贫困重度残疾人医疗保障再加力

由中国残疾人联合会、国家卫生计生委、国务院扶贫办、教育部、民政部、人社部6部门共同制订的《着力解决因残致贫家庭突出困难的实施方案》1月23日印发。《实施方案》指出，要采取有效措施，进一步降低贫困残疾人医疗费用个人自付比例，全面加强基本医疗保险、大病保险、医疗救助等制度衔接，加快推进部门信息互联共享，为贫困重度残疾人看病就医提供便利服务。

《实施方案》指出，对建档立卡贫困残疾人个人及家庭符合规定的基本医疗自付费用，经基本医疗保险、大病保险和其他补充保障政策支付后，个人及家庭仍难以承担的部分，通过城乡医疗救助给予适当补助。对建档立卡贫困残疾人中没有参加城乡居民基本医疗保险、没有享受困难残疾人生活补贴和重度残疾人护理补贴、16岁以上有长期照料护理需求、适龄未入学残疾儿童等逐一进行核实，对符合条件但未纳入相关政策保障范围的，要逐一落实相关扶贫政策，确保纳入政府保障性扶贫各项行动之中。

严格落实困难残疾人生活补贴制度和重度残疾人护理补贴制度，同时适当提高建档立卡贫困残疾人的生活补贴标准，扩大有护理需求的精神、智力残疾人的护理补贴范围，并逐步建立“两项补贴”标准与当地收入和物价水平相挂钩的动态调整机制。对建档立卡贫困残疾人中16岁以上有长期照料护理需求的重度残疾人，符合特困人员认定条件的，要纳入特困人员救助供养，给予其基本生活保障和日常照料；对于不符合特困人员救助供养条件但有长期照料需求的重度残疾人，各地可通过政府补贴、购买服务、设置公益性岗位等综合措施，为他们提供集中养护或日间照料等服务，照料看护等公益岗位向建档立卡贫困家庭人口倾斜。（新华网）

中医药五年荣获41项国家科技奖励

记者近日从国家中医药管理局了解到，党的十八大以来，中医药领域荣获国家科技奖励41项，其中国家科技进步一等奖6项，我国传统医学科技创新不断取得突破。

国家卫生计生委副主任、国家中医药管理局局长王国强介绍，党的十八大以来，14类重大疾病中医药防治疗效获得循证依据；我国完善了中医药防治传染病和慢病临床科研网络，建立了符合中医药发展规律的临床科研一体化新模式，建设了一批国家工程（技术）研究中心、工程实验室和企业技术中心；一批科研成果转化为诊疗规范和中药新药，400余本中医古籍全部完成校注整理出版。

2017年，中医药科技创新受到高度重视。科技部和国家中医药管理局联合印发《“十三五”中医药科技创新专项规划》，提出发展前沿关键技术与创新方法、提升中医药防治重大疾病水平等重点任务，推动中医药创造性转化与创新性发展。

不过，王国强也表示，中医药传承发展还存在不平衡不充分的问题，其表现之一就是宝库精华传承挖掘不足，科技创新引领不强，与事业发展要求和社会各方期待还不相适应。

王国强说，下一步，国家中医药管理局将健全中医药科技创新制度；启动第二批国家中医临床研究基地建设，推进国家中医临床医学研究中心试点建设，培育中医药国家重点实验室；强化重大科研项目管理，推动重点研发计划“中医药现代化”专项第二批项目任务实施。（新华网）

数九寒天养生 要“冬治”更要“冬防”

正是数九寒冬，中国多城市呼吸道疾病患者激增，医院应诊压力突升。中医专家建议，人们可以利用一年中最寒冷的这段时间，展开冬病冬治和冬养防病。

进入冬季以后，多城市流感盛行，呼吸道疾病患者持续增加。专家介绍，慢性支气管炎、支气管哮喘、肺气肿、慢性阻塞性肺疾病、慢性咳嗽、慢性鼻炎、慢性咽炎、反复呼吸道感染等多种冬季常发疾病可采取“冬治”法。

“冬病冬治主要采用三九贴，即在一九、三九和五九三个时间节点进行贴敷，或者食用膏方。”专家介绍说，在实践中，“冬治”法可以提高人体免疫能力和对气候变化的适应能力，有助于疾病治疗。

