

运动起来

健康『贴秋膘』



新华社北京电(记者屈婷 鲍晓菁)秋季有“贴秋膘”的说法,指的是立秋之后要储备脂肪,为即将到来的冬天做保暖御寒的准备。在生活水平已大大提高的现在,专家提醒,“贴秋膘”也要与时俱进地改为“贴”营养、“贴”运动,脂肪不妨少一些,多一些紧实的肌肉,才能更加健康体壮。

秋高气爽,正是锻炼好季节。广东省第二人民医院康复医学科副主任医师毛庆友说,根据中医理论,秋季运动量不宜过大,以防出汗过多,阳气耗损。运动宜选择轻松平缓、活动量不大的项目。他推荐适合秋季的运动有爬山、游泳、骑自行车、打羽毛球等。

北京体育大学运动医学与

康复学院副教授张恩铭说,秋季运动类型可以户外有氧运动为主,如慢跑、骑车、游泳、爬山等。如果要追求趣味性,也可以进行一些球类运动。需要身体对抗的球类运动存在一定的损伤风险,要结合自身年龄和体质情况来决定。一般隔网球类项目如乒乓球、网球、羽毛球等相对安全,也适合中老年人。

专家建议,秋季运动、健身时,注意以下细节,就能有效防止运动损伤或受凉感冒,老年人特别要注意量力而行,运动适度。一是秋季运动的时间不宜过早或过晚,运动前要进行充分有效的热身;二是运动着装要冷暖合适,标准是运动时微汗,运动完毕后一定要注意保暖;三是随身带个水杯,运动前、后、中都要注意补充水分,以小口喝水为佳;四是要注意多进食新鲜蔬菜、水果,特别是富含维生素A和B族的食物,有助于增强免疫力,提高抵抗力。

对新冠可能合并流感要做充分准备

——王辰院士谈疫情防控策略

“我国的新冠疫情现在呈总体可控,间断发生局部小规模流行。经常有人说现在已是后疫情时代,必须清楚,现在不是后疫情时代,现在正处疫情中,是疫情时代。”

8月14日上午,第二十二届中国科协年会在青岛开幕,中国工程院副院长、中国医学科学院院长、北京协和医学院院长、中国工程院院士王辰在开幕式上作出这一判断。

王辰表示,现在到底是疫情早期、中期还是后期,到底是尚在在发展期还是马上接近消退期,都是需要考量的,“我们对新冠肺炎这个疾病本身的规律及其很多特点还没有掌握,对疫情走向缺乏作出精确判断的根据,讨论目前处于哪个阶段尚为时过早”。

他以《常态与应急相结合——当前新冠防控策略》为题分享了新冠疫情发展和防控的措施建议。

建议10月前扩大流感疫苗接种范围

“现在除了新冠疫情之外,我们必须考虑到,在秋冬、冬春季节的时候,新冠肺炎会不会和季节性流感、会不会和一些新型流感等呼吸道传染病伴随出现,形成交互影响的情况,进而增加疫情复杂性。”王辰表达了忧虑,历史上已经不止一次出现了多种传染病交互存在的情况,这是最难应对的,人类必须深存戒惧之心。

“秋冬和冬春季节新冠一旦合并流感,增加鉴别诊断难度,隔离人群的社会负荷会明显加大,社会资源的耗费将显著增加,人群死亡率会上升。实际上,每年死于流感的人数并不少,但若和新冠交织在一起,对民众心理、社会稳定的冲击不可小觑。最有效的预防办法是及时普遍接种流感疫苗。”他提议有关方面、部门充

分考虑这个问题,专家可以给予具体的技术意见,“流感疫苗一般是在9月底以前接种,不要晚于10月份。今年较充分地扩大接种人群,是我们给出的一个很重要的专业建议”。

王辰建议,及时部署流感疫苗接种成本效益最佳,建议优先接种顺序为:医务人员;养老机构、福利院等人群聚集场所脆弱人群及员工;维持社会基础运转人员;其他流感高危人群如居家老年人、婴幼儿、孕妇、慢病患者、中小学生和教师。

采取适法适度的防控干预,适应社会“新常态”

王辰坦言,无数次被问到对疫情走势的判断,但现在对于新冠病毒的很多特点并不充分掌握,很难真正作出有把握的预测。

与此同时,社会资源有限,生产生活要恢复,又不能一直把社会防控措施放大到无限制的程度。

因此,他指出,传染病固然要高度重视,积极防控,同时也要适法适度地干预,应基于对疫情的敏感、准确、及时的监测,采取“与风险相适应的措施”,而不是采取以极大的、与获取的效果不成比例的成本,强求疫情为零。

“风险调节、适度可控符合疾病本身的规律,民众、社会、国家要照顾到多方面的协调和发展,这也就是中央提出来的协调好疫情防控和社会经济发展之间的平衡这样一个问题。”王辰表示。

他强调,防控措施如何收放一定要建立在对疫情精确监测与评估的基础之上。

需建立高度敏感的新冠肺炎和流感等呼吸道传染病常年监测系统。通过科学手段敏感、准确、及时地发现疫情,以采取针对性的措施。

对海鲜市场等高发疫源地防控需进行规律化探索

王辰表示,武汉、北京、大连三地疫情和海鲜市场密切相关。韩国3月、美国7月也都有海鲜加工企业发生疫情。

“对这类疫情,再不能仅仅采取个案化的应对,而应该进行规律性的探索,制定相应的系统性管控措施,形成相应的管理条例和规定,切实实施。”

