



早春养生第一方案来啦！照着做舒舒服服过春天

早春第一补

无论男女用乌鸡白凤丸

早春第一吃

一寸黄豆芽营养最给力

喧闹的春节长假，嘴累、胃累、腿累、心累，健康大大透支，一年之计在于春，从现在开始要为健康再做储蓄。我们邀请了几位专家，为大家推荐了一套早春养生方案，都是简单易行的方法，有知有为，行动起来，健康长寿不是梦。

顺四时为养生的第一条，中医专家樊正伦经常说的一句话是：顺四时则生，逆四时则亡。

顺四时，就是按照春生、夏长、秋收、冬藏来调整自己的生活。春气与肝气相通，春天来时，气血从内向外出走，主要功能在肝。

有些人一到春天会发现，前些日子睡得特别好，现在突然睡不着了。樊教授说，这就是因为春天的时候气血是从内脏向外走了，人的阳气白天行于外，晚上归于内，归于肝。人睡着时阳气回去了，如果肝血非常充盈，阴阳调和就能睡着，如果气血不足，阳气回不去，就会老睁着眼睛睡不着。

所以，早春第一补，重在补肝。樊正伦建议，春天无论男人或是女人，多少吃点乌鸡白凤丸，“那是一个非常好的方子，起码经过上百年的实践。”他说。

吃乌鸡白凤丸，不少男人可能会心里犯嘀咕：那是妇科圣药为什么让我们吃？对此，樊教授说，其实不是的，乌鸡白凤丸可以补气血，女人以血为主，所以使用乌鸡白凤丸多一些，而男人春天的时候也易肝阴不足，同样会出现疲劳的状况，也是可以吃点乌鸡白凤丸来补肝的。

12种抗肿瘤新药纳入新版基本药物目录

国家卫健委副主任李斌19日指出，国家卫健委从多方面加大癌症防治用药保障力度，其中包括将临床急需的12种抗肿瘤新药纳入2018年版国家基本药物目录，并明确谈判药品费用不纳入总额控制范围。

国务院新闻办公室于2月19日举行国务院政策例行吹风会。卫健委副主任李斌在会上表示，近年来中国癌症发病率、死亡率呈逐年上升趋势，给家庭和社会造成重大经济负担，也是当前社会重大民生“痛点”。2月11日国务院常务会议部署了加强癌症早期诊断、早期治疗和用药保障的措施。国家卫健委全力做好癌症筛查、临床治疗和药品供应等相应工作。

李斌称，要强化癌症早期筛查和早诊早治工作。建立了肿瘤登记年报制度，目前全国建有肿瘤登记处574个，覆盖4.38亿人口，较为全面地掌握了我国癌症发病、死亡、生存状况及发展趋势。通过中央财政支持，开展了农村高发地区、淮河流域、部分城市癌症筛查和早诊早治工作，以及农村妇女“两癌”筛查，取得显著成效。目前项目地区癌症早诊率超过80%，治疗率达到90%，筛查人群的癌症死亡率降低46%，早期病例诊疗费用较中晚期节省近70%。

李斌指出，建立健全癌症诊疗体系。开展了国家癌症中心、区域癌症诊疗中心和肿瘤临床重点专科建设，以肿瘤医院、综合医院肿瘤科、基层医疗卫生机构、康复医院、安宁疗护中心为主体的癌症诊疗和康复体系初步形成。国家卫生健康委组织制定并及时

中国成人2型糖尿病降压治疗目标研究启动

“中国成人2型糖尿病降压治疗目标研究”即BROAD研究24日在重庆正式启动，全国200多家研究中心将参与该研究。该研究旨在探究糖尿病合并血压升高患者的降压目标，降低糖尿病患者心血管疾病及死亡风险。

据统计，我国成人糖尿病患者人数达1.14亿，其中半数以上糖尿病患者合并高血压。

“虽然我们知道糖尿病患者降压的重要性，但是降低到多少最利于健康仍不明确。”据BROAD研究的发起者、中国工程院院士

甲肝防治知识

我国是个肝炎大国，病毒性肝炎发病数位居法定管理传染病的第一位，甲肝是各种病毒性肝炎中发病率最高的一种。我国是甲肝流行最严重的国家之一，为了减少甲肝对人类健康的危害，做好易感人群的保护，普及甲肝的防病知识是我们的当务之急。

