

■ 健谈

切实堵塞管理漏洞 让盲道“有爱无碍”

有记者近日在青海西宁市采访中发现,当地有的盲道经过长期磨损,部分边缘已经脱落,出现“平面盲道”,很难发挥引导视力障碍人士的功能。此外,乱停车、“断头路”以及盲道上的不规范建设现象,由于长期没有得到解决,也影响着盲道功能的发挥。(12月4日央视新闻)

无障碍设施中应用最广的盲道,是现代社会为盲人出行建设的专用通道,其畅通与否体现着一个城市的人文关怀。毋庸讳言,盲道被占用、损坏等情况,不仅出现在西宁。近年来,小摊贩、各种车辆、其他设施等占据城市盲道的现象时有发生,对盲人参与社会生活造成了诸多不便。无障碍环境建设反映的是社会文明程度,体现的是一座城市的温度。完善无障碍设施建设一方面需要政府进一步加大资金投入;另一方面需要注重在建设过程中坚持人文关怀理念,让无障碍设施真正方便残疾人等特殊群体使用。同时,相关部门要加强监管,加大对随意占用盲道等违规行为的处罚力度,让无障碍设施得到充分利用。

无障碍环境建设关乎特定群体的权益保障,关乎群众共享“有爱无碍”的美好生活。因此,重视无障碍环境建设,让城市生活更美好,不断提升残疾人等特殊群体的获得感、幸福感、安全感,也是“人民城市人民建,人民城市为人民”的应有之义。

□ 沈峰

《民主与法制时报》12月20日



■ 知心

面对“电子布洛芬”热 应保持理性

近日,一股名为“电子布洛芬”的热潮在年轻人中悄然兴起。这一新兴概念并非传统药物,而是指通过数字媒介传播的、能够缓解心理压力、提供情绪价值的各类电子产品及内容,比如某部电影、某部电视剧、某段音乐,甚至网友剪辑的二创短视频、二次元的周边产品……都能成为不同人群的“电子布洛芬”。

“电子布洛芬”的走红也从侧面反映出,在当今社会,人们日益增长的需求不仅局限于物质层面,更拓展到了诸多无形之域,诸如鼓励、认同、肯定、陪伴与倾听等情感慰藉。这一趋势促使虚拟商品与萌物成为情绪满足的新载体。然而,我们也应看到,“电子布洛芬”并非万能药。过度依赖这些电子产品和内容,可能会导致年轻人逃避现实、忽视真正的问题;另一方面,一些周边产品的过度消费也可能给年轻人带来经济负担。因此,在享受“电子布洛芬”带来的情绪价值的同时,也应保持理性,寻找更多元化的情绪释放方式。同时,年轻人也应学会自我调节,培养健康的生活方式和兴趣爱好,以更好地应对现代生活的挑战。

□ 明原仪

(作者单位系内江师范学院)
红网12月19日



东阿阿胶等药品何以被盯上? 医保套现黑产业链调查

“街边的医保套现小广告如今“换个马甲”出现在了电商平台。有资深医改专家表示,骗保行为直接导致医保基金流失,影响医保制度的稳健运行和可持续发展。

记者日前暗访发现,在淘宝、闲鱼平台上出现医保套现“商户”,正在进行非法倒卖药品活动。在淘宝、闲鱼平台检索“医保卡套现”等关键词,无法找到相关结果。可当尝试输入“医堡缇”“医保缇卡”等谐音词,便会跳出几个带有暗示性的商品,配有“医保刷卡”四个大字或药房货架图片。

记者选中其中一个商品,其详情页标注着“全国可接”。记者将商品链接发送给店铺客服,迅速收到了一条自动回复:“就是你想的,请截图额度报价。”紧接着,客服再次发送“额度截图”的提示,并询问记者的医保缴纳地以及当前是否在职。

