# 人社部解读36种药品进入医保药品目录

近日，人力资源和社会保障部印发了《关于将36种药品纳入国家基本医疗保险、工伤保险和生育保险药品目录乙类范围的通知》，将36种谈判药品纳入了《国家基本医疗保险、工伤保险和生育保险药品目录（2017年版）》，并同步确定了这些药品的医保支付标准。

这份牵动着整个医疗行业的目录酝酿已久。早在2015年11月，国家卫计委正式启动了国家药价谈判试点，涉及3种疾病的5个药品被纳入谈判范围。今年2月，新版医保目录公布。经过与相关企业的谈判，其中36个药品谈判成功。

人社部社保中心副主任徐延君表示，入选药品中，半数为肿瘤靶向药物，如肺癌、胃癌等常见肿瘤，此外还包括心脑血管疾病、眼科、糖尿病等重大疾病用药。与2016年平均零售价相比，谈判后平均降幅达到44%，最高的达70%，大部分药品支付标准低于周边国际市场价格，大大减轻了我国患者的医疗费用负担。

徐延君说，医保药品目录准入谈判是国际上常见的做法，前期地方也有一些探索。谈判成功的36个药品中包括了31个西药和5个中成药。31个西药中15个是肿瘤治疗药，涉及肺癌、胃癌、乳腺癌、结直肠癌、淋巴瘤、骨髓瘤等常见癌种。其他的药品分别是肾病、眼科、精神病、抗感染、糖尿病以及罕见病用药。包括了此前参保人员反映比较多的雷珠单抗、曲妥珠单抗、利妥昔单抗、硼替佐米、来那度胺等。

中华医学会眼科分会眼底病学组组长许迅教授表示，本轮医保谈判中，国家将治疗黄斑变性的眼科药物雷珠单抗纳入其中，令许多眼科医生同仁和患者都备受鼓舞。从雷珠单抗在中国的上市，到创新准入机制的出台，无疑都是国家对于许多患者诉求的积极响应。这将帮助更多患者获益于创新药物的治疗。

徐延君表示，通过谈判将社会反映比较强烈的肿瘤靶向药等重大疾病治疗用药纳入药品目录，大大提高了基本医疗保险的保障水平，同时也兼顾了基金负担能力，并有利于引导合理医疗行为、促进医药产业发展创新，基本实现了医保、企业、参保人“三赢”的目标。下一步，人社部门将指导地方做好谈判药品的落实工作，让广大人民群众真正得到实惠。

# 15批次防晒类化妆品不合格

记者近日从国家食品药品监督管理总局了解到，检验显示，标示为广州德芙化妆品有限公司、路威酩轩香水化妆品（上海）有限公司和广州澳希亚实业有限公司等13家企业生产（代理）的15批次防晒类化妆品不合格，其中一款被抽检产品涉嫌假冒。

食药监总局通告显示，检验涉及的标示生产（代理）企业、不合格产品为：广州德芙化妆品有限公司生产的丽淘婉幽爽清怡广谱防晒乳霜（涉嫌假冒）；路威酩轩香水化妆品（上海）有限公司代理的克丽丝汀迪奥红色1号城市防护防晒乳（进口国法国）；广州澳希亚实业有限公司代理的赫拉清透防晒乳（进口国澳大利亚）；广州市惠芳日化有限公司生产的婉丝双护防晒乳和露泊雅阳光清透防晒乳；广州市巧美化妆品有限公司生产的温碧泉透清莹防晒乳；广州市天吻娇颜化妆品有限公司（委托方：索芙特股份有限公司）生产的索芙特冰极清透防晒乳（防水抗汗型）；广州蔓蒽施贸易有限公司生产的玥之秘水晶防晒喷雾；广州市有喜化妆品有限公司生产的梦蔻牌梦蔻防晒霜；东阳市佳人日化有限公司生产的新面孔防晒霜（乳液型）；广州静美化妆品科技有限公司（委托方：广东幸美化妆品股份有限公司）生产的植美村水嫩亮采防晒乳；广州市露姿化妆品有限公司生产的倩寇黄金蜗牛补水修颜防晒CC霜；广州好季化妆品科技有限公司生产的柏泉美白隔离防晒霜；广州市合盛化妆品有限公司生产的丹芝防晒露。

