

热点关注

寒冷的冬季来了,随着气温的不断下降,心脑血管疾病又进入了高发季节,各大医院的急诊科人满为患。如何应对防范成为一个迫在眉睫的健康问题。

对于广大心脑血管疾病患者,冬季是个尤其要小心注意的季节,为什么呢?

1.气温:寒冷刺激激活交感神经系统,心率增快,外周血管阻力增加,从而升高血压。

2.维生素D:维生素D影响心肌的收缩功能,调节肾素—血管紧张素系统,抑制血管平滑肌细胞增殖和炎症反应。秋冬季维生素D水平下降,增加高血压、糖尿病、血管疾病以及心衰的风险。

3.胆固醇:高胆固醇血症离冠心病只有一步之遥,胆固醇水平也呈季节性变化,冬季胆固醇水平最高,夏季最低。

4.血压:冬季交感神经活性增强,升血压激素水平上升,导致血压升高和易波动,老年人更明显。

5.体力活动:体力活动可以改善血管内皮功能,调节血管舒张功能,降低交感神经的活性,冬季体力活动相对减少。

6.凝血活性:冬季纤维蛋白原和凝血因子VII等促血栓物质活性增强,会导致血管内皮损伤,促进血小板活化,更容易有血栓形成。

冬季气温明显下降、空气污染、感染性疾病以及身体生理功能变化而导致如下心脑血管疾病高发:(1)高血压;(2)心肌梗死和心绞痛;(3)房颤和室性心律失常等;(5)缺血性脑卒中和脑出血;(6)主动脉夹层;(7)下肢静脉血栓和肺栓塞。其中心肌梗死、肺栓塞、脑卒中及主动脉夹层等危重症所致猝死发生率会大大增加。那么在冬季心脑血管疾病患者应

就有可能效果不理想。季节交替时,高血压患者要注意做好血压监测,避免血压过高或者过低。出现血压升高或有头晕、头痛和胸闷等不适及时就诊,及时看医生调整药物剂量。

另外,学会及早识别心血管疾病的危险信号非常重要,对于减少心血管意外事件的发生很有意义。



冬季心血管疾病高发 各大医院急诊科爆满

□首都医科大学附属北京安贞医院心内科 乔岩

该注意些什么呢?

1.保持健康生活方式,均衡饮食,戒烟限酒,适度锻炼,避免剧烈运动,避免情绪波动太大;

2.夏天多参加户外运动,为冬季储备充足的维生素D;

3.寒冷天气注意保暖,气温零摄氏度以下和雪天时尽量避免户外活动,外出时要做好保暖防护;

4.空气污染严重的雾霾天尽量减少户外活动,如要外出应戴上防霾口罩;

5.按时休息,避免劳累,多喝水,增强抵抗力,注射流感疫苗,预防呼吸道感染;

6.严格遵医嘱用药;

7.高血压患者同样剂量的降压药,在夏季可以把血压控制不错能够达标,但在冬季

怀疑心脏病发作时,应采取以下急救措施:

1.快速识别心脏病发作的症状;

2.拨打120或999急救电话;

3.阿司匹林应听从专业训练的急救调度员建议,或听从急救人员到达后指导;

4.如病人心率在60~100次/分,血压在90~140/60~90mmHg之间或较前降低不超过30mmHg,24~48小时内未服过伟哥,可以舌下含化一片硝酸甘油;

5.准备好相关病历资料和医保凭证,等待急救车到来。

做子女的冬季也要更加关心父母,老人不愿意麻烦子女,有时不适也忍着。每天打个电话问候一下,经常回家看看父母,也许就是救命的。

1.知道心脏病发作的症状



2.了解心脏病发作时表现各不相同

心脏病可以是突发,也可以是缓慢发作。胸痛和其他症状缓解后又可复发。你可能不确定自己是否发作了心脏病。但是,不要犹豫,应尽早诊治!