他解释了初步分析的道理:海鲜通过冷链运输,病毒容易在冷链运输中存活下来,而海鲜经常是食品中跨长距离运输的一种,这意味着可来自世界各地,包括疫源地的产品,其中可能含被病毒污染的产品,被运至国内。“这是我们已经发现的应该汲取的教训。”(记者 崔爽)

来源:中国科技报

近日,国家医保局公布《2020年国家医保药品目录调整工作方案》和《2020年国家医保药品目录调整申报指南》,明确与新冠肺炎相关的呼吸系统疾病治疗用药、国家基本药物等7种情形的目录外药品,可纳入2020年药品目录拟新增药品范围,调整后的新版药品目录将于年底公布。

这7种可调入医保目录的药品包括与新冠肺炎相关的呼吸系统疾病治疗用药;纳入《国家基本药物目录(2018年版)》的药品;纳入临床急需境外新药名单、鼓励仿制药品目录或鼓励研发申报儿童药品清单,且于2020年8月17日前经国家药监部门批准上市的药品。第二批国家组织药品集中采购中选药品;2015年1月1日至2020年8月17日期间,经国家药监部门批准上市的新通用名药品;2015年1月1日至2020年8月17日期间,根据临床试验结果向国家药监部门补充申请并获得批准,适应症、功能主治等重大变化的药品;2019年12月31日前,进入5个(含)以上省级最新版基本医保药品目录的药品。其中,主要活性成分被列入《第一批国家重点监控合理用药药品目录(化药及生物制品)》的除外。

两类药品将调出目录药品的范围:被国家药监部门撤销、吊销或者注销药品批准证明文件的药品;综合考虑临床价值、不良反应、药物经济性等因素,经评估认为风险大于收益的药品。此外,与同治疗领域的其他药品相比,价格/费用明显偏高,且近年来占用基金量较多的药品,以及其他两类情形药品将调整支付标准。(记者 李红梅)

来源:《人民日报》

新冠肺炎相关用药可纳入今年医保目录

房产手续挂失

王仪,不慎将太钢103宿舍5-7-73的购房房屋结构图遗失,特此声明。

韩伟,不慎将太钢锦华苑宿舍3-1-6的购房收据遗失,特此声明。

冯志高,不慎将太钢如意苑宿舍1-4-11的购房计算表遗失,特此声明。

李连生,不慎将太钢苹果苑宿舍15-3-26的购房发票和计算表遗失,特此声明。

周志国,不慎将太钢苹果苑宿舍2-1-11的购房款收据和计算表遗失,特此声明。

孙根来,不慎将太钢房苑小区A-1-0601的购房发票和计算表遗失,特此声明。

高和平,不慎将太钢苹果苑宿舍12-2-17的购房发票和计算表遗失,特此声明。

余文良,不慎将太钢锦华苑宿舍3-2-9的全套房产手续遗失,特此声明。

车辆出入证挂失

山西钢建鼎元混凝土制品有限公司雷勇坚,不慎将车牌号:晋A9B876的车辆厂区通行证遗失,特此声明。

挂失

能源动力总厂冯跃增,卡号:07602438

不锈钢冷轧厂张炜,卡号:08301691

山西矿山建设股份有限公司李龙龙,卡号:21900188

山西矿山建设股份有限公司杨永青,卡号:21900206

炼钢二厂杨强,卡号:30425830

工程技术公司石洪潮,卡号:09900034

营销中心张博,卡号:02300292

钢建安公司陈强,卡号:30806423

不锈钢线材厂郝保存,卡号:30430931

钢企不锈钢制品厂薛虎银,卡号:30426758

炼钢一厂刘欢,卡号:12501078

加工厂张小福,卡号:30429253

加工厂李俊龙,卡号:30428948

炼钢二厂王珍珍,卡号:30419139

钢企钢铰链型材厂王建国,卡号:20217338

炼钢一厂王振中,卡号:12501346

第二金属结构厂刘宝威,卡号:20222704

阿克苏轧辊公司吴利田,卡号:21400105

冷轧硅钢厂李阳,卡号:03901084

以上职工太钢出入卡遗失或注销,特此声明。

太原实行卫生信用分类监管 严重失信将入“黑名单”

新华社太原8月4日电(记者 马晓媛)记者从太原市卫健委获悉,这个市近日发布《医疗卫生信用分类监管办法(试行)》《公共场所卫生信用分类监管办法(试行)》两个试行办法,明确将在卫生健康领域建立信用分类监管制度,以规范医疗机构执业行为和公共场所经营秩序。

太原市卫健委相关负责人介绍说,随着经济社会发展和城市规模扩大,近年太原市的医疗机构、公共场所数量不断增加,目前两个领域市场主体已有8000余家,而全市在编在岗卫生健康行政执法人员仅有271人,监管力量相对不足,市场主体信用缺失行为时有发生,危害群众健康权益。

太原此次出台的两个办法明确,将对被监管单位实施信用分级,从高到低分为诚实守信(A级)、信用良好(B级)、一般失信(C级)、严重失信(D级)四类。其中,对严重失信(D级)单位,将实施重点严格监管,并采取“黑名单”管理、限制或禁入市场等惩戒措施。



悠闲时光

田海荣 摄

优秀摄影作品选