通告指出，上述产品的生产（代理）企业违反了《化妆品卫生监督条例》《化妆品标识管理规定》等相关法规的规定。广东、上海和浙江省（市）食药监局正在对相关企业进行核查。

食药监总局要求所有化妆品经营企业对上述产品一律停止销售；相关省（市）食药监局核实后依法督促相关生产（代理）企业对已上市销售相关产品及时采取召回等措施，立案调查，依法严肃处理，并及时公开相关信息；对仅标识不符合规定的产品，责令相关生产（代理）企业限期改正后可继续上市销售；对涉嫌假冒的产品，要深查深究相关经营企业的进货渠道，严厉打击制售假冒伪劣化妆品行为，涉嫌犯罪的依法移交公安机关。（新华网）

# 看病记住九个不

很多人去医院看病时，有些事情没有注意，影响了医生对病情的正确判断和诊断，进而影响治疗方案的制订和药物的疗效。以下事情最好听从建议。

**一、不化妆**。望诊是医生诊病的基本方法之一。在看病前尽量不要抹粉、涂口红、描眼线、涂指甲，以免掩盖病情，影响医生观察患者肌肤神色，使医生收集的临床信息不准确，影响诊断，甚至作出错误的判断。

**二、不吃染舌苔的食物和药物**。舌是中医窥探五脏六腑的一面“镜子”。中医看舌头，主要是观察舌苔和舌质的变化，因此，要防止食物或药物染苔造成的假象。就诊前不吃以下几类食物：让舌苔变得白腻的牛奶和坚果；让舌苔变黑的杨梅、乌梅、巧克力、咖啡等；让舌苔变黄的橘子、红薯等。过烫的水和辛辣食物会让舌质变红，也要避免。

**三、不抹香水**。嗅气味是中医闻诊的重要内容。人体的各种气味，都是在脏腑生理活动或病理变化过程中产生的，有时可从患者身上散发出来的气味判断疾病。使用香水或气味浓烈的护肤品等，会掩盖患者自身的气味，从而影响诊断。另外，患者在就诊前不宜吃大蒜等气味浓烈的食物。

**四、不做剧烈运动**。脉诊是中医诊病的重要手段，中医的脉诊主要是切脉，观察脉象变化。而脉象的形成，与脏腑气血盛衰密切相关。过于激动及剧烈运动，均可使脉搏变得快而有力，容易掩盖真实的脉象。所以患者在看病前不宜做剧烈运动或避免过于激动，若刚参加完运动或爬了楼梯，则需休息一段时间，待脉搏平稳后再让医生诊脉。

**五、不穿紧身衣物**。体格检查是医生看病时很重要的诊查环节，详细的体格检查对于医生准确了解病情、正确诊断疾病有重要作用。如果穿着过紧，可能会掩盖一些生理反射和病理反射，不利于医生判断。因此，患者看病时应尽量穿宽松的衣物，便于配合医生做相关检查。

**六、不隐瞒病情**。问诊是医生诊病时获取第一手资料的重要方法，患者一定要实事求是、认真仔细地向医生介绍病情并回答医生的提问，绝不可隐瞒病情。特别是与本病有关的问题，可能影响疾病诊断，一定要讲真话，避免医生误诊漏诊，延误病情。

**七、不频繁更换医生**。对于很多慢性疾病，治疗效果需要一定的时间方能显现，疗程相对较长。因此不能几副药效果不甚明显，就立马更换医生。另外，医生对患者病情的全面准确了解，也需要一个过程，并不是每位医生对患者的病情在5~6分钟之内就能完全了解。频繁更换医生只会造成治疗的重复或延误。

**八、不擅自使用药物**。诊治疾病过程中，医生非常重视患者的个体差异，患病的原因、时间、地点、症状等不同，治疗方药也不同。有些人吃完药病好了，便把药名或方子记下，以备以后出现相似症状时使用；或者看到别人跟自己的病情类似，便将别人的处方拿来自己服用。这些做法是错误的，甚至很危险。患者应定时就诊，医生会根据病情变化随时调整治疗方案。切勿自行开药或随意使用别人的处方。

