2020年实现医疗机构监督全覆盖

近日，国务院印发“十三五”深化医药卫生体制改革规划(以下简称规划)。规划要求，到2020年，形成1家年销售额超过5000亿元的超大型药品流通企业，还将对各级各类医疗卫生机构监督检查实现100%覆盖。

分级诊疗

到2020年力争家庭医生签约全覆盖

规划要求，到2017年，分级诊疗政策体系逐步完善，85%以上的地市开展试点。到2020年，分级诊疗模式逐步形成，基本建立符合国情的分级诊疗制度。

在基层中医药服务体系不健全、能力较弱的地区，将中医医院中医门诊诊疗服务纳入首诊范围。到2020年，力争所有社区卫生服务机构和乡镇卫生院以及70%的村卫生室具备中医药服务能力，同时具备相应的医疗康复能力。

同时，引导三级公立医院收治疑难复杂和危急重症患者，逐步下转常见病、多发病和疾病稳定期、恢复期患者。鼓励打破行政区域限制，推动医疗联合体建设，与医保、远程医疗等相结合，实现医疗资源有机结合、上下贯通。

建立健全家庭医生签约服务制度。到2017年，家庭医生签约服务覆盖率达到30%以上，重点人群签约服务覆盖率达到60%以上。到2020年，力争将签约服务扩大到全人群，基本实现家庭医生签约服务制度全覆盖。

药品供应

零售药店将成供药重要渠道

在备受关注的药品供应方面，规划要求，建立规范有序的药品供应保障制度。破除以药补医，推动各级各类医疗机构全面配备、优先使用基本药物，建设符合国情的国家药物政策体系，理顺药品价格。

力争到2020年，基本建立药品出厂价格信息可追溯机制，形成1家年销售额超过5000亿元的超大型药品流通企业，药品批发百强企业年销售额占批发市场总额的90%以上。

推动医药分开，采取综合措施切断医院和医务人员与药品、耗材间的利益链。医疗机构应按照药品通用名开具处方，并主动向患者提供，不得限制处方外流。探索医院门诊患者多渠道购药模式，患者可凭处方到零售药店购药。推动企业充分竞争和兼并重组，提高市场集中度，实现规模化、集约化和现代化经营。调整市场格局，使零售药店逐步成为向患者售药和提供药学服务的重要渠道。

探索建立医院总药师制度，完善医疗机构和零售药店药师管理制度，结合医疗服务价格改革，体现药事服务价值。建立药物临床综合评价体系和儿童用药临床综合评价机制，提高合理用药水平。

运行监管

建立违法违纪“黑名单”制度

在监管方面，规划要求，开展综合监管试点。推行随机抽取检查对象、随机选派执法检查人员的“双随机”抽查，依法查处违法违规行为，抽查情况及查处结果及时向社会公开。建立违法违纪“黑名单”制度，对进入“黑名单”的机构和人员依法依规严肃处理，情节严重的坚决曝光。到2020年，对各级各类医疗卫生机构监督检查实现100%覆盖。

规划提出，到2020年，初步建立起充满生机和活力的全科医生制度，基本形成统一规范的全科医生培养模式，城乡每万名居民有2—3名合格的全科医生，全科医生总数达到30万人以上。（新华网）

近日，迪庆州计生协会深入挂钩扶贫点维西县巴迪乡阿尺打嘎村，走访慰问计生协会结对扶贫的困难户及村里的计划生育困难家庭一一了解情况，详细询问他们的生产、生活情况，并亲手为他们送上慰问金和慰问物品，为他们送去党和政府的温暖，致以新春的问候。

此次走访慰问活动共惠及困难群众118人，发放慰问金及慰问物品68750元，其中慰问金22000元、慰问品46750元。（珠玛 摄）

痒得睡不着怎么办

很多上了岁数的老年人都饱受皮肤瘙痒的困扰，尤其到了秋冬季，很多老人常因此彻夜难眠。

挠，只能解一时之痒，最关键的是要从源头上减少瘙痒。

老年瘙痒症可由多种原因引起，以皮肤干燥最常见。人老后体内固有水分会逐渐减少，到了秋冬季节，气候干燥更加重了皮肤缺水，从而引发瘙痒。

此外，老年人喜欢用很烫的热水洗澡，甚至使用碱性大的肥皂、药皂，使本来就枯燥的皮肤失去了皮脂的滋润。还有些瘙痒由某些药物引起，治疗糖尿病、慢性肾病、慢性肝胆疾病以及一些血液疾病、恶性淋巴瘤等的药物都可能引发瘙痒病。

