河南实现36种门诊慢性病病种省内直接结算

为进一步方便全省参保人员门诊慢性病省内异地就医直接结算，在国家已开通5种门诊慢性病病种异地就医直接结算的基础上，省医疗保障服务中心参照国家医疗保障信息业务编码标准中门诊慢性病病种代码及病种名称，同步调整全省各统筹区门诊慢性病病种代码及名称，先后增加脑血管病后遗症、冠心病等31种门诊慢性病病种省内异地就医直接结算。目前，全省已实现36种门诊慢性病病种省内就医直接结算。

过去，门诊慢性病省内异地就医，每年有两次集中报销，而参保人员每次都得跑回参保地，到经办窗口提供票据证明，不但审核周期长、频次少，且还需要参保人员两地“跑腿”。

如今，36种门诊慢性病病种省内就医直接结算新模式，切实做到了让数据多“跑路”、群众少“跑腿”，解决了慢性病异地报销问题，真正提升服务质量和效率，维护广大参保人员的切身利益。

36种门诊慢性病病种名单

跨省直接结算病种有5种：

1.恶性肿瘤门诊放化疗 2.慢性肾功能衰竭
3.器官移植抗排异治疗 4.高血压 5.糖尿病

省内直接结算病种有36种：

1.恶性肿瘤门诊放化疗 2.慢性肾功能衰竭
3.器官移植抗排异治疗 4.高血压 5.糖尿病
6.结核病 7.克罗恩病 8.溃疡性结肠炎
9.再生障碍性贫血 10.骨髓增生异常综合征
11.精神分裂症 12.分裂情感性障碍
13.持久的妄想性障碍(偏执性精神病)
14.双相(情感)障碍 15.癫痫所致的精神障碍
16.精神发育迟滞伴发精神障碍 17.肾病综合征
18.急性脑血管疾病后遗症 19.帕金森病
20.血管性痴呆 21.冠心病(支架/搭桥/球囊)
22.冠心病(非隐匿型) 23.慢性心力衰竭
24.高脂血症 25.甲状腺功能亢进症
26.慢性支气管炎 27.慢性肺源性心脏病
28.肺间质纤维化 29.肝硬化 30.自身免疫性肝炎
31.系统性红斑狼疮 32.类风湿性关节炎
33.强直性脊柱炎 34.抑郁症(中、重度)
35.前列腺增生(中、重度) 36.视网膜静脉阻塞

来源：河南发布

健康教育宣传栏

撞树锻炼不可取

公园里、小区楼下，经常能看见老人猛撞大树的情景，社交媒体平台也有不少推荐撞树的视频，声称撞树能疏通经脉、强身健体，更有“每天撞一撞，能活九十九”的说法。然而，撞树锻炼真的可取吗？

首先，这一锻炼方式难以达到预期的强身健体效果。人们之所以会青睐撞树锻炼，是因为觉得后背有很多穴位，撞树有助舒筋活络。事实上，树木表面通常不平整，撞树不仅无法精准刺激穴位，还可能因为树木支撑不稳定，肌肉和关节承受不必要的压力，从而增加慢性损伤和磕碰、摔倒、扭伤等意外伤害的发生风险。此外，撞树往往缺乏标准化的设备和技术指导，更难精确控制负荷和动作执行的正确性，会进一步影响锻炼的有效性和安全性。

其次，撞树锻炼还有极大的安全隐患。多数老人都有一些基础疾病，如糖尿病、骨质疏松症、骨关节炎等。糖尿病可引发视网膜周围神经和血管病变，导致视网膜不稳定，此前就有报道披露，个别患有糖尿病的老人因为撞树，视网膜发生剥脱；对于患有关节炎的老人，腰背部的剧烈活动会使膝关节局部受力增加，导致本已退变的半月板和软骨发生进一步撕裂或剥脱，从而加重病情；而骨质疏松的老人，骨骼强度下降，撞树时用力过猛，可能导致受力集中的胸腰椎发生病理性骨折，严重情况下甚至会压迫脊髓，导致截瘫。

老人健身必须讲究科学锻炼，选择适宜的运动项目是关键。建议进行中低强度的耐力性项目，如步行、慢跑、游泳、骑自行车、登山，及打太极拳、柔力球等。运动时要遵循“由易到难、由简到繁、由慢到快”的原则，锻炼的时间和强度应逐渐增加。可用运动后即刻脉搏变化和恢复时间来控制运动量，适宜的运动量为即刻脉搏达到“170-年龄”。例如，60岁的人运动后脉搏达到110次/分钟，5至10分钟脉搏能恢复到安静时水平，说明运动量较为适宜。注意运动前做好热身，锻炼后避免受凉，过程中做好身体指标监测，若发现脉搏过快、过慢或变得不规则，应停止锻炼，去医院检查。 **来源：生命时报**