**九、不要忘记带病历资料**。每次看病时医生对疾病都有诊断和处理意见，还有一些检查化验的结果。这些资料都很重要，可以给医生下次看病时作参考。所以建议患者每次就诊时要携带所有的病历资料，特别是重要的检查结果。（人民网）

# 积极的自我认知有利于长寿

美国研究人员发现，人们如何看待自己与同龄人相比的运动量，也会影响到寿命长短。那些认为“自己比同龄人运动量小”的人寿命相对较短，即便他们实际运动量并不小。这表明，积极的自我认知和心态有利于长寿。

美国斯坦福大学的研究人员分析了美国3个全国数据库中6万多人的调查数据，包括运动量、健康情况、个人背景等情况，关注被调查者对一个问题的回答，即“你认为你的体育运动相比同龄人更多、更少还是差不多？”随后还查阅了从2011年开始的被调查者死亡记录。

在考虑了年龄、体重、慢性疾病等因素后，研究人员发现，相比那些认为“自己比同龄人运动量大”的人，那些认为“自己比同龄人运动量小”的人在21年里死亡风险高71%。

相关研究报告最近刊登在《健康心理学杂志》上。报告作者、斯坦福大学心理学助理教授阿莉娅·克拉姆说，这一发现符合以往大量研究得出的结论，即人们的自我认知对健康有重要影响。在这项研究中，自我认知就是“自己的运动量与他人相比是多是少”。

为什么自我认知会对健康产生影响？研究人员认为，那些认为自己运动量较多的人会增强体育锻炼，而那些认为自己运动量较少的人有可能更不爱运动，产生忧虑、紧张或消沉的情绪，从而对健康产生负面影响。虽然这一发现并不能证明“自己运动少”的自我认知是导致早亡的原因，但人们应该重视心态对健康的影响。

克拉姆说，很多公共健康宣传活动鼓励人们改变习惯，如吃得健康、多运动、别紧张，但这其中遗漏了一个可变因素，即人们的心态。日常生活中经常出现一个简单想法可以带来生理影响，比如一想到事情可能变糟就可能出汗、颤抖、心跳加速等，但人们往往忽视心态对生理机能的这种影响。

研究人员还说，很多人以为去健身馆锻炼是达到运动量的唯一途径，其实爬楼梯、步行、骑车上班、打扫屋子这样的日常活动也是运动的一部分，可以是人们提高健康水平容易做到的第一步。（新华网）

# 药不可随意改变吃法

张女士两岁的女儿最近生病了，医院的医生给开了一些感冒药片。她怕孩子吞不下去，就将药片捻碎、用水稀释，让女儿喝下。专家说，这种服药方法会严重伤害孩子的肠胃。据WHO调查表明，全球的死亡病人中有1/3死于不合理用药，而不是疾病本身。全球有一半的药物在被不合理使用，从而使病人有可能产生耐药性甚至死亡。我国的不合理用药情况也十分严重，据估算，每年药物不良反应致死人数达数十万之多。

据了解，错误服药法共有五种。首先是将胶囊里面的药粉倒出来服用。比较常见的是家长将药粉倒出来给儿童服用。专家说，许多胶囊属于缓释药物，在人的肠胃里慢慢释放剂量，使药物作用持久，体内药物浓度均衡。若倒出来吃，破坏了原药设计，就会影响药品疗效。

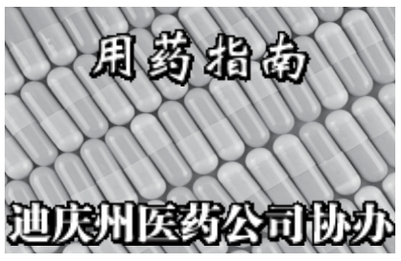
其次是将糖衣片压碎服用。这种方法经常被家长们采用，他们认为，将药片捻碎不仅方便给孩子灌药，而且还利于孩子吸收。岂不知，糖衣一旦破裂，便失去了特定保护、遮味、隔离等作用，不但会降低疗效，而且还可能对胃黏膜产生较强的刺激作用，出现恶心、呕吐，甚至胃出血，特别是儿童和老人，用这种方法服药更不安全。

再次是将口服改外用。有些人将甲硝唑片、制霉菌素片等放置于阴道内，用于治疗阴道滴虫或霉菌感染。专家指出，口服制剂很难在阴道中释放崩解，所以疗效甚微，甚至还会出现不良反应。