和皮肤疾病导致的瘙痒不同，老年瘙痒症的特点是瘙痒前皮肤外观没有皮疹，也没有红肿，但皮肤干燥、细薄脱屑。在排除了荨麻疹、疥疮、湿疹等其他疾病时，可以确诊。

老年瘙痒症一般采用外用、内服等综合性治疗措施。外用护肤品可以达到修复皮肤表面保护层的目的，如尿素霜、凡士林等可以“封住”皮肤，减少水分的蒸发，对于保护比较干燥的皮肤十分有效。

口服用药最常见的是抗组胺类药物，同时可以补充B族维生素以及维生素E、维生素A，必要的胆固醇摄入等对预防老年瘙痒症也有一定效果。

治疗的同时必须做好预防。首先不要洗澡太勤，每周一次，水温以35~37摄氏度为宜，不要用搓澡巾反复搓擦皮肤，不要用硫磺等碱性肥皂或浴液等清洁皮肤。

老年人油脂分泌少，皮肤干燥，要经常擦些护肤用品，使皮肤保持一定的湿度和滋润度。

平日不要吃得太咸、太腻，少吃或不吃辛辣等刺激性食物，多吃新鲜蔬菜，不喝酒，少饮或不饮浓茶和浓咖啡。注意生活规律，按时睡觉，不要过度劳累，保持大便通畅。贴身衣物要讲究，内衣应柔软宽松，以棉织品为好。避免尼龙及毛织品衣服贴身穿着。

8个好方法，今冬不感冒

进入冬季，转寒的天气让很多人难逃感冒“侵袭”。近日，美国“每日健康”网载文，给出了8个预防感冒的好方法。

多喝酸奶。肠道是人体最重要的消化和吸收器官，也是最大的免疫器官。纽约“双十一健康中心”创办者弗兰克·李普曼表示，“强大的免疫系统很大程度上依赖于健康、有活力的肠道，因为身体中70%的免疫细胞集中在人体肠道，有70%以上的免疫球蛋白A由肠道制造。”因此，流感高发季更应该补充益生菌，可以通过酸奶、乳酪等食物获取，利于肠道菌群的调节，有助减少炎症和防止感染。

清洗鼻子。美国自然健康医学专家罗娜博士指出，个人卫生是防御感冒的关口，因而鼻子是人体呼吸系统的第一道“过滤器”，建议每天使用淡盐水清洗鼻腔、鼻窦，另外，清洗头发、眉毛和胡子等容易沾染灰尘等污染物的部分，可以避免污染物通过眼睛、鼻子或口腔进入体内而引发感冒。

少坐电梯。美国纽约市过敏和免疫学助理教授珍妮弗·科林斯博士发现，电梯按钮是医院、办公楼中各种病菌的汇集中心，很容易传播各种疾病。不妨改为爬楼梯，还能锻炼身体。如果赶时间，可以用肘关节去按电梯按钮，乘电梯后要好好清洗双手。

不留长指甲。近日，美国密歇根大学研究指出，如果指甲长度超过指尖3毫米，指甲缝中细菌过量的可能性大约是短指甲的5倍，其中包含一些传染病源，如流感病毒等。因此，有必要勤剪指甲，使其与指尖平齐，洗手时最好用刷子认真清理指甲缝。

饮食补锌。美国威斯康星大学发布的《感冒白皮书》指出，补锌能提高抵抗力，帮助预防感冒、减轻症状、缩短感冒时间。富含锌的食物包括贝类海鲜、虾、红肉类、内脏和坚果等，其中牡蛎是公认的补锌能手。

坚持快走。美国阿巴拉契亚州立大学的研究发现，每周进行5次，每次30分钟的快速步行能有效抵抗感冒。但要注意锻炼强度不要过大。拉夫堡大学研究人员发现，马拉松等持续高强度耐力锻炼反而会使上呼吸道感染疾病（感冒、流感、鼻窦炎和扁桃体炎）患病几率增加2~6倍。

睡个好觉。美国卡内基梅隆大学的研究成果显示，每晚睡眠时间少于7个小时的人患感冒的可能性会增加3倍，睡眠质量好的人患感冒的概率仅是睡眠不好人群的1/5。此外，凌晨3点到早上7点睡眠质量不高的人，免疫细胞活性会降低23%，每天要保证7~8小时的优质睡眠。

