

大笑养心，抑郁“伤”心。注重养生，先要养心。终生保健，终生康健；终生养生，终生康宁。

# “缠腰龙”瞄上年轻人 >D02

本期导读  
63892222  
市中心医院健康热线特约

## > D02

当心无症状  
高血压突发致死

## > D03

脂肪不可怕  
合理摄入最重要

## > D04

替您寻医：治汗疱疹  
从饮食调理入手

## > D05

“织围脖”  
勿过分热衷

## > D08~09

暖身菜 让你  
从头暖到脚

## > D10

感统失调 12岁  
之前“矫正”最佳

## > D12

冬季上火 不同  
人群用中药不同

本刊热线  
18903886990  
洛阳协和医院友情赞助



## 崔永元： 做喜欢的事 就不抑郁

都知道崔永元抑郁过。后来，崔永元听了心理医生“做自己喜欢做的事情”的建议，离开 CCTV《实话实说》的舞台，开始关注自己喜欢的领域，比如电影、口述历史等。如今《电影传奇》做过了，纪录片《我的抗战》同名书籍也出版了，崔永元的脸上绽开了笑容。图为崔永元在主持 16 日上映的电影《让子弹飞》的宣传推广活动。

### 健康提示

## 冬至入“数九” 首重防寒保暖

□ 记者 崔宏远

12月22日是我国传统农历节气“冬至”。随着冬季最寒冷的时候到来，呼吸道疾病、心脑血管病、中风、肺气肿等也进入了高发期。

河科大二附院内科主治医师李雪峰表示，低气压、温差大的寒冷天气使得心脑血管病的死亡率比其他季节都要高。慢性病患者、老人和儿童在冬至前后一定要

注意保暖，及时增添衣物，同时还要注意加强营养和锻炼身体，从而提高免疫力，健康过冬。

冬至时节，又到了“三九灸”治未病的最佳时间。河科大二附院中医科主任赵东鹰表示，“三九天”是一年中最冷的时候，这时寒气容易侵袭人体，造成一些慢性疾病发作。而“三九灸”是一种扶阳补虚

的疗法，通过贴敷穴位，能温阳益气，祛风散寒，达到通经活络和增强人体免疫力的功效。“三九灸”的适应症包括慢性支气管炎、哮喘、肺气肿、腰腿痛等病症，尤其是一些慢性病患者和抵抗力较弱的老年人通过“三九灸”可以提高机体的抗病能力，为来年的健康打下基础。

### 健康7日谈

## 十七类药品又降价

这周惠民的“健闻”真是不少，在“降”和“升”之间惠民的阳光再次洒向大众——

第一个好消息：药品降价声又起！

从12月12日起，国家发改委降低部分单独定价药品的最高零售价，降价的药品涉及抗生素、心脑血管药等十七类药品。调整后的价格比先前规定价格平均降低19%。

药品降价，百姓举双手欢迎。不过，十几年来，药品市场经历了20多次降价，降价次数不可谓不多，降价幅度不可谓不大，只是老百姓并

没有享受过实惠，因为降价药品频频遭遇“降价死”。希望这次带给百姓的是真正的实惠。

第二个好消息：今后，基层医疗卫生机构现有的挂号费、诊查费、注射费等费用合并为一般诊疗费，已合并的原收费项目，不得再另行收费或变相收费。这是国务院办公厅《关于建立健全基层医疗卫生机构补偿机制的意见》发布的信息。“一费制”方便了患者就医，也便于监管。

第三个好消息：从明年1月1日起，我市上调职工医保最高支付限额，由目前的每人每年2.9万元调

## 医保支付限额提高

整为3.2万元。同时，全市城镇职工大病救助医疗保险年度每人最高赔付限额，也由目前的18万元提高至20万元；大病救助医疗保险缴费标准由每人每年72元调整为每人每年96元。从明年1月1日起，市本级城镇职工基本医疗保险个人缴费费率不变，而单位缴费费率由上年度单位职工工资总额的6.5%调整为7%。单位缴费费率的提高，将有利于提高职工基本医疗基金的保障能力，减轻职工医疗费用负担。

第四个好消息：从12月20日起，全省7651.48万参加新型农村合

作医疗保险的农民在40家省级定点医疗机构看病，可享受“在哪儿住院，在哪儿报销”和“当天出院，当天报销”的待遇。

这周有两条北京的“健闻”吸引了我们的眼球，或可借鉴。

首都献血服务网12月12日开通，献血者今后可通过网站进行预约献血，献血者或者其家人就诊，还可通过网站免费预约挂号。

12月13日，北京市卫生局出台《北京市医师多点执业管理办法（试行）》。这意味着北京市民足不出社区，就能挂到三甲医院的专家号。

□ 刘淑芬