

# 医保药品比价小程序全国上线

为解决参保群众买药购药的民生痛点，国家医保局从2024年起在全国范围内推进定点药店医保药品比价小程序建设。截至目前，全国31个省区市及新疆生产建设兵团已全部完成小程序上线工作，实现全域覆盖、全民可及，让各地参保群众都能享受到便捷的比价服务。

医保药品比价小程序依托全国医保定点医药机构数据资源，数据更新及时、功能全、覆盖广，查药比价一站式搞定。参保群众可通过微信或支付宝搜索当地医保小程序，或进入医保APP使用医保药品比价小程序，输入药品名称后，便能一键获取所在区域内定点药店药品的价格区间、库存状态、生产企业等核心信息。小程序支持按价格高低、距离远近等多维度筛选排序，选中目标药店后可一键导航直达、一键电话咨询，真正实现“购药心中有数，少走冤枉路、不花冤枉钱”。

据介绍，小程序上线后，各地医保部门结合群众使用反馈，不断拓展功能边界，丰富应用场景。不少省份新增了拍照识药功能，无需手动输入药品名称，对着药盒拍照即可完成查询；部分地区开通线上购药、送药上门服务，切实解决了腿脚不便群体和忙碌上班族的购药难题；部分地区实现医用耗材价格查询、按处方寻药、药品价格趋势分析等特色功能，同步药店医保药品量价比较指数评级，方便购买质优价宜的药品，让医保服务更精准、更贴心，让参保群众购药比价更踏实、更安心。

来源：人民网

# 健康·生活

2026-1-21 星期三

E-mail:baofengkuaibao4@163.com

## 大寒：避寒养正 静待春生

1月20日，迎来大寒节气。这是冬季的第六个节气，也是二十四节气中的最后一个节气。首都医科大学附属北京中医医院肾病科副主任医师刘梦超介绍，此时天地闭藏，寒意深重，风霜凛冽，但寒极而阳生——在最冷的时节里，阳气已开始悄然萌动。因此，大寒养生的关键在于“稳”和“护”：稳定作息与情绪，护住身体的正气与温暖，宁心神、少劳倦，为春季阳气生发蓄势筑基。

刘梦超介绍，起居上，古人提倡“早卧晚起，必待日光”。此时最忌贪早与熬夜，应让阳气得以充分收敛；睡前用温水泡脚至微微发热，擦干后及时保暖，有助于提升睡眠质量。饮食上，要温暖、七分饱。早上一碗热粥最养人，小米、山药、莲子等食材能健脾暖中；正餐可搭配当季蔬菜如白菜、萝卜，清润而不生痰湿。如需进补，应避免天天大鱼大肉或摄入过多辛辣燥热食物，否则容易上火、影响睡眠。情绪方面，岁末事繁，切忌急躁与过劳。为身体着想，说话放缓、少争一时意气，心境平和则气血通畅。

大寒前后，感冒咳嗽较为常见。刘梦超提醒，若受凉

初起、流清涕、咳痰清稀，可通过热粥、热汤温暖身体，如葱白姜汤、姜枣汤等，有助于散寒解表。但如果出现高热不退、咽痛明显、咳黄黏痰或气促胸闷等症状，应及时就医，不宜拖延。

“低温天气还易引起血压升高和心脑血管风险。”刘梦超说，养护心脑血管贵在“平稳”：醒来后先在床上躺片刻，再坐起缓一缓，然后下床；出门前活动手脚、揉耳伸腰，让身体暖起来再活动；运动量力而行，避免迎风快走或剧烈爬坡；同时务必坚持规律服药与监测。若出现胸痛、气短、大汗或言语肢体异常，须立即就医。

此外，风寒易使关节僵硬、腰背酸痛。刘梦超介绍，中医认为“不通则痛”，此时应以温通为主：注意腰膝保暖，可配合热敷；活动宜缓，散步、拉伸、八段锦等以微微出汗为度，出汗过多反而易受寒邪。

专家表示，大寒是冬季的最后一个节气，此时安稳身心、蓄养阳气，方能顺应自然节律，平稳地迎接新的春天。

来源：人民网



## 老年人长期失眠怎么办？

我们经常说的失眠，就是中医说的不寐，主要表现是睡眠时间、深度的不足。有的人是入睡困难，时睡时醒，有的人是醒后不能再睡，严重的彻夜不能睡。

目前，我国大约四成的成年人存在睡眠问题，老年人随着身体气血的亏虚，出现失眠现象的也越来越多，长期失眠会增加脑卒中、脑萎缩发病风险，增加抑郁症风险等。

中医认为，失眠与心、肝、脾、肾都有关系，老年人脏腑功能下降，肝不能藏血，脾不能化生气血，肾不能藏精，故而心失所养，心神不安，造成失眠。

老年人调理失眠，首先要建立起规律的作息，做适当的体力活动或体育锻炼，增强体质；其次要养成良好的饮

食习惯，晚餐要清淡，不宜过饱，更不要饮浓茶、咖啡等刺激性饮料，睡前避免做兴奋和紧张的活动。有些老年人夜晚不睡，白天补觉，长此以往就形成了黑白颠倒的睡眠习惯，导致内分泌失调，引起高血压、高血脂、动脉硬化等一系列问题。