肉松能燃烧，因为是棉花做的吗？

品质好的肉松质地细软蓬松，用火可以点燃。所以网络上有人称很多肉松其实是用棉花冒充的，而能够燃烧就是“铁证”。那么，事实果真如此吗？

科信食品与健康信息交流中心科学传播部主任阮光锋在接受《中国消费者报》采访时表示，肉松可燃其实很正常，而纤维素含量非常高的棉花，“口味”与肉松完全不同，一吃就能吃出来。

阮光锋解释称，从口感上来说，用棉花来冒充肉松是完全不可能的事儿。肉松是一种肌肉纤维，主要成分是蛋白质，是可以被人体消化吸收的。而棉花是植物纤维，主要成分是纤维素，纤维素是一种不可溶纤维。棉花表面看上去松软，但放到嘴里却根本嚼不烂，原因就是因为它的纤维素含量高。肉松是用肉作为主要原料，经煮制、切块、撇油、配料、收汤、炒松、搓松后制成的肌纤维蓬松絮状的肉制品，看起来和同样蓬松柔软的棉花确实有几分相似。不过，肉松轻轻一咬就会溶化，这和根本无法下咽的棉花是有本质区别的。

肉松之所以能被点燃，是因为肉松的主要成分是蛋白质，而蛋白质是由氨基酸构成的，主要包含碳、氢、氧、氮四种元素，也含有少量硫和金属元素，这些都很容易被点燃。

肉松与棉花的燃烧，其实非常好辨别。肉松的蛋白质成分比较高，燃烧时有明显的焦煳味甚至腥臭味。而棉花燃烧时不熔不缩，无焦煳或腥臭气味，残留灰烬少，呈白色，且一吹即散。 **来源：新华网**

补养身体吃羊肉，夏天怎么吃？

一年四季都可以吃羊肉，但应该选择不同的烹饪方法，以适宜在不同季节食用。比如，到了冬季，我们可以吃烤羊肉和烧羊肉；到了夏季，我们可以选择喝羊肉汤。

此外，我们还可以选择不同的调味料进行搭配。羊肉本身是热性食物，很多人担心吃了会“上火”。在夏季烹饪羊肉时要多加汤水，汤里可以加一些生姜和胡椒。夏季喝羊汤，除了可以补水，同时还可借其发散、排汗的作用，将体内的寒湿发散出去。**来源：光明网**

云南省大理白族自治州旅游资源丰富。连日来，苍山洱海间迷人的风光，浓厚的民族风情，吸引了众多国内外游人前来观光旅游。**来源：人民网**

高温天用防晒喷雾 谨防着火

烈日炙烤，热浪滚滚，很多人外出会使用防晒喷雾。市面上的防晒喷雾成分里面大多含有乙醇、丁烷、异丁烷等可燃成分，遇到火就会燃烧。天津市应急管理局提示，当人的皮肤上大量涂抹这种防晒喷雾时，遇到明火会着火。高温天使用防晒喷雾，要远离火源，注意防火。

防晒喷雾里含有的易燃物质，具有一定的挥发性。要注意，使用防晒喷雾应在空气流通的场所使用，不在车内、卫生间等狭小密闭的空间内使用。使用时远离火源、热源、静电、撞击等，避免将产品或使用完的空罐刺穿或投入火中。不建议儿童使用防晒喷雾。注意将防晒喷雾存放在阴凉干燥通风环境中，避免阳光直晒。防晒喷雾的罐体受高温或碰撞，容易加快罐内液体汽化，压力会急剧升高，超过罐体耐压度时会爆炸，千万不要把防晒喷雾放在车里，以免高温暴晒引起自燃或爆炸。

除了防晒喷雾外，杀虫剂、花露水、香水、止汗露也是易燃物品。夏季是火灾高发期，不要让这些喷雾剂接触明火，也不要将这些喷雾剂放在高温、密闭的环境中，以免引发火灾。 **来源：新华网**

值班总编：梁国强 本报地址：县融媒体中心六楼 编辑部电话：7065556 投递部电话：15639976822 法律顾问：陈鹏阁 电话：15037595699