



健谈

治理“回流药”
还须下猛药

医院门口公然张贴“医保取现”“高价收药”小广告;仅凭收药人开的“小纸条”就能买到处方药……近日,央视新闻揭露湖北武汉部分医院、药店、药贩子与参保人联手构建“回流药”购销链条黑幕,引发社会关注。目前,涉案人员已被依法控制;武汉市医保局与涉事药店解除医保协议,并派出工作组调查涉事品牌40家线下医保定点药店;国家医保局在湖北全省严厉打击倒卖“回流药”、套现等骗取医保基金等违法违规行为。

医保卡不能沦为提款卡,处方单不能写上生意经,治病救人的药品不能异化为非法牟利的工具。针对武汉等地“回流药”黑幕暴露的医保基金监管漏洞,国家医保局以雷霆之势开展全面检查,既是对违法行为的当头棒喝,也是对医保制度的坚定捍卫。既然环环都甘当国家公共卫生资源的蠹虫硕鼠,监管部门就该向每一环狠狠敲下法律重锤。骗保套现、倒买倒卖、低买高卖、开方吃方,无论涉事医院、药店的经手人还是精于算计的供货商、配合演戏的参保人,都是趴在医保基金袋子上的硕鼠。不让“回流药”重现江湖,就必须让他们付出沉重的代价。

一起起医保基金诈骗案说明,医保基金监管是一场持久战;医保基金安全,需要全链条守护。站在链条上的每一环,既要做好自己的本职工作,又要守好自己的未来钱袋。唯有以“零容忍”态度对医保违法违规行为持续加压,以科技手段提升监管效能,以多元共治织密防护网,才能补上医保基金制度的漏洞,确保每一分“救命钱”用在刀刃上,让人民群众用得起药、用得好好药。

□ 辛青
《北京晚报》3月31日

素问

“食品级”减肥产品
靠谱吗?

近年来,司美格鲁肽等GLP-1受体激动剂类药物被贴上“减肥神药”标签,电商平台涌现众多声称含“GLP-1”“司美”的减肥产品,价格从几十元到数百元不等。卖家宣称这些产品属于“食品级”,是“纯植物提取”,具有“安全天然无毒副作用”的特点。这些产品真的安全有效吗?

首都医科大学附属北京天坛医院药学部副主任杨莉介绍,GLP-1(胰高血糖素样肽-1)是人体肠道分泌的一种激素,其受体存在于大脑中与食欲调节相关的区域,能够降低饥饿感、减少热量摄入。但GLP-1受体激动剂类药物属于处方药,有严格的使用规范,需遵医嘱。杨莉提醒,从正规渠道购买这类产品风险高,一些产品可能含有西布曲明等非法添加物质,其副作用与减肥常见的身体感受相似,比如腹泻、便秘、头晕、失眠等,使消费者不易察觉。此外,多款网络销售的减肥产品常以植物提取物、益生菌为噱头,冠以天然“GLP-1”名头。这些看似源自天然的网红成分,真的能打造出所谓的“食品级”减肥产品吗?杨莉表示,面对成分功效宣传,要综合考量纯度、剂量、活性等要素,尤其应关注有无规范临床研究证实其有效性和安全性。

□ 韩璐
中国经济网4月3日



我们要如何面对死亡,
如何与至亲的离别和解?面
对这个问题,或许,一位参
与过上千次葬礼的人,会有
他的答案。

“生命规划师”刘晓:用温暖送别千人
“我们终将告别,但爱会留下”

清明时节的雨总是带着记忆的重量。“生命规划师”刘晓在过去十五年里,见证了上千次生离死别,见证了生者的痛哭、回忆和释怀,尝试着让死亡不再那么冰冷,让每一次离别都多一分温度。

他的微博备注是:“含泪微笑是最美的告别。”对他而言,每个人都值得一场温暖的告别。

2008年,汶川地震改变了刘晓的人生轨迹。彼时,他正值高考,目睹灾难后生离死别的痛楚,让他第一次认真思考:“如果能让逝者更体面地离开,能为那些沉浸在悲伤中的家属做些什么,那该多好……”于是,他的志愿填写了重庆城市管理职业学院的现代殡仪技术与管理专业。

整整十五年间,他送别过上

千人。然而,刘晓发现,真正难以承受的并非死亡本身,而是生者面对至亲离去时,那份突如其来的、如巨浪般铺天盖地的悲痛。

第一次参与遗体告别仪式时,家属的撕心裂肺让他手足无措,站在一旁恨不得能为他们做点什么,却又无能为力。

刘晓发现,家属最难熬的,并不是告别的瞬间,而是回到家时,那些习以为常的细节突然变得格外残忍——盛饭时习惯性地多放一个碗,忽然发现,桌上不再需要它了。那个每日一起吃饭、聊天、争执又和好的身影,从此只剩记忆。

