

2016中国十大健康新闻揭晓

□王宗

近日,由全国百家媒体社长、总编辑联袂评选,今日头条提供大数据分析,人民网、健康时报、今日头条联合发布的“第九届健康中国论坛·中国十大健康新闻(2016年度)”在第九届健康中国论坛上揭晓。

合发布的“第九届健康中国论坛·中国十大健康新闻(2016年度)”在第九届健康中国论坛上揭晓。

【全国卫生与健康大会召开】

2016年8月19日到20日,全国卫生与健康大会在北京举行,习总书记作重要讲话。

点评:时隔二十年再度以最高规格会议问计卫生与健康,健康中国发展未来可期。

【魏则西事件促竞价排名治理】

魏则西生前检索百度就医被骗经历曝光。7月,国家工商总局规定付费搜索标明广告。

点评:网络发酵使魏则西事件以蝴蝶效应般的力量,倒逼互联网医疗竞价搜索大力整顿。止恶才能至善,自律方可自由。



【宫颈癌疫苗获批进入中国内地】

7月19日,国家食药监总局批准人乳头状瘤病毒疫苗上市许可。

点评:盼的不仅是十年呼吁

终落地,更盼优化审批流程,加速效率。疫苗落地中国,聚各方心血。新药加速审批,需政策松绑。

【广东医生被砍身亡】

5月5日,广东医生陈仲伟遭砍身亡,国家卫计委发文谴责暴力伤医。

点评:伤医是种“恶性病”,

需要法律落实、医界改革、制度保障、媒体支撑、民众呵护。暴力伤医不仅“零容忍”,更该“零发生”。

【非法经营疫苗案催生管理新政】

3月,山东亿元疫苗未冷藏流入18省份,促使二类疫苗纳入省级交易平台集中采购。

点评:媒体聚焦全民疫苗科

普,以公众关注督促二类疫苗流通诞生新政。权威部门不失语,事实真相不沉默,疫苗才能不失信。

【丢肾门原发媒体受查处】

5月,媒体曝男子术后“肾缺失”,后鉴定为肾萎缩。国家广电总局通报批评首发媒体。

点评:先入为主的臆想劫持了真相,追求轰动的冲动取代了科学思维。笔下有毁誉忠奸,别顾顾公信底线!

【时隔七年医保目录再调整】

10月11日,人力资源和社会保障部发布通知,医保目录调整时隔七年再次启动。

点评:承载患者期待,为百姓撑起健康保护伞;补缺选优促竞争,为药企创新服下定心丸。变,是众望所归;公,乃民生所向。



【春雨创始人猝死】

10月6日,春雨医生创始人猝死,中年健康引起广泛关注。

点评:44岁猝然离世,留下

有9200万激活用户的互联网医疗产品。创业披坚执锐,更需解压才所向披靡。事业可贵,健康价高。

【新版膳食指南出炉】

5月13日,国家卫计委发布新版膳食指南,时隔九年官方层面再推权威依据。

点评:从吃饱到吃好,再到

吃健康——膳食指南三次修订见证国民生活水平提升。一本指南,为13亿国人厘清营养新问题。

【进口抗癌新药进海南】

9月22日,抗癌新药“派姆单抗”通过海南出入境检验检疫局验收进入医疗先行区。

点评:为民生推新政试水,

为癌症患者点燃求生希望。等不起的病人有了等得起的期待。进口新药国内外同期同步是众望所归。



今天是二十四节气中的第二十个节气——大雪。提到大雪,从字面上理解就是雪量变大,也标志着仲冬时节的正式开始。大雪是进补的好时节,素有“冬天进补,开春打虎”的说法。冬令进补能提高人体的免疫功能,促进新陈代谢,使畏寒的现象得到改善。而在大雪时节,天气也会出现不小的变化。那么在这个节气,人们的日常起居需要注意什么?如果突遇降雪路滑摔伤,又要怎么正确处理?