拒绝垃圾食品。快餐、高油高糖类食品都会降低人体的免疫功能。而富含抗氧化剂、能增强身体抵抗力的食物，如蔬菜和水果，可以保护人们远离流感和其他病毒。因此，饮食上应补充富含维生素C的水果，如柚子、橙子、大枣等；蔬菜最好每天吃6两到1斤，其中深色蔬菜占到一半以上，比如菠菜、茼蒿等。（人民日报）

能“望闻问切”的“阿尔法狗”或将出现

“标准化是推动中医药学术发展的有效方式。”在1月6日召开的第二十三届国家中医药发展会议上，世界中医药学会联合会秘书长桑滨生提出，中医药标准化发展与人工智能相结合，将有可能“驯化”出另一只“阿尔法狗”，完全可以胜任望闻问切。

“中医特色的辨证论治、个性化治疗并不是三个医生给一个感冒患者开出三个不同的处方，而是一个中医可能给三个感冒患者开出不同的处方。”桑滨生认为，中医药标准化发展与个性化治疗并不矛盾，恰恰是标准化体系的不断完善可以集中行业专家共识和智慧，将现代临床经验和研究成果形成最佳诊疗方案与规范，“阿尔法狗”才有可能在无数个“最佳”中，为患者选择最好的治疗方案。

长期从事标准化和医学信息技术研究的湖北中医学院教授毛树松建议，标准化与信息化双向深度融合，形成以标准为节点的知识库，将来在国际和国内推广时，就不是干巴巴的宣传标准条文了。

“推广技术手段就是工程化，而工程化目前最好抓手就是信息化。”毛树松提出，“十三五”期间在提升中医药标准质量和数量的同时，可以通过知识库来加深应用和理解。强大的知识库是大数据、知识工程时代标准的知识产品，可以通过计算机提供给用户。

标准不仅是推进中医药现代化的重要途径，也是促进中医药国际化的迫切需要。曾任国家中医药管理局法监司司长的桑滨生几乎经历了中医药标准化走过的每一步。“标准也是国际贸易壁垒的重要措施和手段，各国通过制定实施符合国际贸易规则的技术标准，来限制不符合本国标准的服务和产品进口。”

“中医药国际化，必须标准先行。”中药标准化技术国家工程实验室主任果德安，是首位制定美国药典和欧洲药典中药标准的中国学者，他的切身体会是，打铁还需自身硬，在制定国际标准时，技术一定要过关。（新华网）

适当补充维生素C有益身体健康

维生素C是高等灵长类动物与其他少数生物的必需营养素。在生物体内，维生素C是一种抗氧化剂，保护身体免于自由基的威胁，维生素C同时也是一种辅酶，人们都知道蔬菜中含有很多的维生素C，因此也会选择多吃蔬菜，但是怎样吃蔬菜才能留住蔬菜中的维生素C呢？

蔬菜越新鲜含维生素C越高，如果放在冰箱储存过久，蔬菜中的氧化酶能使维生素C氧化而破坏。所以一般刚从地里采摘的青菜维生素C更高。如果先切后洗，蔬菜切断面溢出的维生素C会溶于水而流失，切好的菜还要迅速烹调，放置稍久也易导致维生素C的氧化。维生素会因加热过久而严重破坏，急火快炒可减少维生素C的损失。一般能生吃的都尽量生吃，像番茄生吃维生素C的含量就要比煮熟了吃更多。另外，烹调中可加少量淀粉，淀粉中的谷胱甘肽有保护维生素C的作用。焯菜时，在沸水中迅速翻动便捞出，这样可减少维生素C的破坏。可以在焯水的时候往里面加一点食盐，也能有效保持蔬菜中的维生素C不被流失。烧菜使用的餐具中，含有铜离子，在烹调或装菜时可使蔬菜中的维生素C氧化加速，所以一般不建议使用铜质餐具。

虽然，维生素C是我们人体中比较重要的一个营养物质，但是不良的饮食习惯和不当的饮食习惯都会让我们出现缺乏维生素C症状，而且长期缺乏维生素C有很多不良反应，以下就是几种常见的缺乏维生素C的主要症状：

