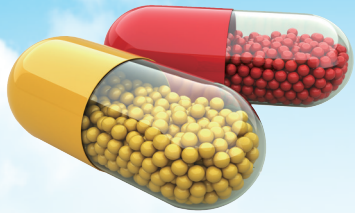


国家第八批医保药品集采落地烟台 39种药品平均降价56%



本报讯(YMG全媒体记者 张孙小媛 通讯员 记华)记者昨日从烟台市医保局获悉,7月10日起,第八批国家医保药品集采中选结果在全市落地执行。本次集采中选药品共39种,涵盖抗感染、心脑血管疾

病、抗过敏、精神疾病等治疗用药,价格平均降幅达56%。

不少常见病、慢性病的大品种药品降价中选。其中,治疗甲型流感的磷酸奥司他韦干混悬剂平均降价83%,将大幅提高抗病毒药物可及性;常用降压药氨氯地平阿托伐他汀钙片降价48%;治疗早产的阿托西班牙注射剂由每支千元以上降至240元,降幅达80%。

本次集采抗感染药物品种数占比达到40%,除减轻患者用药负担

外,也有利于促进临床合理用药。

此次集采共有251家企业参与投标,平均每个药品品种有6.5家企业中选,供应多元化和稳定性进一步增强。

下一步,烟台市医保局将组织全市所有公立医疗机构、驻烟军队医疗机构以及参与集采的民营医疗机构全面执行中选结果,指导做好集采药品的采购、配送和结算等工作,切实让集采福利惠及更多参保群众。

三伏天“晒背”真能养生吗?

医生提醒:因人而异,切勿盲目跟风

本报讯(YMG全媒体记者 张莘)三伏天开启,“晒背”养生上了热搜。烟台市中医院针灸科主任医师路瑶表示,中医确实有“养阳气驱寒湿”的说法,但三伏天“晒背”并非人人皆宜,切勿盲目跟风。

据了解,热传的三伏天“晒背”主要是为了养阳,最佳体验时间在初伏、中伏、末伏这3天。这样做是为了把体内的伏邪排出体外,不仅能驱寒保暖,而且能缓解抑郁、改善体质和肤色。

记者通过网络搜索得知,一些“种草”攻略认为,三伏天“晒背”是不花钱的“天灸”,既可祛寒湿,又可减肥。不少网友在网上晒出了自己“晒背”的照片,笑称“发现了夏天太阳疗愈的奥秘”。不过,也有网友表示,将自己的后背晒伤了。

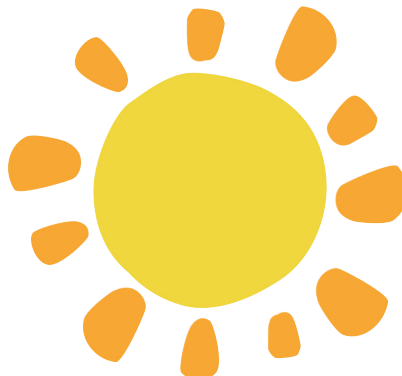
三伏天“晒背”靠谱吗?
《黄帝内经》说的“无厌于日”,就是说在夏天,该晒太阳就不要躲着,该出汗就不要怕热。

“得阳者生,阳气充盛则得安康。中医认为腹部为阴,背部为阳,背部是阳脉之海,督脉和足太阳膀胱经都在背部,所以晒背部有助于生发我们体内的阳气。”路瑶说。

她告诉记者,晒太阳不是一动不动地晒,最好是边走边晒,因为走动有助于升发阳气。“晒背”的时间有讲究,最好是上午10-11时。这个时间段阳气最足,又不易晒伤。晒多久为宜?每天晒20-30分钟,以舒适为度。现代医学认为适当“晒背”,可以促进钙吸收、缓解疲劳疼痛。

不过,晒完出汗后,禁止吹风或直接进入空调房。“晒得热火朝天,一进入空调房,会胸闷、恶心、呕吐。晒完背后最好在阴凉处待会儿,一定要等汗停了,再进入空调房。”路瑶说。

路瑶还提醒市民,切勿盲目跟风“晒背”,部分人群不宜“晒背”。“紫外线过敏者、高血压患者、高血



脂患者、糖尿病患者、冠心病患者、气阴两虚或阳盛体质人群、孕妇等人群不太适合“晒背”。”她说,年龄较大者“晒背”应慎重,最好在家人的陪同下进行,避免引起不适。儿童则应适当缩短时间。另外,“晒背”时头部和面部要做好防晒防护。三伏天日照强烈,最容易晒伤。

三伏天千万别做这7件事

三伏天更要注重养生,“养对了”可能达到事半功倍的效果,“养不对”可能会落下病根。三伏天千万别做7件事。

夏天过度温阳。很多朋友知道“冬吃萝卜夏吃姜”,但真正懂的却不多。湿热体质的人或者体内阴虚有热者,如果再过多吃姜就会“火上浇油”引起上火。同样,夏季喝羊肉

汤进补只适合阳虚之人。大多数人在夏季呈阳盛状态,喝多了羊肉汤或吃多了羊肉,反而会导致上火,出现便干甚至出血的情况。

夏天过度锻炼。三伏天养生要以避暑为主,静以养心,多静少动。锻炼一定要避开高温,在阴凉的地方、凉爽的时间进行,宜做体操、散步、打太极等轻度运动,只要微微出汗就好了,不宜运动量过大。

