

大家平日需要购买药品时，会有不知道附近哪家医院有卖，并且也不知道药品具体价格多少的情况出现。别急，记者从北京市卫计委了解到，“北京市医药阳光采购综合管理平台”可方便普通百姓网上查询。

药品有没有 上网便知晓 老百姓在家也可实时查药品药价

□本报记者 唐诗

平台涵盖7200余种品种药品

北京市今年实施了医药分开综合改革，此次医改除了取消挂号费和诊疗费、设立医事服务费、实行药品“零差率”、调整435项医疗服务价格，还有一项重要的措施：建立药品阳光采购平台，实行药品阳光采购。

北京市卫计委数据显示，截至目前，药品阳光采购平台涵盖了7200余个品种、4万余个产品的药品数据库和价格数据库，为2600余家生产经营企业和近4000家医疗机构提供药品采购服务。

动动鼠标就知道哪儿的药更便宜

而这个平台的功能远不止这么一点点，它还有一个神奇的功能，就是普通老百姓也可以查询哪家医院进过哪种药，以及药品的价格。

北京市卫生计生委药品采购中心相关负责人表示：“为了公开透明公立医疗机构药品采购品种、价格，确保药品采购在阳光下运行，我们在平台上专门设计了公众查询系统。患者在系统中可以查到近3个月内北京市哪些医疗机构曾经采购过，以此为线索，患者可与方便就诊的医院联系核实后前往购买药品。”

那么，这个功能具体如何使用呢？首先，在百度搜索“北京市药品阳光采购”，点击进入“北京市医药阳光采购综合管理平台”，进入北京市医药阳光采购综合管理平台后，点击“公众查询”。在“产品名称”栏，输入要查询的药品名称，以“障眼明片”为例，输入后，在出现的页面中点击屏幕右侧的“查询医

院”。就会出现显示在近三个月内采购过此药物的医院。再点击任何一家医院右侧的“查看价格”栏，就可以看到这个药在这个医院的价格。

同时，记者了解到，参与医改的北京市所有医疗机构全部实行了网上采购，北京市还专门搭建了政府监管平台，监管药品阳光采购平台的运行，北京市9个委办局、监察和审计、16区卫生计生委，都可实时登陆平台实现远程监管。

针对市场供应充足的常用药品：采购平台及时联动全国各省药品采购同厂家同品规的中标价格作为医院采购和谈判的重要依据，及时将市医管局和朝阳区延庆区集团采购价格、国家谈判、医保谈判、企业主动降价、医疗机构议价等各方谈判结果纳入采购平台，“动态调整、随行波动、就低趋同”，引导我市同类药品价格始终处于全国较低水平。

九部门可远程监管平台

针对价格低廉、临床救治必须且不可替代的低价短缺药品：遵循市场规律，保障临床救治和百姓需求，医疗机构可通过价格杠杆调节作用，参考周边省市采购价格和本市其他医疗机构采购价格，随时与生产经营企业协商议价，提高企业生产供应低价短缺药品的积极性，缓解供应紧张的问题，努力让百姓“用得起、用得上”。

为了提高药品网采效率和质量，近期阳光采购平台还推出了供应评价功能。各级医疗机构可以通过该功能对生产经营企业的供应情况、库存情况、配送满意度等服务指标进行评价打分，并将结果在平台内予以公示。这方便医疗机构及时了解各生产经营企业的药品供应服务水平，进而选择响应快、服务好的企业，更好地保障临床药品供应。



生活资讯

怎样吃核桃才补脑？

辩证看待问题，核桃补脑可不能立即起效，饱和脂肪酸和磷脂这些成分短时间内不会改变大脑的活动状态，持续一段时间才可以更新大脑细胞，起到补脑的作用，一般建议最初在生宝宝三年之前就要开始添加核桃了，给孩子补脑亦是如此。

核桃虽好，但食用也不要过量，一般建议每天100克就可以了，也就是我们手掌的“一把”左右，而且建议和其他富含不饱和脂肪酸的坚果更替食用，脂肪含量很高，如果超量可能会造成肥胖等脂肪类慢性疾病。

