

选对事业成就一生,选对生活方式健康一生!  
一本好书可改变人生观念,一个习惯可决定一生健康!  
一个身体健康的乞丐要比疾病缠身的国王幸福得多。

# 买食品,请先看其“简历”

>02

本期导读  
63892222  
市中心医院健康热线特约

>03  
节前打响  
24小时“保胃战”

>05  
谁“偷”了  
你的时间?

>08  
冬季防病  
多吃“四大坚果”

>11  
“坐月子”  
不能稳“坐”在床

>12  
逛商场,当  
心光对宝宝的  
伤害

带宝宝去  
医院要“三管”

>13  
如何自我判  
断是否高血脂

反复抽筋  
要查冠心病

本刊热线  
18903886990  
洛阳协和医院友情赞助

## 上海营养学家聊“吃”

>03



蔡美琴

葛声

汤庆娅

曹伟新

孙建琴

绘制 寇博

►► 健闻七日谈

## 医保关系自由流转 中医事业发展提速

□ 李永高

年初,总会有许多美好的展望,这无疑有利于我们提振信心,新年开好头、起好步——

我省出台新农合医疗转诊转院报销规定,符合农民在本地定点医疗机构间转诊时不需办理转诊手续,异地可先行治疗再办理报销手续。这将进一步减轻群众医疗负担,要知道去年我省仅新农合一项就补偿农民医疗费用近70亿元。

人力资源和社会保障部也制定新规:7月1日起,国内流动就业人员医保可跨省转移接续,职工医保、居民医保、新农合三种不同类型医保关系也可互相转移。这意味着,今后参保人员可以不再受社保关系束缚,在全国自由流动了。

医保“自由”是惠民,药品“卡死”同样是惠民:国家将在采取启动国家基本药物目录全品种电子监管等措施确保基本药物质量安全的同时,鼓励药品流通企业自发兼并重组,借助“万村千乡

市场工程”实施“放心药下乡工程”。这些举措让药品成本大幅降低成为可能。

依照“政府引导、市场主导、多方参与”的运行机制,我国成立“治未病战略联盟”,这一融健康文化、健康管理和保险为一体的中医特色健康保障服务模式,将实现中医药医疗、保健、教育、科研、产业、文化的全面协调发展。

参照基本体质类型,罗列易患病种,提供饮食起居调整,减少患病几率——中医也可以“体检”提供方法与途径。

近日公布的《促进中部地区崛起规划》也为我们描绘了2015年医疗卫生事业的灿烂前景。

建立基本医疗卫生保障制度,实现人人享有基本医疗卫生服务是全面建设小康社会的重要目标和任务。

抬眼紧盯前方路,伏下身做好当前事。

随着春运和春节的到来,甲流等传染病的传播风险加大。因甲流,2009年全国报告突发公共卫生事件病例、死亡人数,分别同比上升64.98%、140.19%。卫生部警告,甲流将继续传播,局部暴发风险仍在;共青团中央、中央综治办、公安部联合发布的寒假全国青少年自我保护提示中,包括防范甲流;分配给我市的第三批17万份甲流疫苗已到位,儿童、老人、孕妇为此次重点接种人群。

甲流阴霾未去,争论却起。欧盟流行病学专家称,甲流疫情是一些人为圈钱而炮制的医学界的“世纪大丑闻”!鉴于人类近年在应对核威胁和气候变化等问题上的努力,旨在引起对地球与人类生存问题关注的“末日之钟”被回拨1分钟。然而,看看加勒比岛国海地逾10万人遇难的地震,我们有谁能轻松起来呢,人类仍需更多共同努力与切实行动。