大雪节气 衣食住行学问多

□本报记者 盛丽

机体储备能量 进补也需适度

大雪节气,从气温上说,这时北方大部分地区的最低温度都降到了0℃或以下。此外,在强冷空气前沿冷暖空气交锋的地区还会出现大雪甚至暴雪的产生。大雪时节,地冷天寒,由于天气寒冷,人体为了保存一定的热量,就必须增加体内碳水化合物、脂肪和蛋白质的分解,以便产生更多的能量满足机体的需要。所以,这时可以适当多吃富含糖、脂肪、蛋白质和维生素的食物,以补充因天寒而消耗的能量,益气补血,滋养身体。

此外,大雪节气前后是风寒感冒的高发阶段,风寒感冒的主要症状是怕寒怕风,通常要穿很多衣服或盖大被子才觉得舒服点。天气寒冷的时候适当吃些益气通阳的食物,例如大葱等,有助于预防风寒感冒。

北京电力医院针灸理疗科主治医师李春华提示:“饮食上,冬季机体需要大量能量储备。可以吃些羊肉,配合白萝卜、海带来吃。白萝卜生吃可以清热化痰,熟吃可以顺气健脾。此外白菜、山药也很温和,适合冬季滋补。但是滋补要适度,一周

一到两次即可。”

谨防血管收缩 抵御寒气侵袭

寒冷的大雪节气,有几类特殊的人群,需要多注意身体的变化。血管弹性差的人,气温急剧变化会带来血压波动,引发中风。有高血压、冠心病、糖尿病、动脉硬化等的人要注意观察,及时发现身体的变化。

再有,这个节气还要注意心脏的变化。气温偏低容易刺激人体交感神经,引起血管收缩。应注意保暖,防止冷空气侵袭,造成心脏的负担。人体的头、脚这两个部位也很容易受寒,需格外注意保暖。

要根据气候的变化适当增减衣服;戴顶帽子、配条围巾、穿双保暖鞋不失为防寒的最佳选择。其次,患有心脑血管病、关节炎、消化系统疾病的病人,更要注意防寒保暖,外出时要穿厚一点的外衣。身体不舒服时,应该主动到医院检查。“在穿衣上要注意颈部保暖,戴上围巾。再有头部和腰腹部保暖也很重要。”李春华补充,“不少女孩子到这个季节还会穿露脚踝的裤子,其实脚部也要保暖。脚踝有太溪穴、三阴交穴,寒气侵袭

容易造成疾病的发生。”

正确处理摔伤 出行务必谨慎

大雪节气过后,不仅天气会更冷,也意味着下雪的几率越来越大。下雪的时候,道路变得湿滑,对于行人,还有开车族都有不少需要注意的地方。首先,雪天开车出行的时候,一定要保持速度,油门起步要小,只要不熄火就行。车轮转动起来换入低一级挡位,然后正常加油行驶。自动挡的车,车自身带有雪地模式的要及时切换到雪地行车挡,没有雪地模式,可根据路面的附着力程度更换到相应挡位。

雪天外出,行人特别是老人,要注意穿着防滑的鞋子。如果出现摔伤,也要按照正确的方法进行处治。出现脚腕处踝关节骨折,应该在人陪护的情况下用轮椅或者搀扶到医院治疗。出现手腕骨折则需要找到物品做临时的制动保护,避免骨折后对周围软组织造成二次伤害。此外,意外摔伤时的肿痛要采用冰敷。如果只是软组织受伤,可用跌打损伤类的外用药物治疗。

再有,要防止冻伤的发生。据了解,身体较长时间处于低温和潮湿刺激时,会使体表的血管发生痉挛,血液流量减少,造成组织缺血缺氧,细胞受到损伤。

早期治疗冻伤的方法是用衣物或用温热的手覆盖受冻的部位,需要快速水浴复温,水浴温度应为37℃至43℃。

丰台工商分局开展12·4法制宣传活动

“12·4”全国法制宣传日到来之际,丰台工商分局根据上级宣传工作的相关要求,强化责任担当,以钉钉子精神抓好落实,结合工作实际,将辖区法制宣传工作实化细化,通过丰富多彩的宣传,推动各项宣传活动真正落到实处,见到实效。丰台工商分局组织工商干部走进建材、服装等批发市场,通过搭设展台发放宣

传材料、张贴宣传画、现场宣讲等方式,向消费者讲解法制知识,用生动案例提示消费者在日常消费过程中注意消费陷阱,提高消费维权知识。

此外,丰台工商分局还充分利用辖区资源,在露天LED屏,社区公告栏等媒介上,宣传理性消费知识,提醒消费者自觉抵制传销。

渠忠涛