3.马上下班

4.拨打急救电话

如果怀疑心脏病发作,不要犹豫立刻拨打急救电话!自己不能打电话可以让朋友或家属代为拨打。

基因也能可视化

随着现代科学技术的高速发展,人们可以确定个体基因组中的生命代码,可以远程持续监控每次心跳、每时每刻的血压读数、呼吸频率、体温、血氧浓度、血糖、血脂、脑电波、各种活动、心情等生命与生活指征。只有在充分了解和所处环境的条件下,才能更好的对健康进行管理。

近日举办的“中关村促进健康服务业发展及创新成果展示大会”上,众多健康产业相关创新成果亮相,爱身谱·疾病遗传风险评估芯片2.0版、空气猫TMP4型便携式空气质量动态监测仪、体质宝TM植物饮料、九叶堂TM遵生养心茶、康腾TMA-1型老年起身多功能椅,这些让人耳目一新的产品突破了传统的健康养生模式和健而不康的怪圈,把现代前沿生物科技与传统医学相结合,形成了一个贯穿健康管理全程和全生命周期的独特、有效体系。

据世界卫生组织统计,在形成可预防疾病的各种风险中,20%与基因有关,10%来自于医疗,20%来自于人们过去和现在的生活方式,50%的影响因素来自于人们的生活方式和行为习惯,所以控制好这些关键因素是确保健康的最有效手段。

健康管理中可以运用最前沿的基因技术,使人们的基因变得可视化。博奥颐和康康科学技术公司此次发布的“爱身谱·疾病遗传风险评估芯片2.0版”,可以通过检测疾病易感基因,标记出隐藏在人体内的“疾病地雷”,准确评估被检测人在肿瘤、心脑血管疾病、糖尿病、肝脏疾病、肾脏疾病等10大类近170种疾病的患病风险,并根据检测结果制定适合不同人的健康管理和个性化体检方案,指导受检者采取有效降低患病风险的健康管理方式,从而做到延缓或避免疾病发

生。中国人长久以来“治未病”的理论第一次因为有了科学的支撑而不再是一个传说和愿望。

对于人们须臾不可离的微观环境和自然环境,“空气猫TMP4型便携式空气质量动态监测仪”可以即时、准确地警示个人所在微环境内的空气隐患,对有可能危害身体健康的甲醛、TVOC、温度和湿度等做出主动提示。这使得关注生活质量的人群,尤其是老人、幼儿、体弱者等可以实现生活中的“危地不入、乱地不居”,可以精确地采取改善生活空间空气质量的针对性措施。

近年来人们对于健康空前关注,健康养生成为全民热词,电视栏目中经常可以见到健康养生节目播出,这对于推动真养生、真健康和打击伪养生、伪健康发挥了积极作用。但是业内人士认为,如果没有科技的突破与应用,人民群众的健康管理还是会像广场舞一样只能处于自发、自信的状态。只有科技产品、服务的介入和大范围普及才能使我国的健康水平再上一个新台阶。以往的健康养生方式,一千个人有一千个人的理解,一千个人有一千个人的方式,一千个人有一千个人的效果,但是现代科学进入后的健康管理,将会使健康变得标准、简单、有效。(魏文)



2014年度10大口碑医生

近日,由《中国医学论坛报》发起的2014年度中国口碑医生评选揭晓。

获得2014年度中国口碑医生的是:第四军医大学西京医院郭树忠;天津医科大学总医院柴艳芳;上海交通大学医学院附属仁济医院何奔;湖南省肿瘤医院周晓;武汉协和医院黄轶;广州医科大学附属第一医院何建行;哈尔滨市第一医院蒋力学;山东大学齐鲁医院程玉峰;北京大学人民医院纪立农;中国医科大学

