

# 去年“二孩”生育占比超50%

国家卫生健康委员会近日公布2017年卫生健康事业发展统计公报。公报显示,2017年全国新出生婴儿数为1758万人,二孩占比超过50%。

公报统计数据还表明,2017年,我国居民人均预期寿命由2016年的76.5岁提高到76.7岁,婴儿死亡率从7.5‰下降到6.8‰,孕产妇死亡率从19.9/10万下降到19.6/10万,我国居民主要健康指标总体上优于中高收入国家平均水平。

去年新生儿较2016年减少88万 “全面二孩政策”自2016年1月1日起正式施行以来,政策落地能否达到预期,始终是各界关注的焦点。

公报显示,根据住院分娩活产统计,2017年全国新出生婴儿数为1758万人,二孩占比超过50%。对此数据,国家卫健委相关负责人表示,全面二孩政策效应逐步释放,出生人口规模保持平稳。

但记者对比发现,与2016年相比,2017年我国新出生婴儿数减少了88万。据原国

家卫生计生委统计,2016年全国住院分娩婴儿活产数为1846万,是自2000年以来人口出生最多的一年,二孩及以上占去年全年出生人口超过45%。

值得注意的是,公报并未公布2017年我国总和生育率数据。

总和生育率是指一个国家或地区平均每位育龄妇女的生育子女数,是人口决策重要参考依据。国际上认为2.1的总和生育率是实现和维持代际更替的基本条件。

据《2016年中国卫生和计划生育事业发展统计公报》显示,2016年我国总和生育率为1.7。此前,原国家卫生计生委计划生育基层指导司司长杨文庄曾预计,2017年我国出生人口将继续保持增长态势,“十三五”期间我国总和生育率将在1.8左右波动。

全国门诊总量比上年增长2.5亿人次

国家卫计委相关负责人指出,随着经济社会的发展和城乡居民医保制度的建立健全,居民医疗服务利用持续增加。

公报统计数据显示,2017年,全国门诊总量比上年增长2.5亿人次,增长3.2%,居民平均就诊由2016年的5.8次增加到2017年的5.9次。全国住院总量比上年增长1708万人,增长7.5%。

医药费用方面,公报显示,2017年医院次均门诊费用257元,按照当年价格比上年上涨4.7%,涨幅下降0.3个百分点;人均住院费用8890.7元,比上年上涨3.3%,涨幅下降0.8个百分点;人均住院药费2764.9元,占比31.1%,比上年下降3.5个百分点。

上述负责人认为,患者医疗费用涨幅下降,受益于公立医院改革全面推开。2017年,公立医院综合改革全面推开,全部取消药品加成,医疗服务价格调整政策全面跟进,实现新旧机制的系统转换。

截至2017年底,93.9%的城市公立医院取消了药品加成,病人药费的下降带动了医疗费用整体涨幅的下降,公立医院医疗费用的不合理增长得到有效控制。(新华网)

## 有些药宜在清晨服

清晨时刻,万物苏醒,身体的循环系统、内分泌系统等开始启动,同时被唤醒的还有诸如高血压、抑郁症等疾病。要确保这些疾病的治疗效果,以下药物需要在清晨服用。

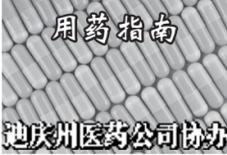
抗高血压药。一般人的血压是夜间下降,早上醒来时开始上升。一天中,人的血压在早晨和下午会各出现一次高峰。有不少人患“清晨高血压症”,这些患者更应在早上吃药。为有效控压,尤其是有清晨高血压症的患者,应选用药力持续时间更长的降压药,如:氨氯地平、依那普利、贝那普利、拉西普利、培哚普利、福辛普利、雷米普利、厄贝沙坦、缬沙坦、氯沙坦、利血平等,一般在早上7点左右服药。有些药效较短的降压药,每天下午4时半左右再补服1次。

肾上腺皮质激素,如泼尼松、地塞米松、泼尼松龙、倍他米松等。因为人体内激素的分泌高峰出现在早晨7~8点,此时服用药物可避免药物对激素分泌的反射性抑制作用,对下丘脑—垂体—肾上腺皮质轴的抑制较轻,可减少不良反应。

抗抑郁药。抑郁的症状如忧郁、焦虑、猜疑等,常表现为清晨重、晚上轻,帕罗西汀、氟西汀、瑞波西汀、氟伏沙明等宜在清晨服用。

利尿药。为避免夜间多次起夜,影响睡眠休息,呋塞米、螺内酯等利尿药宜在清晨服用。

驱虫药。南瓜子、槟榔、甲硝唑、四氯乙烯宜在清晨空腹服,可迅速进入肠道,并保持高浓度。阿苯达唑、甲苯咪唑、哌嗪、双羟萘酸噻啉在清晨服,可减少人体对药物的吸收,增加药与虫体的接触,增强疗效。