刘晓曾为一位17岁早逝的少女策划葬礼。母亲执意要在墓碑刻上两人的合影,还想在葬礼

上播放女儿生前最喜欢的歌。刘晓连夜听了五十多个版本,最终选定一段钢琴曲。当熟悉的旋律在告别厅响起时,母亲的手指随着节拍轻轻叩击棺木,仿佛在弹奏最后一首摇篮曲。母亲泪流满面,轻轻呢喃:“宝贝,你听到了吧……”

这些年,刘晓为逝者写过数百篇悼词,在他看来,这些带着温度的文字,更可以帮助生者道出那些藏在心里却未能说出口的爱。

刘晓时常会被身边朋友问道:“你的工作是不是很压抑?”他笑着摇头:“恰恰相反,我的工作让我更懂得珍惜当下。我们将告别,但爱,会留下。”

□ 纪文伶
上游新闻4月4日

知心

关于孤独症,我有太多的“不是”想告诉你

最近,笔者在孤独症儿童康复机构蹲点调研了几周,很想说说这个群体。笔者发现最需要帮助的,不是孩子,而是孩子身后的妈妈,笔者感受到她们无声的呐喊。每一个孤独症患儿的背后,都有一个心如刀绞、坚强守护的母亲。关于孤独症,笔者有太多的“不是”想告诉你:

孩子确诊孤独症不是妈妈的错——在一个孤独症“家长互助群”中,有1742位成员,群公告是“群里都是苦命的孩子,请骗子绕行”。群里是妈妈们的呼声:“喊她,也不回应,会重复问你一个问题”“孩子完全不理

解别人的情绪,别人生气、生病也无所谓,没有人帮我,我发着烧孩子照样让我讲故事,不讲就满地打滚哭闹,哭到喘不过来气”“一个孩子大病,对于家庭来说就是无底洞,我常常在想,都是我的错。”每一位被确诊的孤独症孩子背后,都有一位默默承受重压而陷入自我怀疑的母亲。

孤独症不是因为家庭养育不当——过去人们常以为孤独症是由于父母养育方式不当而引起的一种儿童精神心理类疾病,甚至归类于精神分裂症。在孩子确诊孤独症之后,超过一半的妈妈都会受到家里长辈的

责怪。职业生涯中断、夫妻关系破裂的屡见不鲜,所以康复机构一边要帮助孩子康复,一边要帮助孩子的妈妈联系妇联的救助。

4月2日是世界提高孤独症意识日。我们需要朋友圈刷屏的蓝丝带,但也希望这种温暖从4月2日延续开来,给孤独症家庭特别是苦苦支撑的患儿妈妈更多的支持;希望我们也告诉身边的孩子,不要用有色眼镜去看待这些孩子,他们和我们一样,也值得拥有灿烂的人生。

□ 白瑜
《新华每日电讯》4月2日

医学前沿

世界最小“心脏起搏器”问世

由美国西北大学团队领衔,联合新加坡国立大学、中国华中科技大学等多所大学的研究者,合作开发了目前世界上最小的心脏起搏器,体积比一粒米还小。

北京时间4月2日,《自然》期刊发表了一项由美国西北大学教授、生物电子研究所主任约翰·罗杰斯团队领导的研究,介绍了这款堪称目前世界上最小

的心脏起搏器。这款微型装置的尺寸仅为1.8毫米×3.5毫米×1毫米。实验显示,它不仅能动物模型和人类心脏组织中有效调控心跳,还能在使用完毕后自行溶解,无需手术取出。这项突破性成果或将为心动过缓患者提供一种潜在的更安全选择,尤其对心脏手术后的临时起搏需求具有重要意义。



▲新型心脏起搏器

□ 邓纾怡
红星新闻4月3日

医目了然

●中医项目收费全国统一
价格将更透明合理

“同样一个中医治疗项目,在不同省份的计价单位不同,有的按人次收费,有的按部位收费,有的按时间收费。”在国家医保局3月28日举办的中医类医疗服务价格项目立项指南专场解读活动上,中国医保研究会中医中药专委会主任徐伟伟如是说。

为了解决这些问题,国家医保局从国家层面统一中医类医疗服务价格项目。

截至目前,已经发布了5批中医价格立项指南,包括中医外治、中医针法、中医骨伤、中医特殊治疗、中医(灸法、拔罐、推拿),基本涵盖了所有中医类医疗服务内容。

徐伟伟表示,中医价格立项指南使中医服务更加规范,项目全国统一,消除地域差异,价格更加透明合理,提升了中医行业的公信力。

□ 刘昶荣
《中国青年报》4月5日

千金方

这种痛经可能是妇科疾病引发

28岁的小张是职场白领,这些年来,她每月都被痛经折磨得苦不堪言。一次单位体检,妇科超声检查显示小张盆腔里有异常大的包块。她前往江苏省中西医结合医院妇产科做了全面检查,最终确诊为“子宫内膜异位症”。子宫内膜异位症,这种痛经叫作“继发性痛经”,继发性痛经是指由盆腔器质

