

“三九”寒天宜合理膳食御寒

据新华社 8日步入最冷的“三九”寒天,“数九寒天,冷在三九”专家提醒,此时节强冷空气及寒潮冷锋活动最为频繁,公众合理膳食可抵御寒冷。

每年冬至后的第19天至27天被称为“三九”。今冬“三九”是从2013年1月8日至1月16日。

此时节,如何御寒成为公众关心的头等大事。天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲表示,“三九”时节,除了注意保暖、加强体育锻炼、保证充足睡眠和休息之外,在日常饮食中,如能合理膳食,同样可以提高机体的御寒能力。她说,蛋白质、脂肪

和碳水化合物被称为产热营养素,“三九”寒天要适当增加主食和油脂的摄入,同时保证优质蛋白质的供应。羊肉、牛肉等肉类食物中富含蛋白质及脂肪,有益肾壮阳、温中暖下、补气活血的功效,吃这些食物可增强内分泌功能,从而达到御寒作用。

李艳玲说,人体的甲状腺分泌物中有一种叫甲状腺素,它能加速体内很多组织细胞的氧化,增加身体的产热能力,抗冷御寒,而含碘的食物可以促进甲状腺素分泌。如海带、紫菜、菠菜、大白菜、玉米等含碘食物。此外,还应多食藕、胡萝卜、山芋、百合等根

茎类食物,这类食物中含有丰富的无机盐,也可增强御寒能力;适当吃些松子、核桃、花生等坚果,既有御寒的作用,还可以强身健体。另外,还可适当多吃一些辛辣的东西,如葱、姜、蒜、胡椒等,不仅可以增进食欲,还能促进血液循环,提高御寒能力。 ■ 周润健

戒烟可降低焦虑感

据新华社 许多人吸烟是为了缓解精神压力,但英国一项最新研究说,这种认识是错误的,戒烟而不是吸烟才有助降低焦虑感。

英国伦敦国王学院等机构研究人员在新一期《英国精神病学杂志》上报告说,对491名参与戒烟计划的吸烟者进行了考察,他们最初吸烟的原因,有的是“纯为娱乐”,还有的是“应对压力”。他们在为期6个月的计划开始前和结束后都接受了心理测试,结果显示,所有成功戒烟者的焦虑感都降低,特别是那些为了“应对压力”而吸烟的人群,焦虑感下降更明显。

与此相对的是,那些在戒烟一段时间后又恢复吸烟的人,焦虑感又上升了,这种情况在因“应对压力”而吸烟的人群中比较明显。但在“纯为娱乐”而吸烟的人群中,没有出现这种因戒烟不成功而焦虑感上升的情况。

研究人员梅尔丁·麦克德莫特说,与一些人通常持有的观点不同,认为吸烟可以用来缓解压力的认识是错误的。对许多人来说,吸烟反而会增加焦虑感,比如本次研究中那些戒烟不成而复吸的人群,会因为戒烟失败和继续担心吸烟带来的健康风险,使得焦虑感更加上升。 ■ 黄菱

北京市中医管理局: 冬季流感预防方

金莲花	3克	代茶饮
薄荷	3克	
生甘草	3克	
生姜	10克	水煎服
大枣	5克	

新华社记者 曲振东 编制

泡温泉应“三控三忌”

据新华社 冬天泡温泉是一项可改善心血管功能的良好休闲娱乐活动,但若不注意泡温泉方式,心血管疾病患者易引发身体不适。专家提醒,此类患者应在规律服药且血压控制达标时享受温泉,并谨记“三控三忌”。

武汉亚洲心脏病医院心内科主任戴阳阳说,心血管疾病患者泡温泉要注意“控时间”:初次入浴最好不要超过10分钟,适应后再慢慢延长。“控温度”:过高水温会造成心悸憋气,38摄氏度至40摄氏度之间的

水温比较适宜。“控深度”:不让水面高于胸部,以免加重心脏负担。

同时还要注意,“忌按摩”:泡温泉时身体血液循环加速,同时按摩会进一步加大心脏负担。“忌快速站起”:快速站起容易导致脑供血不足,特别是老年人,轻则出现头晕头疼,重则易摔倒。“忌空腹”:避免空腹、酒后泡温泉,饭后应隔一小时再泡。