建议核桃在餐后食用，即可以避免餐前食用产生的饱腹感，又可以促进脂溶性营养素的吸收。

选择核桃需谨慎，建议大家选择原味、正规厂家的核桃，拒绝油盐、蟹黄等各类口味坚果，一方面是食品安全问题，另外一方面也会让人体摄入没有必要的

核桃，一直以来都被人们推崇为补脑的优质食品，尤其是对于正处在生长发育鼎盛时期的青少年。核桃营养价值丰富，含有丰富的不饱和脂肪酸、磷脂和锌，值得强调的是其中含有的亚麻酸可以在体内转化成DHA，这也就是被称为“脑黄金”的物质，有利于增强孩子的智力和大脑认知功能。但是核桃需吃对才能补脑，反之没准还会造成体内的脂肪超标。

吃核桃可以补脑 多吃会起反作用



隐形盐，增加患高血压等心血管疾病的风险。

如何买到高品质的核桃？

一看颜色：市场上售卖的核桃，有的颜色很白，有的颜色暗黄，还有些发黑。核桃皮其实就是木头材质，越接近木头的颜色说明越接近食物本来面目，有些发白的核桃可能是用一些化学试剂浸泡过或做过加工处理，如果核桃恰巧有裂痕或破损，那么说明化学药水浸入核桃仁。

二看纹路：针对于核桃而言，一般花纹相对多而且纹理相

对浅一些的核桃比较好，因为这花纹在核桃生长过程中为核桃输送养料，花纹越多，核桃吸收的养料也会越多。

三尝味道：在卖核桃的时候我们可以把剥皮后的白核桃仁放进嘴里咀嚼，若是又香又脆，且没有其他怪味，则为好核桃，若

本人张明达不慎遗失《北京城市学院毕业证书》工民建与房地产管理专业，毕业证书编号：114181200406000756，声明作废



是味道不纯或者有怪味，则有问题，建议不要购买。

现在有很多人喜欢吃外面卖的琥珀核桃，但是在这里其实不是很建议大家吃，外面售卖的琥珀核桃高油高盐高糖，而且还含有一些防腐剂，长期食用会给身体造成危害。（王思露）

我公司企业名称为：北京农光里新美玉旅馆，住所：北京市朝阳区农光里21楼南，法定代表人：戴玉喜；注册号：1101051728078 由于我公司保管不善将营业执照正本丢失，特此声明作废。北京农光里新美玉旅馆 11月2日

【健康红绿灯】

绿灯

男人吃胡萝卜有特效



经常食用色彩鲜艳的蔬菜能将男性患上前列腺癌的风险降低近1/5，特别是胡萝卜。发表在《欧洲营养学期刊》上的这项研究成果表明，每周至少食用3次胡萝卜的男性患上前列腺癌的可能性会减少18%。

秋吃柚子润肺健脾



又到柚子上市时，其香气浓郁、酸甜可口，是秋季当之无愧的当家水果。现代营养学也证实，柚子含有丰富的有机酸、维生素、矿物质及活性物质，具有降低血糖、减少血栓等作用。而且在干燥的秋冬，适当吃柚子，有益刺激消化液分泌，加速胃肠蠕动，增强抵抗力。

红灯

烧烫伤别用这些偏方



①抹红药水，无法看烫伤程度。医生要根据皮肤的颜色和质地，来判断烧烫伤的程度。②贴创可贴，可能加深创伤。使用过程中会把受损表皮或刚生长的新鲜组织撕裂，加深创伤。③抹牙膏，容易造成感染。牙膏没有经过严格的杀菌，可能会使创伤面感染。

梦游的人别强行叫醒



因为梦游者对于梦游时发生的一切都是没有记忆的，唤醒以后发现自己不是在床上，而突然出现在客厅、厨房甚至陌生的地方，谁不会觉得奇怪呢。强行唤醒可能引起梦游者精神混乱，甚至暴力攻击行为。应该轻轻地挽起他们的手，带他们上床，哄他们安安静静睡觉才对。