

# 本市药价还将进一步降低

## 市卫计委主任谈医药与民生

□本报记者 黄葵

针对市民关注公众用药价格是否会调整、居民负担是否要加重的问题，市卫计委主任方来英近日做客城市广播时表示，尽管国家取消了药价限定，药品价格依然能够稳定运行，而且从未来发展看，药价还将进一步降低。

### 京二孩政策年内不会放开

另外，关于放开单独二孩问题，方来英表示，今年这个政策是不会出台的，且由于今年是传统“羊年”，出生人口会与之前本市放开单独二孩的预估有一定差距。

据介绍，目前为止，全市申请单独二孩的共有40951例，一直比较平稳。明年是猴年，因此

他担心出生率会有所提高，猴宝宝的增多，对妇产专科医院以及全市各大综合医院产科都是一个考验。针对生育政策全面放开后北京的人口出生率是否会大幅上升的问题，方来英坦言，目前北京还没有一个非常科学准确的测算。

### 五环之内不再批准任何医院

方来英透露，未来北京城市核心区将减少三千至四千张病床，城区内的大医院资源将逐步向城市新建居民区调整。五环之内不再批准任何性质的医院，包括专科医院。针对国家放开药价限定的新政，官方表示不会影响本市药价稳定，且未来本市药价

还将进一步降低。

方来英介绍，目前，北京每年有大约300万病人住院。医疗门急诊和住院压力都非常大。为了进一步对医疗资源合理调整，初步计划，未来本市城市核心区要减少三千至四千张病床，这些资源将调整到城市新建居民区。另据记者了解，一家三级医院床位至少500张。

### 2903户单位控烟不合格

另外，目前本市室内公共场所全面控烟已经整整两个月了。方来英表示，控烟令实施至今，社会反响很好，世界卫生组织对北京控烟也给予了高度评价。截至目前，全市已出动2万多人次



## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 男子不可百日无姜



中医认为，姜是助阳之品，于是自古以来中医素有“男子不可百日无姜”之语。现代临床药理学研究发现，姜具有加快人体新陈代谢、抗炎镇痛、同时兴奋人体多个系统的功能，还能调节男性前列腺的机能，治疗中老年男性前列腺疾病以及性功能障碍，因此，姜常被用于男性保健。

#### 花椒水泡脚比药强



在中医看来，花椒可以温中止痛、祛湿散寒。用花椒水泡脚和用当归、红花泡脚有异曲同工之效，都能活血通络，使整个机体血脉畅通，浑身暖融融的。此外，花椒还是一种天然的消毒剂，用花椒水泡脚还能帮助治疗脚气。

### 红灯

#### 一个西瓜等于五碗饭



西瓜中的含糖量是很高的，如果你每天吃一个8到10斤的西瓜，就摄入了1000千卡到1250千卡的热量，而普通的一碗米饭热量大约是200千卡，也就是说吃一个西瓜就相当于吃了五六碗饭。

#### 甜饮料或诱发肾结石



在有关甜饮料和肾结石关系的流行病学研究当中，有5项都表明甜饮料消费和肾结石及尿道结石有显著性的关联。分析认为，甜饮料降低了钙和钾的摄入量，增加了蔗糖的摄入量，可能是引起肾结石风险升高的因素。

## 生活资讯

## 家家都能种的4种抗病植物

□徐澄

栽种花草不仅能让居室空气清新，更有活力，有些甚至可以防病。美国《预防》杂志近日就推荐了4种家家户户都能种的抗病植物，建议大家常动手栽培一些。

### 大蒜

大蒜能抗击细菌和真菌，减少炎症，经常吃大蒜还有助于防治感冒。

**种植指南：**大蒜一年四季都能种，秋冬两季最好。种植前，先将大蒜用水泡一下，然后一瓣瓣掰开，将土稍微打湿，把蒜尖朝上插入土中即可。气温适宜时，一周就会发芽，此时应多晒太阳。

### 西兰花芽苗

美国约翰·霍普金斯大学研究发现，西兰花芽苗富含多种酶、维生素和矿物质，堪称“抗癌斗士”，还可起到降糖、降脂、预防心脏病等作用，其保健功效是成熟西兰花的10至30倍。

