



慢病预防和治疗

三甲医院专家号 社区更好挂

□ 本报实习记者 唐诗

世界卫生大会目前把心血管疾病、恶性肿瘤、糖尿病、慢性呼吸系统疾病等四类慢性病早死概率作为各国的控制目标。市卫计委今年发布的《2015年北京市居民健康状况报告》首次发布了北京市这四种主要慢病的死亡概率，在30岁到70岁人群之间的早死概率为11.11%，男性高于女性。并且，去年北京市居民的主要死亡原因仍为慢性非传染性疾病。

29个医联体慢病专家团成立

为了让慢病患者放心在家门口看病，北京市医管局试点组建29个医联体慢病专家团队，首批试点工作以高血压、糖尿病、冠心病、脑卒中等慢病为重点领域，建立医联体内慢病社区诊疗工作模式。

记者从北京市卫生计生委、北京市医院管理局了解到，本月12日起，北京市天坛医院、友谊医院、朝阳医院、世纪坛医院、同仁医院等5家市属医院在所在区域医联体内，已经启动了慢病专家团队服务试点工作。

据了解，医联体慢病专家团队由市属三级医院的专家与社区医生共同构成。包括有29位三级医院领衔医生，与33个社区医疗卫生机构的122名社区医生。同时，医联体内的核心三级医院在慢病领域确定最少1名领衔专家，在一个慢病专家团队内形成分级协同1+N服务模式。

社区患者如何转诊专家号

“为了确保医联体慢病专家团队服务模式更好地发挥作用，三级医院领衔专家在本院出诊的专家号，将优先向社区的团队成员医生投放。”市医院管理局相关负责人介绍。

那么，社区和三级医院之间的转诊，具体流程是怎样的呢？

记者了解到，慢性病患者可先到所在社区首诊，因病情需要专家治疗的，可以通过所在社区卫生服务机构转诊。

转诊是由社区医师操作。社区医师根据患者具体病情需要，通过北京市医院管理局社区转诊预约挂号平台实现。挂号平台预

约后，可以直接转诊至合作的三级医院慢病专家号。

转诊预约成功的患者，只需要在就诊当日约定时间内，到三级医院自助机上完成缴费取号即可就诊，极大简化了转诊流程，方便慢病患者。

预防慢性病 合理饮食+运动

数据显示，我国目前有80%的死亡与慢病有关，同时慢性病危险因素日益流行。其中不良生活方式是造成慢病的主要原因，而健康的饮食与合理运动，则有助于人们远离慢病，比起治疗，预防要简单容易得多。

多食粗粮、大豆等。“粗粮”里含有丰富的膳食纤维，可以稀释人体肠道内，尤其是结肠内的毒素，促进排便，维持肠道健康。膳食纤维还可以增强饱腹感，有助于减少热量的摄入，从而预防肥胖；大豆中含有丰富的植物蛋白，可作为人类优选的蛋白质来源，摄入动物蛋白的同时不可避免会摄入胆固醇。大豆及其制品可以有效降低人的血压水平，大豆中所含的大豆异黄酮对于调节脂代谢也有益处。

减少摄入油和盐。正常人每天摄入的烹调油不应超过25~30克，盐的摄入量不宜超过6克。摄入过多油脂将引起高脂血症、超重、肥胖，增加罹患各种慢性病的风险；盐摄入量过高将引起高血压，而高血压是糖尿病、卒中等多种慢性病的独立危险因素。

养成运动习惯。与成年人健康有关的运动可分为有氧耐力运动、肌肉力量训练和关节柔韧性练习。有氧耐力运动主要包括骑自行车、游泳、步行、慢跑等。肌肉力量训练可通过哑铃和健身器械等完成。关节柔韧性练习主要通过关节屈曲、伸展和旋转来进行。成年人每天保持“6000步”的运动量为宜，以“1000步”的活动量为基本单位，分别相当于骑自行车7分钟、中速步行10分钟或太极拳8分钟。

不同的运动形式对健康有不同的促进作用。有氧耐力运动可以增进心肺功能，减少体内脂肪蓄积。长期坚持有氧运动，可以使人们发生冠心病、糖尿病的危险降低；肌肉训练可以使骨骼、关节和肌肉更加强壮，这有助于延缓身体运动功能衰退。合理的运动可以减轻压力，使人产生愉悦感，缓解焦虑情绪。