中医调理失眠手段较多，可服用中药汤剂，或采用头部足部推拿、针灸、艾灸、放血、拔罐、睡眠贴敷等方式。中成药归脾丸、六味地黄丸、柏子养心丸、酸枣仁丸等均有养血安神定志等作用。建议失眠早期及时调理，如果失眠较重，就需要配合精神类的西药治疗以保证睡眠，保证健康。

来源：学习强国

## 神奇小人参：萝卜

萝卜是冬季养生的首选蔬菜之一，有“秋后萝卜赛人参”的美誉。

萝卜性凉，味甘、辛，入肺、胃经，具有促进消化、保护肠胃、润肺、增强免疫力的功效。《本草纲目》中提到萝卜能“大下气，消谷和中，去邪热气”。冬季人们往往吃肉较多，而吃肉容易生痰，易上火，在吃肉的时候搭配一点萝卜，或者做一些以萝卜为配料的菜，不但不会上火，还能起到很好的营养滋补作用。

今天就给大家介绍两款用萝卜制作的养生药膳。

**什锦萝卜卷** 原料：白萝卜200g，木耳、胡萝卜、豆腐干碎共150g，红椒丁、香菜梗各适量，淀粉、白胡椒粉、盐、生抽、香油、植物油各适量。

做法：白萝卜洗净，去皮，切薄片，用沸水焯软。将剩余材料碎丁和调料一起搅拌成馅，分

别用白萝卜片包住馅，卷成卷，摆入盘中，放入蒸锅中，大火烧开后蒸5分钟。

取出锅烧热，用少许植物油爆香红椒丁、香菜梗，浇在萝卜卷上即可。

这道养生菜有去火化痰的功效。

**萝卜羊排汤** 原料：羊排骨100g，白萝卜150g，盐2g，姜片、葱段各5g，料酒10g，葱花少许。

做法：羊排骨洗净，剁成大块，沸水焯烫，捞出，用温水冲洗干净。

备用。白萝卜去皮，洗净，切厚片。

煲锅中倒适量清水，放羊排骨块、葱段、姜片、料酒，大火煮沸后改小火炖1小时，加白萝卜片继续炖煮约30分钟，撒上葱花，加盐调味即可。

这道养生汤具有温补的功效。

需要注意的是，萝卜性凉，因此脾胃虚寒者不宜多食，尤其不宜空腹食用。

来源：学习强国

很多人习惯平日熬夜、周末补觉，认为这样能弥补睡眠不足的影响。但新加坡国立大学杨潞龄医学院的研究人员发现，平时睡眠不足或不规律，可能会影响身体的葡萄糖代谢，即使在周末补觉也于事无补。研究结果已发表在美国《睡眠》杂志上。

研究人员招募了48名21~35岁的健康成年人，要求他们先保证两晚的充足睡眠，以评估良好状态下的血糖和胰岛素水平。而后两周，志愿者被随机分配到模拟“稳定短睡眠”“不规律短睡眠”或“充足睡眠”的三组中。“稳定短睡眠”组工作日晚上只睡6小时，周末睡8小时；“不规律短睡眠”组在周末睡8小时，但工作日睡眠每天在4~8小时之间波动，总卧床时间与“稳定短睡眠”组相同；“充足睡眠”组保持每晚8小时的睡眠。每周工作日结束，所有人进行一次口服葡萄糖耐量测试。结果显示，尽管周末两晚睡眠充足，平日睡眠不足的两组人都出现了葡萄糖耐量受损情况，会增加2型糖尿病风险。“稳定短睡眠”组表现出胰岛素抵抗迹象，血糖普遍高于充分休息状态下的水平；“不规律短睡眠”组的血糖升高更明显，但没有出现明显的代偿性胰岛素分泌增加，提示其胰岛素分泌细胞可能已出现早期功能受损。相比之下，“充足睡眠”组在整个研究期间血糖水平未出现显著变化。

这一发现强调了持续、充足睡眠在葡萄糖代谢中的关键作用。研究人员希望，公众和医护人员可以在应对代谢健康问题时，将充足且规律的睡眠视为一种干预措施。

来源：生命时报

平日睡不够 血糖控不好