维生素C缺乏早期无特异性症状，一般表现为困倦乏力，牙龈容易出血，伤口愈合不良，关节、肌肉短暂性疼痛等。皮肤淤点为其较突出的表现，病人皮肤在受轻微挤压时可出现散在性出血点，皮肤受碰撞后容易出现紫瘢和淤斑。牙齿可因牙槽坏死而松动、脱落。眼眶骨膜下出血可使眼球突出；颅内出血可导致突然发生抽搐、休克，以致死亡。维生素C是体内最强的还原剂，它可促进铁和叶酸的吸收和利用，增加血红蛋白形成。维生京C缺乏时，铁和叶酸吸收和利用率降低，也可出现缺铁性贫血或巨幼红细胞性贫血。

（和娇 供稿）

五类药物最容易被滥用

复方感冒药。复方感冒药多含有伪麻黄碱、对乙酰氨基酚、右美沙芬等成分。一般来说，复方感冒药仅需服用一种，有 些人为了追求快速起效，可能会几种一起吃，这样很容易导致药物过量，增大不良反应的发生。例如，伪麻黄碱能收缩血管、松弛支气管平滑肌、升高血压、增加心 输出量，有一定的中枢神经兴奋作用，过量服用容易出现焦虑、头痛、失眠、心悸、血糖升高等症状，还能诱发心绞痛的发作，严重者甚至发生心脑血管意外。一般 情况下，对乙酰氨基酚成人用量一天不能超过4克，否则存在肝毒性风险，特别是老年人、儿童和肝肾功能不全的患者等特殊人群。服药前应详细阅读药品说明书，严格按照用法、用量服用，不可自行增加剂量和频次。老年人、儿童、肝肾功能不全者应在医生指导下服用。

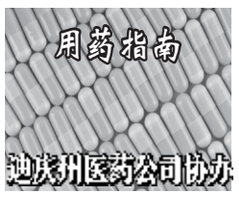
抗菌药。有些人一感冒或者拉肚子，咽喉有炎症就自行服用抗菌药，这样其实是错误的。一般情况下，只有细菌感染引 起的感冒、拉肚子等，服用抗菌药才有效。抗菌药物滥用和过量使用同样可引发各种不良后果，如诱发细菌耐药、导致二重感染、损害人体器官等。所以，出现拉肚 子、咽炎等症状时，最好经过医生的明确诊断，确实属于细菌性感染时才使用抗菌药，不可盲目自行使用。

抑制胃酸药。奥美拉唑、兰索拉唑、雷贝拉唑等抑制胃酸的药物，可用于治疗胃酸过多引起的消化性溃疡、反流性食管 炎等症。使用此类药物应在医生指导下严格按说明书剂量及疗程服用，不可过量滥用，以免出现低镁血症、骨质疏松和认知障碍等不良后果。需长期服药的患者，应 在医生指导下定期检查血钙等相关指标，必要时采取换用其他药物、补充维生素D和钙剂等手段，来降低不良反应的风险。

止咳水。常见的止咳水可能含有可待因等成分。可待因是成瘾性中枢止咳药，如果长期、大量、连续使用可导致精神依赖和身体依赖，也就是我们常说的“上瘾”症状，不仅损害人的身体健康，还可引发严重的社会问题。因此，此类止咳水应该在医生的指导下，严格按照剂量和疗程服用，不可滥用。

抗过敏药。特非那定、阿司咪唑、氯雷他定、氯苯那敏等抗过敏药，主要用于荨麻疹、过敏性鼻炎、过敏性皮炎等。一 般来说，连续服用同种抗过敏药，最好不要超过一个月，否则可能引起耐药，使药效下降，其毒性作用也会“积累”。因此，服用超过一个月就需换用其他类型药物 或采用必要时用药的方法，来代替常规的定时服药。关节痛、高热、支气管哮喘急性发作期的患者应直接就医，不要自行服药。此外，特非那定、阿司咪唑等抗组胺药物可引起心律失常，阿司咪唑可引起体重增加，氯苯那敏可引起中枢抑制等副作用。而滥用抗过敏药则可增加此类副作用的发生率。特别是需要开车、高空作业的 人，则应选择中枢抑制轻或无的抗过敏药，以免发生意外。

还需提醒的是，患者应当严格按照要求的用量、使用时间来服药。出现不良反应，应当马上就医，在医生指导下调整用量或更换种类。



寒冬腊月 谨慎防火

冬季天干物燥，是火灾频发之期。其中，室内火灾尤为众多：不论是民用建筑，还是工矿企业室内火灾，一般情况下火灾隐患都有较长时间的潜伏性，往往是小患不除，酿成大灾。火灾的发生大多是随机和难以预料的，造成的危害给人的刺激是突然袭击式的、多方面的，人们要保护自身安全，就必须要在没有任何精神准备的条件下，对眼前所发生的火灾做出相应的反应。一旦反应迟缓或判断失误，生命财产就会遭受重大损失。火灾的突发性是火灾中引起惊慌的重要原因。千变万化的灾害给遇难者的刺激是非常强烈的。