本周33种生活必需品价格走势

采集日期：2016年12月14日

单位：元/公斤

品名	崇文门菜市场	白纸坊店 美廉美超市	府右街店 顺天府超市	双井店 家乐福超市	新华百货店 物美大卖场	公益西桥店 乐天玛特超市	太阳宫店 京客隆超市	太平桥店 永辉超市	日均价	环比涨幅
鸡蛋/公斤	7.33	7.38	7.36	6.84	7.38	7.90	7.18	7.53	7.33	-1.6%
土豆/公斤	1.93	2.78	3.96	1.93	2.78	4.40	3.98	2.73	3.03	9.9%
白萝卜/公斤	3.58	2.78	3.16	2.58	2.78		2.78	2.78	2.92	-14.7%
胡萝卜/公斤	3.98	2.58	2.16	1.92	2.58		3.98	3.38	2.94	-3.7%
大白菜/公斤	1.98	1.38	1.36	2.78	1.39	2.00	1.20	0.98	1.63	46.2%
西红柿/公斤	7.78	6.78	7.96	5.90	6.78	5.80	7.58	6.78	6.92	3.2%
黄瓜/公斤	5.98	5.18	5.16	5.28	5.18	3.60	4.58	5.18	5.02	33.0%
葱/公斤	4.38	4.78	3.96	3.80	4.78	7.80	6.36	1.98	4.73	16.8%
姜/公斤	11.98	9.98	9.96	9.20	9.98	9.80	11.76	11.98	10.58	1.0%
蒜/公斤	21.98	15.98	19.96	17.90	15.93	19.80	22.76	19.96	19.28	-4.9%
圆白菜/公斤	3.16	3.16	5.36	3.16	3.16	9.80	5.38	5.38	4.82	-13.5%
芹菜/公斤	3.93	3.98	3.16	2.33	3.98		3.96	5.33	3.83	-4.6%
菠菜/公斤	3.98	7.38	9.16	2.36	3.98	8.00	5.18	5.98	5.75	-7.3%
油菜/公斤	3.98	3.98	3.98	2.36	3.98	8.00	3.96	4.78	4.38	-6.6%
富强粉/公斤(古船)			3.90			3.78	3.96		3.75	-5.6%
大米/公斤	4.58	4.58	5.20	3.98	4.98	4.80	5.16	5.18	4.81	2.8%
玉米面/公斤	2.76	2.76	5.80	11.60	2.76	6.00	4.78	5.98	5.31	-0.5%
绿豆/公斤	13.00	13.96	14.80	15.90	13.96	12.00	13.98	13.98	13.95	-3.2%
花生油/升(鲁花一级)	27.98	27.98	27.98	27.98	27.70	27.98	27.98	27.98	27.94	-0.1%
大豆油/升(金龙鱼)	7.78	9.68		8.58		8.78	8.58	8.58	8.66	-2.0%
香油/升(古币)		57.56			43.68	50.88	57.11	57.56	54.36	-0.8%
后臀尖/公斤	39.60	29.96	39.60	28.60	27.96	31.60	29.80	25.96	30.89	4.1%
前臀尖/公斤	39.60	25.96	39.60	28.60	25.96	21.60	29.00	21.96	28.29	0.2%
五花肉/公斤	53.60	29.96	36.60	23.60	27.96	29.80	31.20	25.96	32.21	-1.0%
牛腩/公斤	87.60	39.96	71.60	96.00	43.76	112.00	53.80	55.96	70.71	0.1%
羊肉片/公斤	87.60		57.60	51.60	39.96	79.60	58.80	97.60	67.57	2.0%
鲤鱼/公斤		11.98	21.60	17.98	11.98	19.80		9.96	15.55	-9.4%
整鸡/公斤	21.80	11.98	25.60	17.96	11.98	15.60	23.96	15.96	18.11	-9.9%
鸡翅中/公斤	59.60	39.96	59.30	49.96	41.95	37.60		37.96	46.66	2.5%
鸡翅/公斤	21.80	13.96	25.60	13.20	13.96	15.80		17.96	17.47	-8.9%
三元加钙(袋)243克	2.17	2.20	2.10	2.20	2.20	2.10	2.10	2.17	2.13	0.7%
加碘盐(中盐)/(350克)		3.00	2.95	3.00	3.00	2.80	3.00	3.00	2.96	-1.0%
白糖/公斤		7.16	12.40	7.80	11.18	11.80	11.16	12.40	10.56	-2.4%