第四是针剂改口服。有些人害怕疼痛不愿注射，或认为针剂质量高、疗效会更好，所以将葡萄糖注射液等直接喝进肚子；专家说，这样喝针剂会影响药效发挥。因为针剂直接进入人体，一般剂量要比口服小，在胃中被胃液腐蚀，药劲儿会大打折扣。

最后是含片改口服。有的人嫌含片麻烦，时间长作用慢，便一吞了之，这样做根本没有达到服药的目的。一位心血管病医生说，如将硝酸甘油片含于舌下，药片能在唾液中迅速溶解、扩散，经口腔黏膜毛细血管吸收直接进入血液，2至3分钟即可奏效。但如果将其口服，不但吸收慢，还会被胃液破坏，使其功效大大降低。再比如治疗咽喉肿痛的含片，含服的方法能直接对咽喉局部发挥作用，口服药效也会大大减慢和降低。

医生提醒患者，一定要在医生指导下、按照说明书正确服药，以确保药品疗效和用药安全。




# 登报作废

香格里拉县大自然地板，不慎遗失云南省国家税务局通用机打发票三份（三联），发票代码：153001514067，发票号码：02048309、02048310、02048311。

# 注销公告

香格里拉市爱新生猪养殖农民专业合作社，颜自军，营业执照统一社会信用代码：935334210615619526，拟向登记机关申请注销。

维西永兴农业开发有限公司，杨再明，营业执照注册号：533423100002299，拟向登记机关申请注销。

维西翔龙养猪专业合作社，史向东，营业执照注册号：533423NA000062X，拟向登记机关申请注销。

德钦县云岭乡康源农民专业合作社，阿青康主，营业执照注册号：533422NA000130X，拟向登记机关申请注销。

# 遗失声明

维西永兴农业开发有限公司，不慎遗失营业执照（正、副本），注册号：533423100002299。

维西翔龙养猪专业合作社，不慎遗失营业执照（正、副本），注册号：533423NA000062X。

香格里拉市育生工艺品店，不慎遗失税务登记证（正本），证号：云地税字350583198909062233号。

香格里拉市品简工艺品店，不慎遗失税务登记证（正本），证号：云地税字350583199304072233001号。

潘建清，不慎遗失林权证一本，证号：530701895309，地址：维西傈僳族自治县塔城镇其宗村小河口组。

# 环保新主张之环保袋的作用

几年前的综合贸易市场里面，几乎每一个摊位前都挂着一沓塑料袋，免费向顾客提供。“这样一捆塑料袋重500克，进价5元左右。一天一捆都不够用。”一位卖菜的摊贩说。不仅是综合市场，记者走访了本地的多家农贸市场及超市发现，免费塑料袋用量惊人。按每个塑料袋0.06平方米计算，每天所用的塑料袋可覆盖42万平方米，大约相当于59个足球场。

生活中，人们买菜、购物都离不开购物袋，以往，大街小巷里随处都可看见颜色各异的塑料袋，然而，人们却有所不知，这层薄薄的塑料却一步步危害着人们的身体健康，还对环境造成严重的污染。如果把塑料袋随意丢在路边，塑料袋埋在地下要经过大约两百年的时间才能腐烂，会严重污染土壤；如果采取焚烧处理方式，则会产生有害烟尘和有毒气体，长期污染环境。市场上常见的“降解塑料袋”，实际上只是在塑料原料中添加了淀粉，填埋后因为淀粉的发酵、细菌的分解，大块塑料袋会分解成细小甚至肉眼看不见的碎片。这是一种物理降解，并没有从根本上改变塑料产品的化学性质。塑料袋本身不是土壤和水体的基本物质之一，强行进入到土壤之后，由于它自身的不透气性，会影响到土壤内部热的传递和微生物的生长，从而改变土壤的特质。这些塑料袋经过长时间的累积，还会影响到农作物吸收养分和水分，导致农作物减产。废弃在地面上和水面上的塑料袋，容易被动物当做食物吞入，塑料袋在动物肠胃里消化不了，易导致动物肌体损伤和死亡。