同时，利用数九寒天展开冬养防病也十分重要。“食补是冬养的最好方式”，专家介绍，在冬季寒冷时节，群众可适当喝些羊肉汤、牛肉汤，在汤中加入当归、大枣、黄芪等食材，能够提升营养增加免疫力。

“除了食补，更要律己，要‘冬治’更要‘冬防’。”专家说，冬季养生要按照气候变化保持良好的生活习惯。老年人可以通过做保健操、八段锦、太极拳等方式锻炼身体；一些平日应酬多的中年人，应尽量戒烟戒酒；而年轻人则应该少熬夜，按时起床睡觉，不要长时间玩手机电脑。（新华网）

梦游……到底是谁在你梦中捣乱？

对大多数人来说，睡觉是很自然的事情，眼一闭一睁一宿过去了。除了做梦或者被尿憋醒，我们对睡着的状态一无所知。可是有时候睡觉还真没那么踏实，总会出现些奇怪的事儿，比如“鬼压床”、感觉自己跳悬崖之类的。究竟是谁在睡梦中捣乱，你有没有好奇过？

身体抽动

迷迷糊糊快要睡着的时候，身体突然抽了一下，有人还会因此惊醒。如果你正在做梦，可能会感觉掉进悬崖。这一现象，医学上通常称为“入睡抽动”。

这种情况很可能在你过度疲劳时发生。此时你的大脑已经进入了睡眠，但身体还没跟上。

专家分析说，人在过度劳累、精神紧张、心理压力之下，有可能引起入睡时身体不自觉的抽动。此外，还有一些因素，比如不宁腿综合征，休息时或者夜晚入睡时双腿不安地抽动，难受得不知把腿搁哪儿好；抽动障碍也会出现肌肉不自主地抽动，但有时会以眨眼、歪嘴、耸肩等形式表现，白天会坐立不安，晚上会肌肉抽动；身体缺钙的情况下也会出现入睡抽动，像有些孩子正处于长个子的时期，钙的摄入量没跟上。

入睡抽动如果是心理原因引起的，要学会缓解压力，注意劳逸结合，必要时咨询心理医生；如果是疾病引起的，就接受针对治疗，别让身体的怪动作拖累了我们的睡眠。

梦游

晚上入睡时好好的，到了半夜突然起身胡言乱语，有时还会完成些高难度动作，比如穿衣穿鞋、唱歌跳舞等，自己第二天醒来却一无所知，这就是我们常说的梦游。

专家表示，梦游又叫“睡行症”，在神经学上是一种睡眠障碍，从深睡中突然睁开眼睛，在半醒状态下会自行下床做一些奇怪的事，表情茫然，行动迟缓。梦游的人虽然处于睡眠状态，但有一定的意识能听到别人讲话，所以如果有人与他交流，他可以对话。

专家指出，儿童时期梦游的人一般成年后可不医而愈，不会影响心智。如果频繁梦游，最好到心理精神科咨询。另外，最好不要叫醒梦游人，如果对方与你交流，顺着他们说话，以免他们受到惊吓。有人只是说梦话，多与平时发生的事或白天所想的事有关，可能是精神紧张、疲劳、压力引起的。睡前要放松精神，不要胡思乱想。

“鬼压床”

昏昏欲睡中，感觉被什么东西压在身上，喘不上气。想喊喊不出，想挣脱也挣脱不了，只能一动不动地乖乖躺着。这是一种似睡非睡、似醒非醒的状态，民间说是“鬼压床”。

研究发现，这种怪异幻觉背后的原因，可能与大脑某个区域出现混乱有关。另一方面，人在睡着的时候，自己无意间会把手放在胸口上，加重了呼吸和心脏的负担，导致血液流动变慢，脑部缺氧，感觉起来就像是所谓的“鬼压床”。

专家指出，老百姓说的“鬼压床”是一种睡眠异常行为，此时人的意识是醒了，但支配全身肌肉的神经中枢还没醒，可以说只醒了一半。这个时候你想拼尽全力醒过来也难，就算醒来了也会觉得很疲惫。此种现象生活压力大、经常熬夜、失眠、焦虑的人容易中招。“鬼压床”多发生在仰卧睡姿，有时候某些不舒服的睡觉姿势、身上压了厚被子、吃太饱等情况下也会让你一不小心摊上这样的体验。