每天大量喝绿豆汤。绿豆汤寒凉,饮用过多易伤脾胃。

只防暑不防寒。经常待在空调房中,会导致不知冷热、免疫力下降。颈椎对着空调吹,颈背部肌肉受寒,可能造成颈部持续痉挛、后背酸痛等。天气炎热出汗较多,切忌迅速、大口喝冰镇饮料,忽然过冷刺激会引起血管收缩,诱发心绞痛甚至心肌梗死。

雨后凉爽去锻炼。暴雨后,湿

度随热气蒸发往上走,空气中的湿度加重。雨后散步往往更易出现胸闷、头晕甚至恶心症状。

出汗后迫不及待洗冷水澡。人在大汗淋漓时,身上毛孔都处于张开状态,洗冷水澡觉得很舒服。但是毛孔由于冷水的刺激会骤然收缩,使体内的热量散发不出去,可能导致中暑。洗冷水澡还会使血管收缩,刺激肾上腺素分泌,使血压升高。高血压患者和冠心病患者易发生心脑血管系统的危险事件,严重时可能有猝死风险。建议平时洗温水澡,水温以接近人体体温为宜,即35℃~37℃。

蔬果代替正餐。即使天再热,也要适当吃些瘦肉、鱼、豆、奶、鸡蛋等。食欲不好时,可变换一下口味。用蔬果代替正餐容易导致免疫力降低,时间久了容易产生疾病。

本报综合

孩子一扑,挖耳勺插入爸爸耳中

本报讯(YMG全媒体记者 林媛 通讯员 栾秀玲)入夏以来,天热潮湿,耳朵发痒,很多市民喜欢有事没事抠抠耳朵。其实,抠耳朵很容易出现意外。连日来,烟台山医院耳鼻喉科接诊数位耳朵外伤患者。

挖耳勺插入耳中,导致鼓膜穿孔

“医生,你快看看,我耳朵流血了!”近日,市民刘先生急匆匆赶到烟台山医院耳鼻喉科。张月琴主任检查发现,刘先生的耳道血迹斑斑,无法看清出血点。

刘先生说,中午吃完饭,躺在床上觉得耳朵痒,顺手拿起不锈钢挖耳勺。没想到,2岁的孩子突然扑了上来,身体恰好压在了挖耳勺上。挖耳勺一下就插进了刘先生的耳朵里。“我当时感觉一阵剧烈疼痛,耳朵发闷,听不清我老婆说话。”刘先生说。

张月琴通过耳内镜发现刘先生鼓膜穿孔已近一半,需要通过手术修补。至于损伤的听力,则只能日后慢慢恢复。

3岁娃拿棉签捅伤耳朵

一3岁娃则自己捅伤了耳朵。

孩子妈妈说,当时,孩子自己在玩儿,突然大哭。她才看到,孩子手里拿着一个棉花棒,上面还沾着血,一问才知孩子把自己的耳朵捅伤了。

在诊室,因为疼痛,孩子剧烈哭泣不配合检查。做耳内镜检查时,因耳内镜的外观和棉花棒类似,孩子出于恐惧不停地挣扎。孩子的耳道内积血多、又不配合,张月琴只能让家长先带其回去,等情绪稳定后再来处理。

“这个年龄的孩子对世界充满着好奇心,特别喜欢各种洞洞。拿棉签捅耳朵、鼻孔的事儿时有发生,容易把自己捅伤。”张月琴说,孩子的鼓膜比成人要脆弱很多,家长一定要看好孩子。如果听力损伤严重,将伴随孩子一生。

睡个午觉,耳朵里爬进一只蜘蛛

记者在采访中了解到,耳朵进异物的市民也明显增多。

“最近在门诊,我从患者的耳道里挖出过各种小虫子:蟑螂、瓢虫、蜘蛛、蚂蚁和一些不知名的小飞虫。”张月琴说。

市民李明(化名)午休时,突然觉得耳朵痒,揉了揉,既痒又疼。家人看了看,说耳朵里面有个黑虫子。她让家人往耳朵里倒香油,让虫子自己出来。但是一个多小时过去了,虫子纹丝不动,李明只好到医院寻求帮助。

张月琴帮她取出后,发现是一只已经憋死的大蜘蛛。“有一次,我还从患者耳朵里取出一只蟑螂,很大的一只,取出来后还是活的。”张月琴说,入夏后,很多市民野外活动增多,尤其是夜里的野外露营,草地里隐藏的小虫子喜欢往耳朵里钻。她提醒市民,万一虫子入耳,一定要及时到医院就诊。

天一蜂业

郑重承诺:蜂蜜、蜂皇浆、花粉,发现掺假,买一赔十。

质优价廉才是硬道理。蜂蜜优惠,标价45元一斤,所有山东产的槐花蜜、枣花蜜、荆条蜜,现价每斤20元,5斤起售,山东产的蜂蜜,冬天有些会结晶。槐花蜂皇浆也有优惠。

总店:南大街116号,亚细亚大酒店后楼天一蜂业有限公司,电话13806388092 吴

二马路店:天鸿凯旋城交通银行往西100米天一蜂业,电话15106558652 柳

开发区和福山区的朋友,可到我家中取货,地址夹河苑小区5号楼1单元1号,夏天早上5点半至7点,冬天早上7点至9点,电话13806388092 吴