## 保护身边的水资源

全球每年水资源降落在大陆上的降水量约为110万亿立方米,扣除大气蒸发和被植物吸收的水量,世界上江河径流量约为42.7万亿立方米,按世界人均计算,每人每年可获得的水量为7300立方米。由于世界人口不断增加,人们对水资源的消耗量也以亿计增长。我们应加强保护水资源意识,加大保护水环境力度,从自身做起,从小事做起,否则地球上最后一滴水将是我们的眼泪!水是地球生物赖以存在的物质基础,水资源是维系地球生态环境可持续发展的首要条件,因此,保护水资源是人类必须遵守的天职。

保护水资源,首先要全社会动员起来,改变传统的用水观念。要使大家认识到水是宝贵的,因此,要在全社会呼吁节约用水,一水多用,充分循环利用水。要树立惜水意识,开展水资源警示教育。我们一定要建立起水资源危机意识,把节约用水作为我们自觉的行为准则。

其次,必须合理开发水资源,

避免水资源破坏。水资源的开发包括地表水资源开发和地下水水资源开发。在开采地下水的时候,由于各含水层的水质差异较大,应当分层开采;对已受污染的潜水和承压水不得混合开采;对揭露和穿透水层的勘探工程,必须按照有关规定严格做好分层止水及封孔工作,有效防止水资源污染,保证水体自身持续发展。

另外,要提高水资源利用率,减少水资源浪费。有效节水的关键在于利用“中水”,实现水资源重复利用。达到节约用水的目的。建议坚持分类对待的原则,民生活用水、工业企业用水、机关事业团体用水实行不同的水价,定额内平价,超额部分适当加价,以培养公民节约用水的习惯。在节约用水资源的同时应避免无效浪费。例如冬季的时候,水管很容易冻裂,造成严重的漏水,应特别注意预防和检查,避免大量的水流失,随着社会经济的发展和城市化进程的加快,为了缓解水资源紧张的情况,除了大力抓好节约和保护水资源工作

外,还要认识到水资源的自然属性和商品属性,遵循自然规律和价值规律,切实把水作为一种商品,合理应用市场机制配置水资源,减少资源浪费。

最后,还要进行水资源污染防治,实现水资源综合利用。水体污染包括地表水污染和地下水污染两部分,生产过程中产生的工业废水、工业垃圾、工业废气、生活污水和生活垃圾都能通过不同渗透方式造成水资源的污染,长期以来,由于工业生产污水直接外排而引起的环境事件屡见不鲜,它给人类生产、生活带来极坏影响,因此,应当对生产、生活污水进行有效防治。促进企业污水治理工作开展,最终实现水资源综合利用。(和娇 供稿)



## 忙趁东风放纸鸢

●王文咏

春暖花开,草长莺飞,浪漫的季节与我们不期而至,这样的时刻,放松心情,去室外放放风筝,陶冶性情,是一件多么美妙惬意的事情啊。

从健康角度来讲,郊区踏青、放风筝,怡情养性,眺望远处,可以有效预防近视,春天正是植被生长之际,满目新绿,是非常适合人类观赏的颜色,对协助视力恢复和眼睛休息大有裨益。

很多人长时间对着电脑,容易产生视力疲劳。过久盯着电脑屏幕、长时间看书看报等习惯都会增加患眼疾的概率,加速眼睛“老化”,这就需要我们学会调节、保护眼睛。人的眼睛最怕紫外线,白光、红光对眼睛也会产生强烈的刺激,室内灯光,特别是电脑、游戏机、电视荧屏对视网膜都很容易产生损害。长时间用眼容易引起眼睛睫状肌紧张,不但容易眼睛疲倦,还可能形成近视。而放风筝除了放松身心之外,对预防近视还有特殊功效,能让人们将视线延伸转移至高远处,自然调节眼肌,帮助其放松休息。从预防近视角度来讲,这是由于在放风筝的时候,眼睛要一直盯着高空中的风筝,正

好让眼睛自然、专注地凝视远方,眼球向上看远处某一定点,有助松弛眼内肌肉,促使睫状肌放松、休息,从而起到预防近视的作用。人体的眼球运动通常是往下看近、往上看远,远眺可以调节眼肌功能,消除眼的疲劳,从而达到保护视力的目的。