所以，压力不要太大，调整好生活节奏。千万别被“鬼压床”这个民间说法忽悠了，误信鬼神一说而去拜神请佛。有“鬼压床”遭遇的人可以到医院的心理科做个睡眠监测，看看不同睡眠状态如入睡、浅睡、深睡时脑电波有无变化，检查下睡眠结构有无问题，必要时才需要用药治疗。（人民网）

迪庆州2018年贺岁普通纪念币第一批发行公告

中国人民银行决定自2018年2月2日起发行“2018年贺岁普通纪念币”(以下简称贺岁币)1枚，面额10元，发行数量3.5亿枚。贺岁币采取预约方式分两批发行。迪庆州预约发行工作由中国建设银行迪庆州分行承担。第一批预约日期为2018年1月26日至1月31日，每人预约兑换限额20枚，公众可通过建行官方网站进行预约登记。迪庆州第一批预约分配数量为3万枚，金额30万元。2018年2月2日至2月11日为第一批预约兑换期，公众可在兑换期限内，持在预约系统登记的有效身份证件，前往约定的建行营业网点办理预约兑换业务。

特此公告。

中国人民银行迪庆州中心支行
2018年1月24日

不爱做这7件事，你的听力可能损伤了

耳朵是接收声音的器官，其结构分为外耳、中耳、内耳，耳朵内部构造非常精细。当人的一侧或双侧耳听力下降，别人讲话听不清或听不见时，就称为耳聋。耳聋一般分为两种，损害在外耳、中耳部分称为传导性耳聋，内耳及听觉神经损害称为感音神经性耳聋。

听力下降因素离我们很近

不要认为我们离耳聋很远，实际上，在生活中噪音、气压、辐射等各种因素都可能导致听力慢慢下降。

七个建议帮您保护听力

避免各种噪音

不去、少去嘈杂之地，特别是迪厅、KTV、游戏厅、高分贝立体声电影院。繁华区住房装修应防噪隔音。长期处于噪声环境下，容易导致听力老化。如果营造一个较为安静的工作、学习和生活环境，就能减少噪音对听力的不良影响。

避免情绪激动，保持乐观心态

情绪波动过大可引起全身毛细血管的痉挛、收缩，造成内耳听血管血流的严重减慢，发生微循环障碍，从而使内耳听神经缺氧，导致突发性耳聋。

避免乱挖耳朵

耳痒可用75%酒精棉签擦拭外耳道四壁，深度为1～2cm。平时不要随便用不洁的指甲、小木棒、发夹等挖耳止痒，以防损伤耳道深处的鼓膜，引起外伤性鼓膜穿孔、真菌性外耳道炎和化脓性中耳炎等病变。

洗澡、游泳后清洁耳道

发现耳道进水，及时用75%酒精棉签擦拭外耳道四壁，预防耳道感染。

注意耳膜内外压平衡

乘坐飞机气压变化时应佩戴耳模，或用嚼口香糖以保护鼓膜完好。

避免长时间带耳机

不要长时间带耳机，特别是不在行走中使用耳机。长期接触85分贝以上声音，耳聋发生率达21%，儿童智力发育会降低20%。高音量的音频声对听觉器官造成疲劳、损伤，从而导致听力下降，甚至发生耳聋。每日每耳戴插入式耳机不超过15分钟，耳罩式耳机不超过30分钟。

积极医治感冒

患感冒、鼻炎或鼻窦炎时，应消炎滴鼻，保持鼻腔呼吸通畅，禁双侧捏鼻擤鼻涕，宜压住一侧鼻孔擤鼻涕。因为感冒能影响咽鼓管的通气程度，很容易使感冒病毒从鼻咽部上传至中耳。（人民网）

登报作废

香格里拉市锦利菜摊，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：153001513038，发票号码：00982450，发票已填开。