说明:表中各商品价格为该市场最低价。*为会员价

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)

丰台工商分局多措并举 实现对旧机动车交易市场监管的“四个全面”

丰台区共有旧机动车交易市场3家，2015年交易量为51.9万辆，交易额552亿元，分别占全市总量的76.32%和79.77%；2016年截至目前交易量为31.9万辆，交易额为341亿元，分别占全市总量的70.1%和73.5%，交易的旧机动车除满足北京需求以外，主要销往西北、东北、华中、华北等地，北京与外埠交易过户量占比约为6:4。分局针对旧机动车市场交易量大、交易价值高，虚假宣传和投诉举报现象较为严重的特点，从四个方面入手取得实效，实现了监管工作的“四个全面”。

一是建档——全面掌握市场实情。建立了“两级”档案体系，全面收集全区旧机动车交易市场及商户两个主体的档案，内容涵盖相关资质、投诉情况和处罚情况记录等；同时借助年报工作，再次摸排了市场内748户主体情况，将42户“冬眠”企业列入异常名录；立足市场调整疏解，按照“注销一户、新增一户”的原则严控新增主体，截至目前，市场商户总量未有增长。

二是立制——全面推行自我管理。针对市场主办单位制定了《二手车交易市场诚信经营工作规范》和《二手车市场主办单位经营管理规定》，针对市场内交易行为推行了《经纪人管理制

度》《旧机动车经营主体职责》《禁止交易的机动车名录》等八项制度，引导市场主动执行自我管理；要求市场主办单位在市场内明显位置，公示工商部门投诉举报电话，建立完善售后服务部门和制度，有效解决消费争议。今年以来，妥善处理消费投诉46件，为消费者挽回经济损失31.76万元。

三是严管——全面营造公平竞争氛围。在日常管理中实行“问题分类处理机制”，针对突出问题定期开展集中整治，对于一般违法行为积极开展行政指导，对于严重影响经营秩序和损害消费者权益的，坚决予以立案查处，2016年以来，针对汽车相关产品、“泡水车”等开展多次专

项整治，2015年以来，办理相关案件5件，罚没款43万元。

四是重信——全面提升责任意识。分局始终将诚信教育贯穿于日常，今年以“诚信经营、文明服务”为主题，依托商户代表联席会议制度，定期开展了法律法规培训讲座，提升商户的守法经营意识；同时参照《诚信市场考核命名验收标准》，开展市场规范化建设，参照商品交易市场商户信用等级评价体系，对旧机动车市场内商户进行信用评价，提升文明服务意识。

今年以来，辖区旧机动车市场经营秩序平稳，市场内未出现以低价引诱消费者签订购车合同损害消费者权益的行为，以及其他不正当竞争行为。

马静



丰台工商分局

北京市丰台区消毒杀虫灭鼠管理站(统一社会信用代码:12110106742635988)依据《事业单位登记管理暂行条例》,经举办单位同意,拟向事业单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组。请债权人自2016年11月8日起90日内向本单位清算组申请债权。特此公告

于郡光因你严重违反公司规章制度,公司按有关规定自2016年11月30日起与你解除劳动合同,特此公告送达,请自公告刊登之日起7日内到公司办理相关手续。北京金五星商贸集团有限公司 2016年12月14日

公告
经公司之共同股东决议,北京城乡——八生活汇超市有限公司拟吸收合并北京城乡超市有限责任公司,合并后北京城乡——八生活汇超市有限公司续存,北京城乡超市有限责任公司予以注销。合并前北京城乡——八生活汇超市有限公司注册资本人民币1500万元,北京城乡超市有限责任公司注册资本人民币1180万元,合并后北京城乡——八生活汇超市有限公司经增资注册资本为人民币10000万元。
根据《公司法》和相关法律法规的规定,合并各方的债权债务均由合并后存续的北京城乡——八生活汇超市有限公司承继,请债权人自本公告之日起四十五日内要求公司清偿债务或提供相应担保。如未在该期限内行使上述权利,公司合并将按照法定程序实施。特此公告