一、什么是甲肝？

甲肝的全称是甲型肝炎，是由甲肝病毒引起的急性肠道传染病，感染对象以青少年及儿童为主，成年人发病率也呈上升趋势，它是各种病毒性肝炎中发病率最高的一种。

二、甲肝的潜伏期有多长？

一般潜伏期为2—6周，本病在临床上分为急性黄疸型、急性无黄疸型、淤胆型与重症型四个类型，病程为2-4个月。

三、甲肝在什么季节容易高发？

甲肝一年四季均可发病，但以秋冬及早春季节发病率高。

四、甲肝的临床症状是什么？

临床上表现为急性起病，有畏寒、发热、腹痛、腹泻、消化不良、食欲减退、恶心、

开学季 学校传染病防控指南

开学季，学生们回到校园后处于人口密集的环境，专家提醒家长和学生应当谨防流行性感冒、流行性腮腺炎、麻疹、水痘、手足口病等传染病“抱团”来袭。

1.流行性感冒

流感病人为传染源，主要在人多拥挤的密闭环境中经空气或飞沫传播，亦可通过直接接触病人的分泌物而传播。患病时出现发热、头痛、肌痛、乏力、鼻炎、咽痛和咳嗽症状，还可出现肠胃不适。

2.手足口病

手足口病病人和隐性感染者均为传染源，主要通过消化道、呼吸道和密切接触等途径传播。主要症状表现为手、足、口腔等部位的斑丘疹、疱疹，少数重症病例可出现脑膜炎、脑炎、脑脊髓炎、肺水肿、循环障碍等。多发生于学龄前儿童，尤以3岁以下年龄组发病率最高。

托幼机构防控要点：落实学生晨检、因病缺勤病因追查与登记制度；落实环境（含公共场室、校车等）及物品清洁消毒工作。一旦出现病例，应及时报告，并按要求规范实施停课、物品消毒等防控措施。

3.麻疹

麻疹，是由麻疹病毒引起的急性呼吸道传染病，麻疹患者是唯一传染源，可经飞沫或接触感染者的鼻咽分泌物传播，其传染性很强。典型的麻疹首先表现为发热，体温达39~40℃，可伴有流涕、喷嚏、咳嗽、流泪、畏光、眼结膜炎等症状。约90%以上患者口腔可出麻疹黏膜斑（科氏斑），即位于双侧第二磨牙对面的颊黏膜上，为直径约0.5~1.0mm的灰白色小点，周围有红晕，于发疹后的第二天逐渐消失，可留有暗红色小点，是麻疹早期具有的特征性体征。

学校防控要点：落实学生晨检、因病缺勤病因追查与登记制度、消毒制度。一旦出现病例，应及时报告，并按要求规范实施停课、物品消毒等防控措施。

4.水痘

水痘是由水痘带状疱疹病毒初次感染引起的急性传染病。传染性强。传染源主要是病人，从出现皮疹前2日

生|活|在|线|

甘孜1月CPI同比上涨2.0%

据国家统计局甘孜调查队调查显示：1月甘孜居民消费价格指数(CPI)同比上涨2.0%，涨幅较上月回落0.6个百分点；1月环比下降0.3%；同比涨幅较全国指数高0.3个百分点，与全省指数持平，在21个市州中排第16位。

1月环比下降0.3%。环比变化的主要因素有：一是非洲

猪瘟疫情影响减退 甘孜一月猪肉价格环比下降

据国家统计局甘孜调查队调查显示：一月甘孜猪肉价格环比下降0.6%，结束了去年六月以来环比七连涨的态势。其原因一是本月非洲猪瘟疫情影响有所减退，全省除绵阳市盐亭县外已恢复跨市县调运，本地屠宰场也已恢复生猪宰杀，市场供应增加；二是临近春节，市场需求有所上涨，两项共同作用下，月内猪肉价格小幅下降。但从市场猪肉批发经营商家调查了解，市场批发价格已有小幅下降，在春节消费旺季结束后，猪肉价格可能会出现高位回落。

甘孜一月鲜菜价格 环比与上月持平

据国家统计局甘孜调查队调查显示：一月甘孜鲜菜价格环比与上月持平。在监测的25种鲜菜规格品中有6种鲜菜价格环比上涨，10种鲜菜价格环比下降，9种与上月持平。上涨的鲜菜中，涨幅较高的有韭菜、黄瓜、丝瓜、冬瓜，分别上涨21.43%、10.78%、7.25%、4.92%；在价格下降的鲜菜品种中降幅均未超过10%，其中降幅最大的是大白菜，降幅为9.43%。此外，降幅也较为明显还有胡萝卜(降5.26%)、四季豆(降4.39%)、蒜苗(降3.39%)。

本栏据甘孜调查队