附属盛京医院王维林。

另有10位医生获得了提名奖:广东省人民医院陈纪青;西安交通大学第一附属医院施秉银;首都医科大学附属北京安贞医院顾承雄;复旦大学附属华山医院林果为;江苏省人民医院吕征;解放军总医院第一附属医院夏云峰;中山大学附属第六医院梁晓燕;东南大学附属中大医院孙士林;上海交通大学医学院附属瑞金医院陈生弟;北京儿童医院孙宁。(魏文)

2014年度卫生10大新闻

由健康报社组织的2014年度卫生十大新闻评选结果近日揭晓。

2014年度十大新闻评选结果是:1.医改不断深化,县级公立医院综合改革再次扩容;2.分级诊疗制度寻路,完善推进需强力支持;3.国家版低价药品清单,为药品保障机制探索创新路径;4.医教协同,创新临床人才培养模式;

5.出台多项举措,构建和谐医患关系;6.控烟条例草案出台,国家层面首次有了控烟法规;7.三十载打磨,中医药立法走到前台;8.卫生信息化步伐加快,移动互联或将改变医疗行业生态;9.多点执业持续关注,医生该不该成“社会人”;10.锻造医学科研诚信规范,剑指科研不端行为。(薛原)

计生工作应适应人口发展新常态

中国计划生育协会第七届全国理事会第五次全体会议近日在京召开,中国计划生育协会会长王刚充分肯定了一年来中国计生协各项工作取得的新成绩,分析了当前我国人口和计生工作面临的新情况新挑战。他强调,做好计生工作,必须紧紧抓住我国经济发展进入新常态这个新的阶段性特点,主动适应人口发展新常态,为促进我国人口长期均衡发展献计出力。

王刚表示,要全面贯彻依法治国新要求,列出“法定责任清单”,严格做到

依法办会、依法办事。要加大依法宣传基本国策、宣传人口计生工作新举措力度,积极推广人口计生工作法治新理念,推动广大育龄群众和计生家庭认真学习法、自觉守法、积极用法。

国家卫生计生委主任李斌指出,希望各级计生协组织充分发挥生力军作用,共同推进各项重点工作,要强化基层基础,推进单独两孩政策落实;要加强资源整合,促进计划生育家庭发展;要深化改革创新,营造有利的发展环境。(瑞亮)

专家指烟草价税联动不顺畅

由新探健康发展研究中心近日发布的《2014中国控烟观察——民间视角:依法控烟进行时》报告称,各地积极推进无烟立法,所有立法控烟的城市都采取了有效措施,取得了一定成效,但当前烟草价税联动机制不顺畅,仍需改革烟草专卖体制,完善烟草价格定价机制,实现价税联动。

报告中说,一项由中国疾病预防控制中心所作的《2014中国青少年烟草调查》显示,有940万初中生尝试使用过烟草制品,初中生二手烟暴露高达72.9%,其中1/3已经成为现在烟草使用者。13至15岁学生中48.5%在过

去1个月看到烟草广告,2%的学生收到过烟草公司的免费烟草制品,69.7%的学生在电影中看到吸烟镜头,许多学生表示将来会吸烟。

报告指出,自2006年WHO《烟草控制框架公约》在我国生效以后,已有银川、北京、上海和西宁等16个城市制定公共场所禁止吸烟地方性法规或政府规章,其中兰州、深圳、长春、唐山、南宁5个城市已于2014年开始执行。西宁和北京也已分别完成立法或修法,将于2015年5月1日和6月1日正式实施。

据了解,济南、沈阳、珠海、重庆、武汉、福

州等城市也正在积极推进无烟立法,上海、杭州正在推进无烟法规的修订,广东和湖北已在推进省级无烟立法。

报告提出,根据国际控烟经验,提高烟草价税是有效的单项控烟措施,而预防青少年吸烟是遏制吸烟者数量增长的重要举措。发达国家中,卷烟零售价上涨10%,会引起卷烟消费量下降4%,在多数中低收入国家中,10%的卷烟零售价上涨导致的消费量下降幅度至少与发达国家相同,多数情况下更高。卷烟零售价上涨同样会引起吸烟率下降,其下降幅度约为消费量下降幅度的一半,因此,在全球