专家还提醒,心血管疾病患者要常备常用药、急救药,不要独自泡温泉。遇紧急情况应给患者服下急救药后快速通知120。 ■ 黎昌政

降压药可改善肾功能

据新华社 日本研究人员经临床试验发现,因高血压造成肾功能低下的慢性肾脏病患者,如果连续3年服用降压药令血压恢复到正常值,肾功能也会随着血压的下降得到改善。

慢性肾脏病是绝大多数肾脏疾病的临床统称,诸如肾小球肾炎、肾盂肾炎、膜性肾病、糖尿病肾病、高血压肾病等都可归为慢性肾脏病的范围。慢性肾脏病目前尚无根治方法,病情恶化会发展为肾衰竭,并可能并发心血管疾病。

京都大学为中心的研究小组以354所医院的780名患者为对象进行分析研究。这些患者都是坚持服用

降压药的高血压患者,并且他们的肾小球滤过率指标和血压记录都较完善。在试验中,有98名患有慢性肾脏病的患者在服用降压药3年后血压恢复到了正常值,同时他们的肾小球滤过率也从试验开始时的平均52上升到58。肾小球滤过率是判断肾功能的重要指标,正常成年人的这一数值应该在90以上,低于60且超过3个月,就可能存在慢性肾脏病,低于15就可能需要透析。

研究人员认为,降压药改善肾功能是因为,血压下降后肾脏过滤体内废物的负担也有所减轻,本次研究的结果有望用于开发预防肾功能恶化的新方法。 ■ 钱铮

新农合筹资标准将再度提高 政府补助达人均280元

据新华社 卫生部副部长陈竺日前表示,2013年,我国将再次提高新型农村合作医疗人筹资标准,达到340元左右,其中各级政府补助增加到人均280元。

陈竺说,2012年我国新农合覆盖率保持在95%以上,人均筹资290元。为完善新农合制度,2013年在提高筹资标准的同时,还将提高补偿标准,实际报销比要力争较去年提高5

个百分点,参合率保持在95%以上。

新农合制度自2003年开始试点,到2008年实现了全面覆盖,参合人口数从试点初期的0.8亿逐年稳步增长至近9亿。同时,新农合人均筹资水平也由2003年的30元提高到目前的290元左右。2013年,人均基本公共卫生服务经费标准也将提高到30元,地广人稀边远地区人均经费标准将力争提高到40元。

据《“十二五”期间深化医药卫生体制改革规划暨实施方案》,我国将逐步提高人均基本公共卫生服务经费标准,2015年达到40元以上,免费为城乡居民提供健康档案、健康教育、预防接种、传染病防治、儿童保健、孕产妇保健、老年人保健、高血压等慢性病管理、重症精神疾病管理、卫生监督协管等国家基本公共卫生服务项目。 ■ 胡浩

勿轻视膝关节疼痛的信号

冬季,由于气候寒冷血液循环变慢,肢体末梢和关节缺少肌肉脂肪保护的部位就容易受凉,膝关节就是其中之一,虽然身体不觉得冷,但关节部位手摸上去却是冷的,有的人在静止时或晨起时便感到关节疼痛,伴有有关节不灵活、僵硬。不少人甚至会整日遭受膝关节疼痛的折磨,这种情况是关节退变产生的症状,又称骨性关节炎,是中老年人常见的一种慢性、进展性关节疾病。其临床表现为膝关节肿胀、疼痛、行走困难、上楼下楼艰难,站着难蹲下、蹲着站不起来,患者十分痛苦。虽然此病进展缓慢,每个病人表现不全相同,但最后结果都一样——膝关节行走功能逐渐丧失。

50岁以上的中老年人,由于其体内激素水平下降,会引起膝关节的透明软骨退化、萎缩,再加上一些轻微的损伤,光滑如镜的透明软骨便会出现

点状的“锈斑”,此时,身体会动员各种内在力量来修复“锈斑”,包括渗出越来越多的关节液和骨质修复。但渗出的关节液为酸性液体,不仅不利于“锈斑”的修复,反而形成多种化学性炎症介质刺激源,引起关节周围肿胀、疼痛、行走困难。