《续博物志》中有这样的记载:“春日放鸢,引线而上,令小儿张口而视,可以泄内热。”放风筝是一种全身运动,能牵动全身的肌肉。在放风筝时,人需要不停地跑动、牵引、控制,全身的肌肉关节都会运动起来。风筝升入云霄后,拉力相当大,需要放风筝的人使出浑身解数方能驾驭。通过放风筝可以锻炼人们的臂力,强健腰背肌群和足踝关节,对提高反应能力也大有益处。在放飞风筝的过程中,急缓相间,有张有弛,有利于放松筋骨,活动肌肉。所以,在踏青时节,一线在手,看着风筝乘风高飞,随风舞动舞姿,是一件十分愉悦的事情。另外,趁春季莺飞草长的大好时节,忙里偷闲,到空气新鲜的郊外放放风筝,沐浴在柔和的春光里,精神抑郁一扫而光,对身心健康和慢性疾病的康复,都是大有裨益的。

## 证明

兹有五境乡人民政府行政执法中队公章,由于办公室搬迁,导致行政执法中队公章丢失,公章全称:香格里拉市五境乡综合行政执法中队。现特恳求香格里拉市公安局依法给与补办行政执法中队公章为谢!

特此证明

五境乡人民政府  
2018年5月31日

## 健康生活 远离地沟油

地沟油,泛指在生活中存在的各类劣质油,长期食用可能会引发癌症,对人体的危害极大。地沟油一旦流入市场,消费者就要学会感官鉴别。

一看:看透明度,看色泽。颜色发暗,比较混浊,且有沉淀物,低温易凝固的可能是地沟油。检测窍门一是给冰棍上倒上一点油,油很快凝固并附着在冰棍上,则很可能是地沟油做成的。窍门二是玻璃上倒上一点油,如果油流的很慢,则可能有问题。二闻:每种油都有各自独特的气味。可以在手掌上滴一两滴油,双手合拢摩擦,发热时仔细闻其气味。有臭味的,呈淡黄色或暗红色的很可能就是地沟油。三尝:用筷子取一滴油,仔细品尝其味道。有异味的油可能是地沟油,含地沟油的油炒菜不香,残渣渣呈黑炭状。四听:取油层底部的油一两滴,涂在易燃的纸片上,点燃并听其响声。燃烧不正常且发出“吱吱”声音的,水分超标,是不合格产品;燃烧时发出“噼叭”爆炸声,表明油的含水量严重超标。五问:问商家的进货渠道,必要时索要进货发票或查看当地食品卫生监督部门的抽样检查报告。

街头现炸现卖的油饼,最好不吃或少吃。由于重复使用,日复一日,这些油早已变成了“垃圾油”。油在高温下反复使用时又有水的参与会发生许多化学

反应,有聚合,有裂解,以至产生一些不利于健康的醛、酮分子、过氧化物等比毛油还要有害的物质。

地沟油去除臭味后流到食用油市场,其中含有黄曲霉素、苯并芘,这两种毒素都是致癌物质,可以导致胃癌、肠癌、肾癌及乳腺、卵巢、小肠等部位癌肿。一旦在饭店、大排档或是小摊贩处进食后出现了腹痛、恶心、呕吐等症状,一定要在第一时间到院进行救治,以免对您的身体造成更大的伤害。另外,地沟油是过氧化值、酸价、水分严重超标的非食用油。它含有毒素,一旦食用,则会破坏白血球和消化道黏膜,引起食物中毒,甚至致癌。“过菜油”之一的炸油在高温状态下长期反复使用,与空气中的氧接触,发生水解、氧化、聚合等复杂反应,致使油黏度增加,色泽加深,过氧化值升高,并产生一些挥发物及醛、酮、内酯等有刺激性气味的物质,这些物质具有致癌作用。地沟油中的主要危害物黄曲霉素的毒性则是砒霜的100倍。(和娇供稿)



## 名嘴说世界杯 与你相约咪咕视频 手机看世界杯 云南移动打造免费看优惠看包月看

本报讯(春城晚报记者 宗琪)6月14日,世界杯开幕,正式进入为期一个月的四年一次球迷“狂欢节”。往年看世界杯,只能宅在家熬夜看;今年看世界杯,因为中国移动咪咕公司拿下2018俄罗斯世界杯新媒体版权,咪咕视频强势推出64场直播、点播赛事,手机用户可实现随时随地看世界杯赛事,有了更多选择;出差的路上用手机看,回到家与家人用电视盒子看,每时每刻都不会错过精彩的进球瞬间,还能在线与家人、主持人、球迷朋友互动;更为惊喜的是,国内名嘴大咖亲临咪咕视频,组成最强解说阵容;中国移动云南公司及时推出手机套餐免费看,流量优惠看等一大波世界杯专属礼包,为你畅快收看世界杯免除后顾之忧。云南的球迷朋友们都准备好了吗?尽早办理专属套餐尽情享受激情世界杯精彩赛事。