等待救护车,不要自己驾车到医院。如果救护车不能及时到达,可以让家属驾车送到最近的医院救治。



范围内,大幅提高烟草税可以预防因烟草使用导致的数百万过早死亡。

与其他国家相比,我国烟草税负偏低,有较大提升空间。但当前我国烟草价税联动机制不顺畅,从而出现提税不提价的情况,其症结在于烟草价格的政府定价机制。

财税经济学家认为,在中国当前国情下,要采取以提税控烟,路径无非两种:一是不断提税,税负高至烟草公司难以承受,倒逼提价;二是改革烟草专卖体制,完善烟草价格定价机制,实现价税联动。

报告认为,提高烟草税负,实现价税联动是“利国利民”双赢行动。于民众而言,减少烟草消费,降低烟草危害;于政府而言,可增加政府财政收入,而从长期看,烟草消费量降低又可导致政府卫生支出减少。这一增一减可大大增强政府满足民生需要的能力。(笑阳)

标记当代中国文化新高度

新和信息服务能力进一步提升。

2014年,省级新闻出版、广播影视两局合一完成,并非是牌子的合并,而是政府职能的优化。各地也积极探索建立国有文化资产管理体制和工作机制,实行管人管事管资产管导向相统一,多个省市成立了专门监管机构或明确了出资人机构。

迈出实质步伐的还有深化国有文化单位改革,扩大免费开放范围,2115个博物馆、347个全国爱国主义教育示范基地及43510个公共图书馆、美术馆、文化馆(站)实现免费开放,210个公共文化机构开展组建理事会,完善法人治理结构试点;深化国有文化企业改革,加快推动公司制、股份制改造,加大对转制企业的扶持……充满活力,定位清晰,运行规范,始终把社会效益放在首位的体制机制正在形成。

大力培育弘扬社会主义核心价值观

24社会主义核心价值观,是新一轮文化体制改革的核心目标。

推动其内化于心、外化于行,有关部门编写出版《习近平谈治国理政》《习近平总书记系列重要讲话读本》《中国特色社会主义学习读本》,摄制《国魂》《百年潮·中国梦》等电视

专题片;大力培育传承优良家风、校训、企业精神和乡贤文化,把核心价值观宣传教育纳入国民教育体系,融入精神文明建设,组织开展学雷锋志愿服务、诚信教育、孝敬教育、勤劳节俭教育等主题实践活动……

作为社会主义核心价值观的践行者、推动者和引领者,广大文艺工作者在群众的热火实践中汲取营养,不断进行生活和艺术的积累,不断进行美的发现和美的创造。

正在北京等四大卫视热播的60集电视剧《老农民》的编创高满堂,用5年时间,走了5个省写了这部戏。当年,他到大连特钢厂断断续续采访3年写出了《大工匠》;采访200多人足迹遍布黑龙江黑鲁西南,行程7000多公里,写出了《闯关东》。“每写一部剧,首先必须下去生活,去接地气,接磁场,去倾听感受人民群众的喜怒哀乐,生死歌哭。”他说,“正是在生活的熔炉中,我采集到了艺术的金子。”

走出小舞台,奔向大天地。成百上千的文艺工作者响应中宣部、文化部等五部门开展的“深入生活、扎根人民”主题实践活动,自2014年11月下旬,深入革命老区、民族边疆地区、贫困地区,积极开展慰问演出、艺术采风、结对帮扶等活动,践行习近平总书记文艺工作座谈会上所提出的要求,为人民抒写、为