目前，市场上已彻底取缔塑料袋，塑料袋将逐渐退出物品的包装市场，取而代之的是能够反复使用的无纺布购物袋。无纺布袋较之塑料袋而言更容易印刷图案，颜色表达更鲜明。加上可以反复使用一点，不仅能够反复使用，且损耗率低于塑料袋，不过，建议市民们使用帆布袋较为好些，因为帆布袋是比较环保的，它取之于自然可以降解，就是成本较高很难推行，不过它的耐久度和牢固度远远高于无纺布袋，但是帆布袋确实有很多优点，帆布是一种较粗厚的棉织物或麻织物。帆布通常分粗帆布和细帆布两大类。织物坚牢耐折，具有良好的防水性能，用于制作劳动保护服装及其用品。最重要的就是，帆布袋相对于其他的无妨布袋而言，实用且较为环保。（和娇 供稿）

# 如何合理的使用冰箱保存食品

日常生活中，冰箱并不等于“食品消毒柜”。冰箱因长期存放食品又不经常清洗，会滋生出许多细菌。如果储存不当，冰箱里的食物即使有新鲜的外表，实际上已经可能对健康带来不良的影响。各类食物能在冰箱里储存多久呢？一般情况下，冰箱保存食物的常用冷藏温度是4℃至8℃，在这种环境下，绝大多数的细菌生长速度会放慢。但有些细菌却嗜冷在这种温度下反而能迅速增长繁殖，如果食用感染了这类细菌的食品，就会引起肠道疾病。而冰箱的冷冻箱里，温度一般在零下18℃左右，在这种温度下，一般细菌都会被抑制或杀死，所以这里面存放食品具有更好的保鲜作用。所以，从另一个角度来说，冰箱如果不经常消毒，反而会成为一些细菌的“温床”。如何正确使用冰箱，也是家庭主妇们必不可缺的家庭知识，为了家人的健康，一定需要知道冰箱里的食物可以放多久。

很多人从超市回来，不论是水果蔬菜、馒头面包或是鱼肉蛋奶都一股脑儿地塞进冰箱里，有的人甚至连塑料袋都懒得拿下来。有关专家指出，食物在冰箱里储存，也要讲究方法。

水果、蔬菜包层牛皮纸。因为果蔬自身带有很多水分，即便在冰箱里也会损失水分和营养，而牛皮纸吸水性强，可以将其蒸发出来的水分吸收并返还给它们，但储存时间也不要超过3天。另外，例如芒果、香蕉等水果最好不要放在冰箱里，否则会加速其变质。馒头、点心等先装入食品袋再放进冷藏室，但袋口别系死。因为在密封环境里，厌氧菌会大量繁殖，容易滋生霉菌等细菌，导致其变味、变质。如果3天吃不完，最好放进冷冻室里储存。鸡蛋别直接放在冰箱蛋架上。刚买回的鸡蛋表面很脏，如果清洗会破坏其原有的外蛋壳膜，使细菌和微生物进入蛋内，“可以准备一个带盖的盒子，或装在保鲜袋中。冰箱的蛋架上也不要放别的食物，以免造成交叉污染。鸡蛋在冰箱里储存不要超过2个星期。果酱、沙拉酱、牛奶、饮料一旦拆封，就要放在冰箱里储存。可以放在冷藏室的门架上，但最好在一两天内吃完。

最后，剩菜剩饭要用保鲜膜，也可将其装进尺寸小一点的方形保鲜盒中，以保质、保鲜，而且不占地方，香肠、烤鸡等熟肉制品开封后，不要连同包装袋直接放进冰箱里，不但会给冰箱环境带来污染，而且会加速其变质，可以放在保鲜盒里。另外，生鱼生肉也可以放在保鲜盒里，储存在冰箱的冷冻室。

现在，市面上食品包装产品有很多，比如保鲜膜、保鲜袋、保鲜盒等，然而在“保质”和“保护营养”这方面，保鲜膜的功效最好。合格的保鲜膜透气性强，内外氧气可以交流，有效阻止厌氧菌的繁殖，在一定时间内，能保证食物新鲜。但对于像馒头点心这样的食物，用保鲜膜显然很不方便，因此食品保鲜袋就应运而生了，在使用保鲜袋时，尽量不要把口封死。保鲜盒的作用主要是密封，可以有效地将生熟食品隔离储存，使冰箱空间利用率也更大。（和娇 供稿）