

傍晚散步，坚持有利；襟怀坦荡，长寿无疑。树老怕空，人老怕松。钱再多买不到健康，权再大换不来高寿。书中自有长寿路。

# 跟“傅老大”学幸福养生 >03

本期导读  
63892222  
市中心医院健康热线特约

## >02

### 菜贩揭秘 硫磺姜内幕

### 把时间还给 护士，把护士还给病人

## >03

### 一觉睡到 天亮，你也行

## >04

### 春季嗓子 干疼，喝点番茄汁

## >05

### “恶搞”为 何让你乐

## >08

### “米氏饮食 养生”可取但不 宜全取

本刊热线  
18903886990  
洛阳协和医院友情赞助



“傅老大”快乐养生操：走猫步、想美事、唱幸福、开口笑

## 健康七日谈

□ 李永高

# 喜，新农合参合率超 90% 惊，误食地沟油概率达 10%

中共中央政治局常委、国务院副总理、国务院深化医药卫生体制改革领导小组组长李克强强调，今年要使新农合参合率稳定在 90% 以上，城镇居民医保和新农合政府补助标准提高到每人每年 120 元，在不少于 60% 的政府举办基层医疗卫生机构推进基本药物制度，搞好国家 16 个城市公立医院改革试点……

从我国的实际情况来看，深化医改只有把保基本、强基层摆在突出位置，进而“广覆盖、可持续”，方能逐步建立基本医疗卫生制度，才能使医改真正惠及最广大人民群众。

大洋彼岸这两天也在忙医改——历经一年多的跌宕起伏，曾一度陷入僵局的美医改法案终获通过，全美医保覆盖率将从 85% 升至 95%

左右，这给美国社会保障体系带来 45 年来的最大变革。凡人欢喜凡人忧，对上千万“无保人员”而言，医改是福音；对富裕阶层而言，医改意味着多交税和有限的医疗资源被“稀释”。

说罢医改，咱把目光转向餐桌——这几天，最雷人的新闻当数“居民每吃 10 顿饭中有 1 顿用的是地沟油”而且专家称，地沟油毒性是砒霜的 100 倍，禁绝需要 10 年。愤怒谴责之余，我们应该认真考虑如何从根本上阻止地沟油回流餐桌，除了加快立法外，还要以市场手段加大回收餐厨废油的成本，否则回流风险将仍然存在。

据调查发现，我市一次性筷子大多来自外地，卫生状况的确难以保

证。卫生筷子不卫生，此前，已在京、穗等地开展起来的“禁筷运动”，应该渐行渐近了吧。

“病从口入”喊了多少年，结果嘴巴还是成了病的“入口”，与之类似的还有“xx 从娃娃抓起”——

为救助一名周岁患儿，列车上素不相识的旅客 20 分钟内自发捐款近万元，此善举让人感动；重庆市某幼儿园瓜分从娃娃牙缝里截留的伙食费已有 5 年之久，这良心昧得让人悲愤；山西省近百名儿童注射疫苗后究竟发生了什么？“谣言止于公开”。国外也在抓“娃娃工作”：英国在医院设“青少年网瘾科”，帮助“荧屏少年”回归现实；意大利禁止 6 岁以下儿童观看 3D 电影。

去年全球逾 10 亿人挨饿，创历史

最高水平，有近 200 万名 5 岁以下儿童发育不良。一边在饥饿，一边却在“挥霍”。泰国集会者参与抽血，然后将百万毫升血液泼洒在该国总理府门前，以此向政府施压——抛开政治，此举的卫生与安全也让人担忧。

同是浩劫，却交出了截然不同的灾害报告。海地、智利相继发生强烈地震，罹难人数比例为 222600：452，智利强震低死亡率原因就在于，建筑的科学抗震设计、严格的工程质量监督和普及的防震知识等。另外，大范围暴发的甲流，远了；公务员录用体检中的乙肝检测项目，禁了。正为这一“远”一“禁”好消息欣喜之时，却传来国家药监局的提醒，警惕鼻炎宁引起严重过敏反应。一口黄连一口糖，生活总是这般喜忧参半！