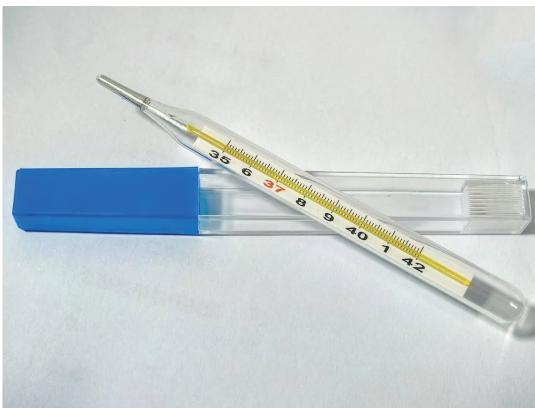


# 再见啦,水银体温计 你家还有水银体温计吗?

近日,一则关于“水银体温计血压计明年起禁产”的消息,引发热议。根据国家药监局的通知,自2026年1月1日起,我国将全面禁止生产含汞体温计和含汞血压计产品。这意味着,那支用前甩一甩、陪伴过几代人的水银体温计,将正式与我们说再见了。

此次告别,背后有着切实的健康与环保考量。水银,即金属汞,其毒性早已被科学充分证实。一支标准的水银体温计内含约1克汞,一旦破碎泄露,汞会迅速散落成难以彻底清理的微小珠滴,如果不及时收集处理,会很快挥发为无色无味的汞蒸气。汞蒸气可经呼吸道被人体吸收,长期接触或急性暴露可能导致神经系统损伤、肾脏损害等严重后果。1克汞经传播后,可能使一个10万平方米的湖泊中,所有的野生鱼类污染至不安全食用标准。世界卫生组织早已将汞列为重大公共卫生关切化学品,并推动在全球范围内逐步淘汰含汞医疗器械。我国的禁产决定,正是履行《关于汞的水俣公约》的切实举措,也是从源头上预防汞污染和中毒风险的主动作为。



随着含汞产品的退场,许多人不禁关心:今后我们该用什么来测量体温和血压?以体温计为例,水银体温计历来以测量准确、价格低廉深入人心,而目前市面上常见的电子体温计,价格从几十元到数百元不等,差异显著。要让政策切实贴近民生,就需要正视这一现实,鼓励企业研发生产物美价廉的“平替”型产品,通过技术进步和规模效应降低成本,真正实现安全与实惠兼顾。

拿起来,甩一甩,对光细看……这套熟悉的动作,连同那根小小的水银体温计,承载着许多人的温暖记忆。在不少家庭中,它曾是药箱里的“标配”,是父母轻触孩子额头后,那份小心翼翼的守护。但医学的进步总是伴随着工具的革新——从听诊器血压计到电子血压计,从传统化验到快速检测试纸……医疗用具的每一次迭代,都意味着健康监测精度与安全标准的提升。告别一样熟悉的事物,难免令人不舍,但这也是社会向前发展的常态,在“舍”与“得”之间,我们正铺就一条更安全的健康之路。

来源:学习强国

## 生育保险制度明年进一步完善 力争我国基本实现政策范围内分娩个人“无自付”

在京召开的全国医疗保障工作会议披露,我国稳步扩大生育保险覆盖面,鼓励灵活就业人员参加生育保险,全国生育保险参保人数达2.55亿人。为积极适应人口发展战略,明年将进一步完善生育保险制度,将根据医保基金可承受能力,合理提升产前检查医疗费保障水平,探索制定产前检查项目在内的基本服务包,减轻参保人生育费用负担,力争全国基本实现政策范围内分娩个人“无自付”。

目前,31个省(区、市)和新疆生产建设兵团均已将符合条件的辅助生殖项目纳入医保,7个省份实现政策范围

内住院分娩医疗费用全额保障,近95%的统筹区将生育津贴直接发放给参保人。

下一步,将推动把灵活就业人员、农民工、新就业形态人员纳入生育保险覆盖范围,积极探索将城乡非就业人员纳入覆盖范围的可行性。同时,国家医保局要求所有省份均要将适宜的分娩镇痛项目按程序纳入基金支付范围,落实完善辅助生殖技术项目医保支付管理。严格落实国家法定产假期间生育津贴待遇,全面实现生育津贴按程序直接发放给参保人。

来源:人民网

**跳绳不得法,患上筋膜炎**  
最近,一名女孩为减肥每天跳绳3000下患上足底筋膜炎的话题登上热搜。首都体育学院体医融合创新中心主任郭建军介绍,跳绳是一项高效的全身性有氧运动,对心肺功能、协调性和减脂塑形确有益处。但若不得法,反而可能给身体带来伤害,如足底筋膜炎、跟腱炎、腰椎问题以及膝关节损伤等。开始跳绳计划前,应评估自身体能状况,体重过大、有关节旧伤等人群应在专业指导下进行。跳绳前要做5~10分钟动态热身,如关节环绕、高抬腿、原地小跑等。跳绳时掌握正确动作要领,保持身体中正,收腹挺胸,不含胸驼背。摇绳主要靠手腕发力,手臂尽量不动或小幅摆动。一旦在运动中出现持续性疼痛,应立即停止,及时就医,切勿硬扛。来源:人民网

肺是体内气体交换的场所,通过肺的呼吸作用,不断呼浊吸清,吐故纳新,实现机体与外界环境之间的气体交换,以维持人体的生命活动。今天,药师为大家带来了冬季中药养肺的方法。

**白色食物宜冬季** 中医认为“肺为娇脏,肺通过气管、喉、鼻与自然界大气直接相通,容易受外界环境的影响,特别是风寒邪气”。冬季是慢性肺部疾病高发时期,此时养肺可以增强肺功能,预防慢性肺部疾病发作,比如慢性阻塞性肺病、慢性支气管炎、哮喘等。

根据中医理论,白色入肺。冬季可以多吃百合、白莲子、银耳、莲藕等白色食物来润肺养肺。莲藕生食可清凉入肺,熟食可健脾开胃;百合能润肺止咳、清心安神,可与西芹等一起炒或与糯米熬粥。

**选择温补药材进补** 遵循“虚者补之,寒则温之”的原则,冬季可以在膳食中加入温热性具有补益肺肾功效的中

## 冬季养生 记得先养肺



因出汗过多耗损阳气。

需要提醒大家的是,中药养肺因人而异,具体方法应根据个人体质和病情选择。如有需要,请咨询医生。

来源:人民网

药,如西洋参、太子参、沙参、麦冬、石斛、玉竹、杏仁、天花粉、芦根等。但需注意,服用时应谨遵医嘱,对症下药。

**制作药膳超简单** 百合粥将百合碾碎成粉末,和糯米同煮,具有润肺调中的功效。

雪梨川贝汤雪梨掏核,放入研末的川贝母和冰糖,隔水蒸制,能润肺化痰止咳。

麦冬泡水每次用麦冬3至5颗泡水喝,有助于养阴生津,润肺清心。

**适量运动别忽视** 适量运动能够增强肺功能、提高免疫力。运动时注意遵守“收养肺气”原则,运动量不宜过大,防止

**皮肤干燥  
用硫黄皂洗澡更杀菌?**