

哪些药品可以医保报销？

一键查询，快试试

据国家医保局微信公众号消息，为减轻患者经济负担，不断提高参保群众的用药保障水平，国家医保局已连续多年对《国家基本医疗保险、工伤保险和生育保险药品目录》进行调整，目前目录内共有药品3159种，其中西药1396个、中成药1336个(含民族药95种)、协议期内谈判药品427个，以及有国家标准的中药饮片，涵盖了各个临床治疗领域。

什么是国家基本医保药品目录？哪些药品被纳入了国家基本医保药品目录？如何查询医保目录内药品信息？这份攻略告诉您。什么是国家基本医保药品目录？

为保障参保人员基本医疗需求，规范基本医疗保险用药管理，国家制定了基本医疗保险药品目录。参保人员在定点医药机构发生的符合医保药品目录的相关医疗费用，医保基金按照规定予以支付。

国家医保局自2018年组建以来，建立了完善了医保药品目录动态调整机制。医保药品目录原则上每年调整一次，将符合临床必需、安全有效、价格合理等基本条件的药品纳入医保药品目录。

如何查询医保目录内药品信息？

第一步：进入“国家医保局”微信公众号，点击医保服务→国家医保药品目录查询，进入查询页面。

第二步：输入具体药品名称，点击搜索，即可了解该药品是否在医保目录范围内、所属药品分类以及具体报销类别等详细信息。

也可以根据自己的需求，选择“药品分类”或“医保报销类别”进行筛选。来源：人民网

英国研究：

减重增重明显的人 全因死亡风险均升高

很多慢性病都与肥胖有关。但英国安格利亚鲁斯金大学的一项新研究发现，对肥胖的心血管疾病患者来说，无论减重或增重，只要体重出现大波动就会显著增加死亡风险。该研究发表在英国心血管学会官方期刊《心脏》上。

研究人员分析了英国生物银行中8297名平均年龄56.6岁的心血管疾病患者的数据。参试者体重均达到肥胖标准，追踪观察的中位时间为14年。观察期间，52.7%的人体重保持稳定，减轻或增加幅度小于5公斤；14.2%的参试者体重减轻达到10公斤以上，5.1%的人体重增加超过10公斤。对比结果显示，与体重保持稳定的人相比，

体重明显增加的人心血管病死亡风险增加了3倍，全因死亡风险增加了近1倍；体重减轻超过10公斤也会导致全因死亡风险增加54%。这表明，两种极端的体重变化都会带来不利影响。

这项研究首次对患有心血管疾病的肥胖者体重变化进行了风险评估，提出保持稳定的体重(即使处于肥胖范围内)对降低心血管病患者死亡风险至关重要。大幅增重导致死亡率升高在预料之中，但大幅减重同样存在风险这一发现颇具启示意义。临床医生尤其应当警惕这一现象，需要减重的高危人群有必要在医生监督下进行。来源：生命时报



近日，安徽省无为市昆山三山风景区千亩野生杜鹃花竞相绽放，吸引了众多游客前来踏青赏花，拍照打卡。

来源：光明网

说话流利 更可能长寿

在影响预期寿命的多种因素中，智力起着关键作用，甚至可能比生活方式的影响更大。美国心理科学协会《心理科学》杂志发表的一项新研究表明，善于学习和运用语言的人，更可能长寿。

瑞士日内瓦大学研究人员使用“柏林老龄化研究”数据库，对其中516名70~105岁的老年人进行追踪，全面收集了口腔健康、压力水平、经济状况、认知能力等数据，时间跨度最长达18年。其中，关于认知的测试有9项，涉及语言流利性、感知觉速度、语言丰富性和情景记忆力四种能力。研究人员解释说，语言流利性主要指善于学习和运用语言；感知觉速度是衡量人们快速浏

览、比对视觉线索、获取规律并完成任务的能力；语言丰富性指对词汇的掌握和驾驭能力；情景记忆力则指回想和记忆个人经历的能力。评估每一种能力都需要多个测试，比如，评估语言流利程度时会要求老人在90秒内列举尽可能多的动物。将认知测试的结果代入预期寿命预测模型后，结果显示，在各种认知能力中，语言流利与长寿有着独特联系，但其关联机制尚无确切解释。