**种植指南：**一年四季都能种植。将半杯西兰花种子放入一个带孔盖的大玻璃瓶中，加入2杯水浸泡8个小时后，控干水，再浸泡。每天换2次水，连续3天即可收获西兰花芽苗。待芽苗长到

2厘米左右时可以食用，此时营养最丰富。

### 薄荷

研究发现，薄荷有助于抗击前列腺癌和肝癌，减轻季节性过敏，缓解消化性腹痛。

**种植指南：**适宜春季种植，3、4月份挖取粗壮的白色根茎，剪成长约8厘米的根段，将其栽种在花盆中，20天后就能长出新株。也可以在5、6月份剪取薄荷嫩茎头插入土中。平时只要偶尔晒晒太阳即可，不要总是暴露在阳光下，也不要浇太多水。

### 芦笋

芦笋中富含有益人体排毒和抗炎的化学物质谷胱甘肽，有助防治癌症、2型糖尿病、心脏病等。芦笋还含有丰富的B族维生素、叶酸、维生素C、钙等。而且，芦笋是解酒好帮手。

**种植指南：**芦笋属于多年生植物，一次种植，25年都可采摘其嫩茎食用。种植芦笋最好选择排水好的沙土，放于阳光充足的地方，株距保持在30厘米左右，覆盖8厘米厚的土，两周后再次培土。土面应有覆盖物，防止杂草丛生，至少3天浇一次水。



## 高科技为购物体验“打底” “云店时代”来了

本报讯（记者 孙妍）周末，北京首家苏宁易购云店落户联想桥。苏宁易购云店变身成为顶级购物体验中心，记者在云店看到：这里不再只是3C、家电的卖场，还是一家涵盖母婴、服饰、金融理财、餐饮、娱乐等的综合型体验消费场所。255平方米的家居体验馆，267平方米的儿童乐园，格调高雅的咖啡馆，充满科技感的消费金融展区，在电器堆里学烘焙、学摄影、品尝美食……实现了高科技为购物体验“打底”的理想购物境界。

此外，云店里还有一个有趣

的现象，那就是收银台少得可怜。线下实体店购物结账，收银台前排长龙是让很多顾客头疼的事情，尤其是大型节假日和商家搞活动时候。但是在云店，一共只有3个收银台。这一切得益于云店一体化支付方式的打通。记者发现几乎每个品牌专区都配备有无线POS机，据介绍，消费者下单后，不仅可以直接使用无线POS机刷卡支付，还可以使用易付宝扫码进行付款，解除了顾客排长队的困扰，而且使用易付宝支付还可以享受专属折扣及云钻抵现的优惠。

## 北京亦庄BHG MALL将举行周年店庆

北京华联力宝购物中心迎来了一周年店庆，推出很多优惠活动，BHG生活超市多款劲爆商品，多家餐饮菜品一折起、唐阁影城上午场免费看电影、儿童游乐区畅玩等。

据北京华联力宝购物中心

负责人介绍，在庆典之际，北京华联力宝购物中心备足了猛料：BHG生活超市多款劲爆商品，多家餐饮菜品一折起、唐阁影城上午场免费看电影、儿童游乐区畅玩，种种优惠让周边居民拍手称赞。据了解，店

庆当日还有全天欧式艺术巡游、独特的多米诺启动仪式和万元抽奖等。

另外，购物中心室外还有百人瑜伽，一起享受运动健康。拂去燥热、忘掉压力、轻松玩乐，High Mall奇幻世界，

一切尽在北京华联力宝购物中心。

据了解，这家shopping mall是北京亦庄经济开发区新兴的综合性购物中心，自2014年7月31日开业以来，极大便利了区域大众的娱乐及生活。