对方很快添加记者微信,并向记者表示,无需本人到店,只用提供医保电子凭证进行远程购药操作,即可代刷全国各地的医保卡进行套现。记者以不想有外地刷卡记录为由,提出希望在湖南长沙当地刷医保卡,对方称在外地刷卡只要一周内不使用医保卡就不会有影响,但如果指定在当地刷,则需要将手续费从39%提高至43%。

为进一步打消记者顾虑,对方自称与许多药店合作,“几十万的异地照样做,影响的只是我们店铺”,还向记者发来一张201399元的医保卡个人账户余额截图用以佐证,对方称记者卡上的额度小,“几千而已,不用考虑太多”。

记者调查发现,东阿阿胶、安宫牛黄丸、免疫球蛋白等高值且流通性强的药品,是套现中介的主要采购目标。其运作流程包括线上寻找客户收集医保码、联系药店远程刷码消费、邮寄药品以及非法倒卖。由此,一条分工明确、行动隐秘的非法产业链应运而生。该黑产业链不仅实现了药品的非法流通和套现,还易于复制,又因其隐蔽性而难以被有效监管。

资深医改专家徐毓才在接受记者采访时表示,骗保行为直接导致医保基金流失,影响医保制度的稳健运行和可持续发展。

对于套现最有效、最有力度的监管举措,首都医科大学国家医保研究院原副研究员仲崇明表示,除了采用逆向思维加大宣传,影响参保者个人决定,使大

家认识到这种手法真正被坑害到利益的,恰恰是参保者、包庇者、失足者。进一步地,还要积极瓦解各个作案链条。

仲崇明建议,鼓励案中人自我揭发检举,对主动坦白者从宽从轻处罚,甚至附条件地豁免。在类似案件,考虑不绝对以查获案值来裁量其罪责,强调犯罪性质严肃性。此外对于社会保险法、《医疗保障基金使用监督管理条例》等立法、释法需细化,“参保人远程扫码是否违规?是药店违规还是参保人违规?还是两边都有违规?在政策规范制定和实施管理上还有待细化”。

同时,仲崇明称在一个统筹区、一些定点药店,可由医保信息平台的数据监测中,发现异常线索,“对于这些异常线索背后可能存在的真实案情,在特定期限内需要发现一起、打击一起”。另外,处罚措施也必不可少。首先就是严明红线,即便法律法规层级效力发展完善需要一个过渡期,不少统筹区可以先行先试,避免“不教而诛”;其次,顶层正式发文,“就像哈尔滨四家药店骗保医保目录内特药的事件,国家医保部门对这类违法犯罪行为快踩刹车”。

□ 罗丹妮

红星新闻12月21日

■ 素问

健康人群补充维生素真的有效吗?

不久前,一则“男子每天吃8粒维生素补充剂导致肝衰竭”的新闻引发热议。养生观念日渐深入人心,营养补充剂成为不少人的“刚需”,维生素更是“热门补品”,甚至成为一种健康代名词。然而在营养领域,摄入维生素补剂的好坏一直处于模棱两可的境地。

近期,英国权威学术期刊《生物医学中心——营养》杂志发表的一项新研究发现,膳食营养补充剂可能会导致维生素B6过量,引发神经、内分泌系统异常。超量服用维生素C(超过1克)会增加泌尿系统结石风险。

此外,美国亚利桑那大学发表在美国《内科学年鉴》上的研究显示,绝经后女性长期补充钙和

维生素D,可能增加心血管疾病死亡率;美国克利夫兰医学中心的研究人员发现,长期服用维生素E的男性患前列腺癌的风险增加。

维生素是维持生理功能和新陈代谢的必需营养素,但人体无法自行合成,只能通过饮食或补剂获取。北京大学首钢医院营养科主任龚雄辉表示,各种维生素的需求量约为每日几十微克或几百毫克,只要保证合理膳食,健康人群都可足量摄取,无须额外补充,只有部分人可能存在摄入不足的情况。但摄入不足不代表机体缺乏,如果盲目进补反而有健康隐患。