维西傈僳族自治县华茂水泥厂，不慎遗失公司公章一枚，现将原章登报作废。

遗失声明

曲靖特安工程技术有限公司，不慎遗失发票领购簿一本，纳税人识别号：9153030221722323XL。

德钦县兰卡种养业有限责任公司，不慎遗失营业执照（正、副本），注册号：533422100003702。

德钦县兰卡种养业有限责任公司，不慎遗失中华人民共和国组织机构代码证（正、副本），证号：316260386。

武阿五，不慎遗失集体土地建设使用证，面积：400平方米，坐落：香格里拉市建塘镇仓房街仓房二社。

降糖一定要达标？没必要

60岁的李大爷患1型糖尿病10年多了，目前注射30R混合胰岛素22IU，每天用药两次，没有服用任何降糖药物。血糖总是忽高忽低，餐后血糖大多在9~14mmol/l之间，但是又经常无明显诱因出现低血糖反应，最低血糖2.0mmol/l，于是来咨询是否需要药物加量或换药？

专家解读：别追求血糖合格硬指标

专家介绍，很多糖尿病患者病情很不稳定，血糖忽高忽低难以控制，有时多加一个国际单位的胰岛素就发生低血糖，但减少一个国际单位的胰岛素血糖 异常升高，常常称为“脆性糖尿病”。主要见于1型糖尿病和某些胰岛功能近乎衰竭的晚期2型糖尿病患者，一般认为是患者胰岛功能完全衰竭所致。

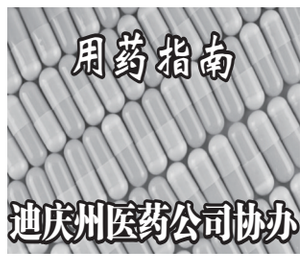
“脆糖友”胰岛功能很差，机体对胰岛素比较敏感，因此，药量调整都要格外谨慎。要想血糖稳定且达标几乎是不可能的，并且可能是危险的。所以，脆糖友千万别强求达到血糖合格的硬指标。

专家支招：保持血糖平稳更重要

“脆糖友”主要依靠胰岛素强化治疗，可采取胰岛素泵或一日多次皮下注射胰岛素的方法，即三餐前注射短效胰岛素，睡前注射中效胰岛素，这种一天多次给药方式更接近于胰岛素的生理作用模式，对减少血糖波动的效果更好。

必要时，也可考虑加用某些口服降糖药（如二甲双胍、拜唐苹），对于减少血糖波动可能有帮助。此外还要注意保持情绪稳定，坚持少食多餐。

由于脆性糖尿病患者的胰岛功能毁损严重，血糖极不稳定，低血糖风险高。因此，此类患者血糖控制标准不宜太严，空腹血糖控制在6~8mmol/L左右，餐后2小时血糖不超过0mmol/L即可。



适当服用枸杞 益于身心

话说枸杞全身是宝，《本草纲目》记载：“春采枸杞叶，名天精草；夏采花，名长生草；秋采子，名枸杞子；冬采根，名地骨皮”。枸杞的叶、花、根也是上等的美食补品。它含有维生素和钙、磷、铁等，具有增加白细胞活性、促进肝细胞新生的药理作用，还可降血压、降血糖、血脂。

枸杞一年四季皆可服用，夏季宜泡茶，但以下午泡饮为佳，可以改善体质，利于睡眠。但要注意的是，枸杞泡茶不宜与绿茶搭配，适合与贡菊、金银花、胖大海和冰糖一起泡，用眼过度的电脑族尤其适合。冬季枸杞宜煮粥，它可以和各种粥品搭配，枸杞炖羊肉也是很适合冬天食用的。

虽说枸杞子全身是宝，枸杞的叶、花、根也是上等的美食补品。枸杞子是常用的营养滋补佳品，但是有些人是不适合食用的，那么哪些人不能吃枸杞子？

最适合吃枸杞的是体质虚弱、抵抗力差的人，但一定要每天吃一点，长期坚持食用，才能见效。反之，由于它温热身体的效果相当强，正在感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人最好不要吃。另外，患有高血压、性情太过急躁的人，或平日大量摄取肉类导致面泛红光的人最好不要食用。

枸杞具有很好的滋补和治疗作用。但是服用任何滋补品都不要过量，枸杞也不例外。一般来说，健康的成年人每天吃20克左右的枸杞比较合适;如果想起到治疗的效果，每天最好吃30克左右。虽然枸杞的养生功效众所周知，食用方法也层出不穷。不过枸杞同时也有副作用，如果吃得不正确或碰触到一些禁忌，就会伤害到身体。