研究人员认为，语言流利程度可以作为评价老年人整体健康状况的标准，因为它能反映多方面的认知能力，包括长期记忆、词汇量、反应速度及视觉记忆等。来源：生命时报

运动效果不佳？运动前后这些事你可能忽略了！

大家都说“最美人间四月天”，此时万物生长、春意盎然，正是亲近大自然的好时机。踏春虽好，大家该如何避免运动损伤呢？

运动前需要注意什么

热身运动不仅可以提升肌肉温度，还能提高运动者的专注度，减少运动损伤。大家在运动前应进行5~10分钟的热身，如踝关节画圈、摆腿、行进间弓步转体、侧向跨步摸地、原地快速踏步、高抬腿踏步等。这些动作可帮助身体从静止状态过渡到运动状态。

运动时应该如何补水

运动时补水的作用包括调节体温、维持电解质平衡、保持肌肉功能、防止脱水等。应少量多次补水，不要等到口渴时才喝水。老年人可以在运动前，喝300~500毫升水，帮助身体提前储备水分；在运动过程中，每15~20分钟补水100~150毫升，保持身体水分充足；运动结束后，

根据出汗情况补充500~1000毫升水，帮助身体恢复。在运动结束后，切忌单次大量饮水，以免引发水中毒。

运动后如何快速恢复

放松身体 在运动过程中，肌肉处于收缩状态，锻炼结束后及时进行牵拉，能够帮助肌肉恢复到自然长度，缓解紧张状态。放松的方式因锻炼部位不同而有所区别，应根据所参与的运动项目有针对性地选择适合的拉伸动作。

补充营养 运动结束后，合理进食有助于身体恢复。很多人运动后会奖励自己吃一顿大餐，这会使健身效果大打折扣。大家在运动后，可适量补充碳水化合物，搭配优质蛋白质，以及新鲜的蔬菜和水果，保持营养的均衡摄入。

避免熬夜 良好的睡眠可以促进身体恢复，增强免疫力，对体能储备与整体健康都有积极意义。来源：中新网

许多失眠患者会依赖安眠药，忽视了“心主神明”的核心病机，以致于治标不治本。中医认为，睡眠障碍的本质是心神失养，只有从脏腑着手辨证调治，方可取得良效。中医将失眠分为三类，每种证型有对应的调理方法。

1. 心火亢盛型 核心症状是心烦难眠、口舌生疮、舌红苔黄，压力大的上班族、学生族是这类型的高发人群。推荐日常饮用双莲清心饮：取鲜莲子心、莲子、百合(糖尿病患者去百合)，煮水代茶饮。

2. 心脾两虚型 核心症状是眠浅易醒、面色萎黄、舌淡苔白，平时过度思虑的人以及产妇是这类型的高发人群。建议每周吃3次参芪安神粥：取适量黄芪、山药、小米，文火慢炖1小时即可。

3. 心肾不交型 核心症状是多梦早醒、腰膝酸软、舌红少苔，更年期人群及慢性疾病患者是这类型的高发人群。推荐食用枣仁枸杞膏：取适量酸枣仁、枸杞、蜂蜜，熬制后冷藏，每晚含服1勺。

在药食调理的基础上，还应调整“睡眠生物钟”，以提高疗效。

第一步：每天7~9点，晒太阳10分钟，与此同时，敲打胆经(大腿外侧裤线位置)，以升发阳气、疏泄肝郁。

第二步：每天11~13点，午休30分钟左右。中医认为，午时是养心的黄金时段，有助安神。

第三步：每天17~19点，练会儿八段锦中的“摇头摆尾去心火”，这一招式有助调节阴阳，使得心肾相交，可促进睡眠。

第四步：21~23点处于睡前阶段，可聆听《江南好》，角调式音乐有助疏肝解郁、养心安神。

此外，还可配合经络疗法。比如，利用碎片化时间按摩以下两组穴位，一是神门穴(位于腕横纹靠近小拇指一侧的凹陷处)、内关穴(腕横纹上2寸，两筋之间)，可调节自主神经功能；二是涌泉穴(曲足卷趾时足心最凹陷处)、太溪穴(足内踝尖与跟腱之间的凹陷处)，通过足部丰富神经网络影响松果体分泌，促进睡眠。穴位按摩每次以3分钟左右为宜，每天3~5次。或者在睡前取适量夜交藤、肉桂、磁石，煮沸后兑温水泡脚，水位应没过三阴交穴(小腿内侧，足内踝尖上3寸)。

需要提醒的是，如果失眠症状严重，且伴有胸闷心悸、情绪明显低落等表现，建议及时就医。来源：生命时报

从早到晚调「睡眠生物钟」