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,国人目前

摄入不足的维生素有四种,分别是维生素B2、维生素B1、维生素A和维生素C。其中,维生素B2日均摄入量只有推荐量(男性为1.4毫克、女性为1.2毫克)的一半。“实际上,国人缺乏维生素D的情况也很普遍,九成就诊患者都有这个问题。”龚雄辉补充道。

据悉,临床应用维生素补剂的情况大致有两种:必须补充的人群,比如妊娠期、哺乳期女性需额外补充叶酸;新生儿需补充推荐剂量的维生素K;特殊情况,比如节食人群、长期素食者需补充维生素B12;甲状腺功能减退、糖尿病等疾病会干扰维生素的吸收和利用,需进行针对性补充。

□ 王冰洁

《中国妇女报》12月20日



■ 医目了然

涉及机构或者人员等,国家卫生健康委将组织力量进行核实并及时反馈。

□ 杨阳 史迎春

央视新闻客户端12月20日

●国家卫生健康委开设“健康科普辟谣平台”

国家卫生健康委12月20日举行新闻发布会,国家卫生健康委新闻发言人米锋介绍,针对互联网上的一些健康科普乱象,国家卫生健康委专门在官网开设了“健康科普辟谣平台”,重点针对一些明显违背科学常识、夸大其词、移花接木的信息定期辟谣。公众如果发现了健康谣言,或者遇到无法辨别真伪的健康科普信息,可以注册登录这个平台,提供相关信息的线索,比如信息涉及的主题、所在的平台及链接地址、

●《职业病分类和目录》印发 新增2个职业病类别

近日,国家卫生健康委等四部门对职业病的分类和目录进行调整,《职业病分类和目录》由原10大类132种职业病调整为12大类135种职业病(包括4项开放性条款)。调整后的目录将于2025年8月1日起实施。目录新增2个职业病类别,分别为职业性肌肉骨骼疾病、职业性精神和行为障碍,每个类别中分别新增1种职业病。国家卫生健康委职业健康司有关负责人表示,目录调整

●江苏出台养老机构预收费管理办法

养老服务费预收的周期最长不得超过6个月;对单个老年人一次性收取的押金最多不得超过该老年人月床位费的12倍。近日,江苏省民政厅、省发改委、省公安厅、省财政厅等7部门联合出台《江苏省养老机构预收费管理办法》,规范养老收费政策导向,促进养老服务行业健康有序发展。办法自2025年1月15日起执行,有效期5年。

贾晓华 景正华
《南京晨报》12月25日

■ 千金方

医生提醒:坐月子不能一直“捂”

俗话说,“产前一盆火,产后一盆冰”,体现了产后女性畏寒虚弱的身体情况。12月10日,辽宁大连一产妇出院时为了防风保暖,“穿上”了腌酸菜用的大号塑料袋,从头罩到脚。一时间,女子坐月子套塑料袋出院的话题引爆网络。

首都医科大学附属北京妇产医院中医科主任医师何军琴说,产后确实应当注意保暖,不过,产妇也不能一直“捂”着。中医认为,气随液脱,出汗也会伤津耗

气,形成慢性损耗,反而容易导致产后发热、乳汁堵塞等问题。“如果是在病房、家中等温暖的室内,或天气炎热的夏季,产妇应穿着宽松、透气、薄厚适度的衣物,以防体温过高、长痱子、中暑等情况。”

此外,老一辈的传统观念可能会导致一些坐月子的误区,如:不能洗头洗澡,不能开窗通风,不能吃生冷食物等。

□ 郭诗颖

环球时报健康客户端

12月13日

秋冬换季,警惕“免疫衰老”