例如，在夏季的时候，阴虚体质的人应该注意枸杞的用量，因为枸杞性甘，温和，用量过度能造成上火，尤其是生吃时更应减少用量。适当服用枸杞，对人体健康有益，但是要注意把握用量。过量食用枸杞子会使人上火、流鼻血、甚至造成眼睛红胀不舒服等。

中医认为，枸杞子它能够滋补肝肾、益精明目和养血、增强人们的免疫力。对于现代人来说，枸杞最实用的功效就是抗疲劳和降低血压。此外，枸杞能够保肝、降血糖、软化血管、降低血液中的胆固醇、甘油三酯水平，对脂肪肝和糖尿病患者具有一定的疗效。据临床医学验证，枸杞还能治疗慢性肾衰竭。

常吃枸杞可以美容，是因为，枸杞可以提高皮肤吸收氧分的能力，另外，还能起到美白作用。 枸杞虽然具有很好的滋补和治疗作用，但也不是所有的人都适合服用的。由于它温热身体的效果相当强，正在感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人最好别吃。最适合吃枸杞的是体质虚弱、抵抗力差的人。而且，一定要长期坚持，每天吃一点，才能见效。

（和娇 供稿）

塑料垃圾的危害

塑料袋是人们日常生活中必不可少的物品，常被用来装其他物品。因其廉价、重量极轻、容量大、便于收纳的优点被广泛使用，但又因为塑料袋降解周期极长、处理困难的缺点而被部分城市禁止使用和生产。塑料袋的发明，极大地便利了我们的生活，但是由于广大民众不懂得有效环保使用塑料袋变成了一件不环保的事。塑料袋的大量使用，造成了白色污染不断向全球扩大。塑料垃圾袋的危害不仅仅是造成环境负担那么简单。塑料袋的危害还由于其属性造成了其他的不同程度的危害。

一次性塑料袋含有各种病毒、细菌和致癌物，其中，滑石粉吃多了会形成钙沉积，造成人体器官结石；在一次性塑料袋中装入滚烫食品极其容易引发铅中毒。再生塑料袋还含有严重超标的大量肉眼所无法看到的病菌和致癌物。健康专家表示，一次性塑料制品含有多种对人体有害毒素，高温下可产生多达16种有毒物质,能渗入到食物中，不仅会损害人的肝脏和肾脏，还有可能干扰人的内分泌，造成生育能力下降以及男性雌化现象等。另外，遗弃的塑料制品如粘有污染物,会成为蚊蝇和细菌生存、繁殖的温床,危害人体健康。

我们丢弃的塑料垃圾，最终有很多被江河的流水冲到了海里，海洋是我们人类最大也是终极的垃圾场，人类丢弃在江河里的塑料垃圾，日益增加，科学家们曾对江河里的鱼类解剖，结果表明，起码相当一部分细小的塑料垃圾碎片被鱼类吞噬了，有毒的塑料垃圾已经进入了食物链，最终有可能危害到人类的健康。塑料垃圾长期堆放给鼠类、蚊蝇提供了繁殖的场所。既威胁人类的健康，又影响市容面貌；焚烧处理塑料垃圾会释放出多种有害的化学物质。另外，塑料垃圾还影响农业发展。废塑料制品混在土壤中不断累积，会影响农作物吸收养分和水分，导致农作物减产。废塑料垃圾填埋不仅会占用大量土地，而且被占用的土地长期得不到恢复，影响土地的可持续利用。进入生活垃圾中的废塑料制品如果将其填埋，200年的时间内不能降解。

塑料袋回收价值较低，在使用过程中除了散落在城市街道、旅游区、水体中、公路两侧造成“视觉污染”污染外，它还存在着潜在的危害。塑料结构稳定，不易被天然微生物菌降解，在自然环境中长期不分离。这就意味着废塑料垃圾如不加以回收，将在环境中变成污染物永久存在并不断累积，会对环境造成极大危害。医学专家指出，食品，尤其是熟食，用塑料袋包装以后，常常容易变质，人吃了这类变质食品后，易引起呕吐、腹泻等食物中毒症状。此外，塑料本身会释放有害气体，因在密封袋中长期积聚，浓度随密封时间增加而升高，致使袋中食物受到不同程度的污染，对儿童健康发育影响尤为突出。（和娇 供稿）

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