

# 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,丰富应用服务场景。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

## 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“早睡早起,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、咳嗽清稀,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,主要表现为睡眠时间、深度的不足。有的人是人睡困难,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。

今天为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均匀成馅,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,剁成小块,沸水焯烫,捞出,用温水冲净

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小时时间波动,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