秋冬换季时,往往是中老年人带状疱疹高发期。超过90%的成人体内都潜伏着带状疱疹病毒,每当免疫力低下,则可能激活病毒。对于中老年人,要警惕“免疫衰老”。

老年人如何更高效强化免疫?国家卫生健康委办公厅发布的《老年失能预防核心信息》中,明确建议中老年人定期注射肺炎球菌疫苗和

带状疱疹疫苗,流感流行季前在医生指导下接种流感疫苗。

“老年人群往往有多种基础疾病共存。”广州市白云区金沙街社区卫生服务中心副主任刘霞提醒,“老年慢病人群由于免疫力低下,更易患感染性疾病,同时也会加大慢性病管理难度,因此更需要接种疫苗,主动预防。”

□ 林清清

《羊城晚报》12月17日

幽门螺杆菌治愈后,还会再次感染吗?

尽管幽门螺杆菌已被世界卫生组织列为胃癌的I类致癌因子,但当前还没有被广泛采纳的预防性或治疗性的幽门螺杆菌疫苗,临床药物治疗仍然是幽门螺杆菌感染干预的主要手段。

幽门螺杆菌感染后可产生血清抗体IgG,这种抗体在细菌被根治后可长期存在,但缺乏免疫保护作用。因此,成功根治幽门螺杆菌后人体仍有可能会发

生再次感染。

成功根治幽门螺杆菌后,日常生活中仍需重视并做好幽门螺杆菌的预防和控制,包括:以家庭为单位的幽门螺杆菌检测与治疗;养成良好的卫生习惯;提倡分餐制度,增强公筷、公勺意识;多吃新鲜蔬菜水果,少吃油炸腌制食品;增强运动,保持心情愉悦等。

□ 易伦

中国疾控中心12月20日

长期“轻断食”可能让头发越来越少

作为一种流行的减肥方法,“轻断食”被认为不仅有助于减重,还能改善代谢健康、减轻炎症。西湖大学的一项最新研究发现,这种减肥方法会诱发激活的毛囊干细胞凋亡,从而抑制毛囊再生和毛发生长。长期“轻断食”或许意味着要在保身材还是保发量之间作出选择。

□ 刘琦

《文汇报》12月17日

流感后咳嗽高发,试试这些食疗方

冬季是流感的高发期,主要表现为发烧、咳嗽、喉咙痛、身体疼痛和乏力。在常规药物治疗后,中医也有一些食疗方适合流感愈后调护。

沙参麦冬百合乌梅饮:沙参30克、麦冬15克、鲜百合1颗、乌梅3至5颗,糖少许加入适量水煮沸,代茶饮。它适合干咳无痰或痰黏难咳出、喉咙痒、咽干口干想喝水的人群。

生姜陈皮饮:生姜15克、陈皮10克加水两碗,大火煮开后文火煎煮20分钟,代茶饮。它适合痰白量多、遇冷加重的寒性咳嗽者。

雪梨苹果罗汉果汤:苹果1个、雪梨1个洗净去芯切块,与罗汉果10克一起加适量水,大火烧开后小火熬煮1个小时即可。它适合风

热感冒,咳嗽咯痰。

金橘饮:10个金橘洗净切开,放入锅中,加入适量清水,煮沸后加入蜂蜜,小火煮10分钟。金橘有理气解郁、化痰止咳的功效,还能开胃、促进消化,蜂蜜可润肺止咳,此饮品可缓解咳嗽、咽痛、消化不良等症状。

银耳雪梨汤:将30克左右银耳泡发后洗净,雪梨1个去皮、去核、切块,在锅中加入足量的水,放入银耳,大火煮沸后转小火煮20分钟左右,再放入冰糖和雪梨块,继续煮20分钟左右即可。它可以滋阴润肺,化痰止咳,对于咳嗽、气喘等症状有一定的缓解作用。

□ 张洪春

(作者系中日友好医院中医部主任)

人民政协网12月19日

声明:由于部分稿件作者地址不详,无法及时发放稿费,请作者与本报联系。电话:010-84772978