

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气流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方式，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