性疾病引发的痛经,如子宫内
膜异位症、子宫腺肌症等,疼
痛往往从经前持续至经后,逐
渐加重。

医生提醒,疼痛不是“忍
忍就好”,盲目长期服用止痛
药可能掩盖病情,女性25岁
后新发痛经或痛经性质改变
需尽早就医。

□ 万惠娟 殷舒月 成臣
《扬子晚报》4月3日

脾胃不好,三种水果要少吃

脾胃不好的人在日常饮食中须特别注意水果的选择,尤其是寒凉、高酸和反季节的三类水果,过量食用可能加重脾胃负担。

寒凉水果会降低脾胃的消化能力,尤其是体质虚寒者,容易出现腹泻、腹痛、食欲不振等问题。如西瓜、甜瓜、梨、柿子、火龙果等,应避免空腹食用,可搭配温热食物(如姜茶)中和寒性;冬季或脾胃虚寒者尽量少食,或选择蒸煮后食用(如冰糖炖梨)。

高酸性水果刺激胃黏膜,加重反酸。胃酸过多或胃溃疡患者食用高酸水果可能

引发烧心、反酸,甚至加重黏膜损伤。如柠檬、山楂、猕猴桃、菠萝、李子、柑橘类,尽量避免在饭后、空腹吃酸性水果。胃炎患者可选择低酸水果如苹果、芒果等。

反季节水果可能因光照、温度不足而营养含量较低,且可能残留催熟剂、保鲜剂,增加脾胃代谢负担。此外,反季节水果(如冬季吃西瓜、夏季吃冬枣)大多通过人工温室、化学催熟或长途运输实现,其生长环境与自然季节不符,可能导致寒热属性混乱。

□ 江晓微
《每日商报》4月5日

给扁桃体“瘦身”不妨试试烙治法

扁桃体烙治法,是通过特制的扁桃体烙对扁桃体进行烙治,以达到缩小扁桃体、消除慢性炎症症状和提高免疫力的目的,从而解决因扁桃体肥大引起的打呼噜、张口呼吸、咽异感症等一系列问题。

那么,哪些人适合扁桃体烙治?一、符合慢性扁桃体炎、扁桃体肥大诊断标准。二、年龄在五六岁的患者。三、扁桃体肥大,发生咽

部阻塞感,吞咽不利、呼吸不畅、痉咳和睡眠打鼾等症状者。四、因扁桃体炎波及邻近器官疾病,如中耳炎、鼻炎、鼻窦炎、咽炎、喉炎或气管炎等反复发作、久治不愈者。五、因有高血压、心脏病、糖尿病或肝脏疾病等不适于扁桃体切除手术者。六、因年龄过大或体质虚弱,免疫功能下降不适于扁桃体切除手术者。

□ 张静 张煜铨
《都市快报》4月3日

两个动作,告别圆肩驼背、“富贵包”

一提到斜方肌,在很多人的印象里总是“负面满满”。由于肌肉失衡带来的不仅是动作模式障碍,从外表看就是一系列的体态问题,包括圆肩、驼背、富贵包等,这些都与上斜方肌过紧而下斜方肌无力所致。针对上述问题,这里介绍两个针对性的训练动作。

上斜方肌牵拉练习:坐在椅子上,双脚分开一定距离,躯干中立,背部和腹部稍微收紧。保持头部竖直,右手抓住椅子边缘,左手扶住头部,轻轻将头部拉动向左侧屈,同时两眼向斜下方看,感受到右侧颈部、右肩、右上臂有明显牵拉感,持续拉伸肌肉10至15秒。重复这一动

作两三次,左右交替。如果颈部和肩部感到刺痛,应立即停止动作。

中下斜方肌 YTW 飞鸟:俯卧在瑜伽垫上,双臂前伸,依次完成 Y、T、W 三阶段——Y 形双臂上抬至120度(掌心相对,肩胛内收下沉),T 形双臂平展如飞鸟(肩胛向脊柱中线挤压),W 形屈肘回收至腰侧(手肘贴肋,想象“肩胛塞进裤兜”)。全程避免耸肩和腰部反弓,每组8至12次,感受背部发力而非手臂抬起。可每个角度重复两三组,随着能力加强可以配合弹力抗阻。

□ 杨一卓
(作者系首都体育学院体医融合创新中心讲师)
科普中国微信公众号4月2日

对单位食堂、承包经营企业、供餐单位依法配备食品安全总监和食品安全员的情况做了细分。
□ 赵文君
新华社4月3日

●国家医保局发布医保购药“六要六不要”

4月2日,国家医保局公众号发布“医保购药的六要六不要”,指导居民巧用追溯码,不当回流药的接盘侠。“六要六不要”,即一要买包装上有追溯码的药,不要买没有追溯码的药;二要在结算药款时看着售药人员扫描购药盒上的追溯码,不要

让他或她扫其他药品的追溯码;三要索取小票,不要放弃可能的上千元赔偿;四要使用国家医保局微信公众号或国家医保服务平台APP验码,不要当回流药的接盘侠;五如果发现回流药要坚决索赔,不要疏于维护合法权益;六要毁掉使用后的药物空盒,确保追溯码撕毁,不要将自己的药盒或药品出售给药贩子。

□ 张佳星
光明网4月3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