火灾的多变性特点包含两个方面：一是指火灾之间的千差万别，引起火灾的原因多种多样，每次火灾的形成和发展过程都各不相同；二是指火灾在发展过程中瞬息万变，不易掌握。火灾的蔓延发展受到各种外界条件的影响和制约，与可燃物的种类、数量、起火单位的布局、通风状况、初期火灾的处置措施等有关。火灾的多变性，既有人们扑救的因素，也有火场可燃物的因素，同时与天气条件有着密切的联系。火灾的多变性特点，要求人们更多地学习和了解消防常识，懂得火灾发展过程和燃烧特点，掌握自救逃生知识。一旦发生火灾，能运用所学知识，做到临危不乱，处险不惊，根据火灾的发展变化采取正确的逃生措施，此外，大火来势迅猛，这是尽人皆知的浅显道理，因此，火灾中受害者所表现出的行为多属于被动的反应性行为。这是因为火灾的突发刺激，在火灾中，无论是灭火、救人还是自救逃生，都必须争分夺秒，准确把握稍纵即逝的灭火战机，选择逃生时机，尽最大努力，争取把火灾扑灭于初期阶段。当被大火围困时，要沉着冷静，尽快地判明情况，采取安全有效的逃生方法，撤至安全地区。无数事实证明，失去了灭火战机会造成不堪设想的严重后果；不掌握逃生知识，错过了逃生时机，就可能葬身火海。

因此，人们在日常生活中和工作中一定要注意以下几个方面：在使用电热毯等取暖设备之前，要仔细检查存放较长时间后的取暖设备是否完好；购买合格产品。男士抽完烟后，切忌不要随手乱扔烟头，冬季天干风大，很容易引发火灾。家里的液化气灶具要注意平时的保养，一旦发生管道破损漏气要及时维修。在使用煤气、液化气后忘记关闭阀门，或私自对液化气倒罐而导致气体泄漏，如遇明火、开启电器的电火花或静电就会爆炸起火。在室内使用电器要做到用前检查，用后保养。摆放应防潮、防晒、通风，远离易燃、易爆物品；如有发生电器或电器线路起火情况，首先要切断电源，再用灭火器或水灭火，不可带电直接泼水灭火，以防触电或电器爆炸伤人。人们离开房间时，必须将用电器具断电、关闭燃气开关、消除遗留火种。用电设备长期不使用时，应切断开关或拔下插头。（和娇 供稿）

迪庆环保
ZHB
迪庆州环境保护局 协办

遗失声明

香格里拉市虎跳峡镇虎峡农家乐，不慎遗失税务登记证（正本），证号：云国税字53342119750102072302号。

登报作废

香格里拉县喀拉卡尔藏餐馆，不慎遗失云南省国家税务局通用机打发票一份（记账联、存根联），发票代码：153001614040，发票号码：01631065，发票已填开。

罗体哈，身份证号码：51342319830208957X，不慎遗失其男雲川出生医学证明，证号：Q530446615。

迪庆凯旋劳务有限公司，唐凯，不慎遗失公司公章一枚，现将原公章登报作废。

公告

兹有丁巴吉层、松金扎史、扎西吉层等三人至今未办理任何手续，并且未按时回公司上班，现已旷工14天以上，已严重违反企业的规章制度。请在公告后10日内与所在单位联系并办理相关手续，逾期将根据《中华人民共和国劳动法》第二十五条第二款，《中华人民共和国劳动合同法》第三十九条第二款，《云南迪庆矿业开发有限责任公司劳动人事管理制度》（迪矿[2016]29号）第四十一条第二款规定，以及劳动合同的相关约定条款，解除劳动合同，且以后在外所发生的一切事故都与本公司无关。

特此公告！

云南迪庆矿业开发有限责任公司

2017年1月1日

本报由迪庆日报彩色印务中心印刷
本报地址：香格里拉市康珠大道208号 邮编：674499 纠错投诉电话：8224019 传真：8289000 记者部：8222759 编辑部：8223550 副刊部：8226346 广告部：8230970 印务中心：8881620 网络部：8881015