随着社会老龄化发展,上海社区居民中老年人已经占半数以上,而老年人膝关节疾病也逐渐增多,造成老人行动困难、心情郁闷,不利于身心健康。如果可以通过非手术的门诊治疗就可以解决这方面问题,不但可以提高患者生活质量,也可以有效减低患者的医疗费用。一般门诊治疗方法是服药、打针、外敷中药等,方法较单一,效果往往不理想。因为膝关节腔内无血液供应,血管长不到关节腔内,所以吃下去的药进不到关节内,关节腔内的变性关节液、脱落坏

死细胞和骨屑等一些致痛的主要物质也无法带出来,而且越积越多,疼痛越来越重,不仅缓解不了症状,而且也无法阻止病情发展。

针对这种情况需要有整体综合治疗思路配合一些治疗方法解决中老年人膝关节痛苦,上海开元骨科医院在临床上发现将射频技术结合活性氧技术,可以有效缓解疼痛、消除炎症及赘生物、松解软组织,改善关节腔内整体环境,延长关节寿命,延缓手术,此类治疗通过射频电流加热病变组织的肌筋膜,有效消除骨骼附着点的软组织炎症,再配合注入活性氧可诱导抗氧化酶的产生,达到治疗目的。治疗无需开刀住院,方便快捷,而且膝关节疾病门诊治疗项目都被纳入了医保,受到众多中老年膝关节疾病患者欢迎。 ■ 吴鹏锋

20多类药品下月起降价15%

据新华社 国家发展改革委8日发出通知,决定从2013年2月1日起调整呼吸、解热镇痛和专科特殊用药等药品的最高零售限价,共涉及20类药品,400多个品种、700多个代表剂型规格,平均降价幅度为15%,其中高价药品平均降幅达到20%。

国家发展改革委从2001年起,先后出台了三轮药品价格调整方案,涉及近2000种药品。据发展改革委价格司介绍,对纳入政府定价范围内的药品(主要是医保目录内药品),依据药品成本和市场价格变化情况等因素,实行价格动态调整机制,一般2—3年调整一次。

首轮调整(2001—2003年)对政府管理价格药品进行了首次全面

调整。2006年至2007年的第二轮调整结合医保目录品种,再次对政府管理价格药品进行全面调整。2011年至2012年,发展改革委对政府管理价格的化学药品进行了全面调整。本轮化学药品调价从2011年初开始,至今已调整五批次。其中,高价药品平均降幅达到20%。如治疗阿尔茨海默症(老年痴呆)的卡巴拉汀胶囊1.5mgx28片(诺华生产,商品名“艾斯能”),降价前日费用32.6元,降价后日费用19.8元,降幅39%。

此轮药品价格调整对日费用较高的药品加大了降价力度;对于日费用低的药品不降价;对临床短缺的低价药品,适当提高了价格,以鼓励低价药的生产供应,满足临床需要;对创新药品适当控制降价幅度。 ■ 江国成

妈妈亲吻致宝宝患手足口病

据新华社 元旦前夕,1岁半的甜甜因发烧、咳嗽且手掌出现疱疹等症状,在武汉市医疗救治中心就医,被诊断为手足口病。家人认为,平时很注意宝宝的卫生,也很少在外面吃东西,孩子怎会得手足口病?进一步检查发现,宝宝的妈妈是手足口病隐性感染者,携带了手足口病毒。她平常下班回家后,一进门就亲亲抱抱孩子,在这种亲密接触过程中,不经意将病毒传给

了孩子。武汉市医疗救治中心主治医师文丹宁介绍,手足口病是由肠道病毒感染引起的,可经飞沫、粪便、接触等多种途径传播。手足口病病毒只感染0至14岁儿童,成人感染后虽不发病,但能传播病毒。如家长携带了病毒后与孩子有亲密举动,很容易传染给孩子。专家提醒,家长在做好孩子卫生的同时,应做好个人卫生,回家后应先换衣洗手,再与孩子亲热。 ■ 黎昌政