粤语等方言解说 给你一个别样世界杯

“詹俊在哪,我就去哪看世界杯!”“咪咕视频要更火了,这么多名嘴,简直是超高级操作”……世界杯还未开赛,詹俊、李元魁这对往年组合的微博、论坛等社交平台就引来众多球迷集体围观。值得一提的是,在云南工作生活的广东球迷有福了,丁伟杰、江忠德两位最受广东球迷欢迎的“讲波佬”——粤语解说驾临咪咕视频。两位大咖亦是业界闻名的老搭档了——丁伟杰态度中立、声音磁性、条理清晰,是曾在1998年世界杯现场点评的老江湖;江忠德风格明快清晰,曾被同事誉为“kill-timer”,拥有在现场有突发状况时用流畅的语言语速填补解说空缺的绝技。“哩对讲波组合正,绝对唔会闷场”正如球迷的评价,这对组合解说出神入化,让人十分舒服。此次,丁江双剑合璧,将在咪咕视频复刻ES-PN光辉岁月,将为大家带来“粤讲粤劲”的世界杯解说。与此同时,咪咕视频还与多家地方电视台达成合作,正式将地方语系融入世界杯,让不同地区的球迷,都能够找到自己最想听的世界杯直播解说。

据悉,近日,中国移动咪咕公司启

动“咪咕视频品牌升级”,正式推出咪咕视频世界杯全新版本,为手机用户带来更具参与感和临场感的世界杯观赛体验:高清4K赛事同步直播,名嘴解说多重选择,前方记者图文实时互动聊球,千万福袋开启全民竞猜,台网联动大小屏,这将开辟运营商网络直播新时代,帮助数亿中国球迷随时随地收看直播赛况,体验前所未有的互动节目与实时数据分析,为用户带来全场景沉浸式观赛体验。

解除流量之忧 云南移动打造流量省钱攻略

手机看世界杯,好是好,担心流量不够用怎么办?对于手机用户的顾虑,中国移动云南公司给出了手机看世界杯流量省钱攻略,攻略一:办理全国流量不限量套餐,走到哪儿都免费看世界杯赛事,之前办理了该套餐的用户可免费看了;攻略二:申请“全球流量折扣包”,合约期6个月,58元以上套餐用户办理,15元/月可享受6G国内流量+5元/月可享受5G省内流量,28元以上套餐用户办理,15元/月可享受4G国内流量+5元/月可享受5G省内流量,并提供快速办理通道,发送JQLLB到10086即可办理,办理成功后,还可发送5HGB办理5元5G换购包;攻略三:手机下载咪咕视频APP,成为会员享“三重好礼”,64场1080P高清赛事,7天咪咕视频钻石会员体验权益、咪咕视频钻石会员半价订购特权;攻略四:电视收看用移动电视盒子看,还有全球流量折扣包优惠,互联网电视首页有咪咕视频专区/央视世界杯专区,点击并下载后,可以进入央视世界杯专区、登陆咪咕账户后客户即可观看1080P的世界杯赛事。

## 登报作废

香格里拉市国光养殖农民专业合作社,不慎遗失云南省国家税务局通用机打发票一份(三联),发票代码:153001413141,发票号码:00315352,发票已填开。

中国共产党德钦县委员会党校,不慎遗失财务

专用章一枚,现将原章登报作废。

香格里拉市建源粮油商贸有限公司,不慎遗失开户银行许可证,核准号:J7570000464702,账号:953000010002571111,开户行:中国邮政储蓄银行股份有限公司香格里拉县县城支行。

## 遗失声明

德钦县燕门乡鑫鑫种植有限公司,不慎遗失营业执照(正、副本),统一社会信用代码:91533422MA6MXTL86E。

维西高泉煤矿,不慎遗失营业执照(正、副本),营业执照注册号:533423100001101。

香格里拉市白玛梅朵藏服服饰店,不慎遗失营业执照(正、副本),注册号:533421600124595。

段正贤,身份证号码:533421198602220921,不慎遗失

就业失业登记证,证号:533421001611654。

迪庆州华宇快递服务有限公司飞马分公司,不慎遗失营业执照(正、副本),统一社会信用代码:91533421MA6K7HKH76。

迪庆华宇快递服务有限公司,不慎遗失经营快递业务的分公司(营业部)名录,证号:2016060513。

香格里拉市三坝乡和辉邮政代办所,不慎遗失营业执照(正、

副本),统一社会信用代码:92533421MA6KA8C33N。

杨红英之子2003年12月10日在原香格里拉县人民医院剖宫产,出生体重3.4kg,接生医生和学英,出生医学证明搬家时遗失,需到州医院补办。

卓玛拉次,不慎遗失中华人民共和国建设用地规划许可证、建设工程规划许可证,证号:533421201100895。