人民抒情、为人民抒怀。

在浓墨重彩锣鼓铿锵深入推进改革进程中,对优秀传统文化的继承与弘扬,是各级宣传文化部门和广大文艺工作者的自觉担当。适时推出建立优秀传统文化传承体系的构想,起草《关于实施中华优秀传统文化传承工程的意见》,深入实施重大文物保护工程,支持216个国家重点文化和自然遗产保护设施项目建设;深入挖掘民族传统节日、中医药、中华美食等文化内涵,开展健康有益的民族民间民俗活动;推出一批颇有口碑的系列电视节目;把传承弘扬优秀传统文化融入新型城镇化和新农村建设总体规划,让乡愁不只留存于记忆中……

激发全民族文化创造活力

安徽“农民文化乐园”根据群众意愿统一采购文艺演出送到村,保证适销对路;浙江建成农村文化礼堂3000多家,打造集思想道德、文体娱乐、知识普及于一体的农村文化综合体;内蒙古实施“数字文化走进蒙古包”工程,惠及农牧民十万余人……

以标准化、均等化为重要抓手,坚持政府主导、重心下移、共建共享,加强农村和西部地区公共文化建设,促进城乡文化一体化发展,各地涌现出一批以服务人民为中心、以满足需求为导向的改革创新成果。

进一步加强地市级和基层文化建设,

2014年安排中央预算内投资19亿元,中央财政农村公共文化建设资金143.8亿元。

与此同时,各级文化部门加强统筹协调,推动公共文化服务制度设计。2014年3月,由文化部牵头成立的国家公共文化服务体系建设协调组正式成立,中央25个部门合力“啃”十八届三中全会提出的促进基本公共文化服务标准化均等化这块“硬骨头”。

2014年12月,中央全面深化改革领导小组第七次会议审议了《关于加快构建现代公共文化服务体系的意见》。这一即将出台的文件,将是公共文化服务体系建设的标志性重大节点。

如果说基本公共文化服务是要补齐城乡短板,兜住文化民生底线,那么生机勃勃的文化市场、快速发展的文化产业则为百姓提供了更多文化消费选择。

同样精彩的,还有中华文化“走出去”的矫健身姿。伴随丝绸之路经济带、21世纪海上丝绸之路建设的大外交蓝图,丝绸之路影视桥、丝绸之路书香工程拉开宏伟文化的丝路文化图卷,向世界敞开中国文化的窗口,海外中国文化中心、孔子学院及中国文化年、文化节、欢乐春节等活动影响力不断扩大。

中国特色、中国风格、中国气派,在实现中国梦的伟大进程中,亿万国人努力让中华文明同世界各国人民创造的丰富多彩的文明一道,为人类提供正确的精神指引和强大的精神动力。(据新华社北京1月10日电)

(上接第1版)

熊丙奇认为,地方政府想展示政绩,集中优质资源打造一所名校,有的中学能包揽清华北大一省半数生源,而社会和家长也会追捧,媒体质疑反成了对学校的宣传。“不改革制度,就是打倒一所,必有成百上千所冒出来。而当学校不再升级后,舆论还会调转方向惋惜,比如黄冈中学。”

对于“衡水模式”所带来的影响,阳泽则表示,对学生,有利的还是秩序和毅力,不利的是削弱灵活性、创造性和独立性,很难培养出领导型和创造型人才;对教师的有利影响是工作的条理性增强,也会让思维变得刻板,工作缺乏创意和乐趣;对校方来说,代表控制而不是领导,它需要极大的管理成本,管理也容易走向僵化控制;至于对社会的影响,代表了保守的秩序模式,对管理对象信任的缺乏,是某种社会现实的反映。”

“当‘衡水模式’仅限于衡水中学,它是社会多元办学的一部分,当其被社会所争相效仿和热捧时,则代表了倒退。”阳泽说,“衡水模式”可以作为衡水中学的特色保留并完善,并不具有推广价值,在某种意义上,它是多元办学的一种,模式的某些思想对其他学校可能会有启发,但照搬就会放大这种模式的局限和风险。”

有专家表示,改变“超级中学”现象,关键是推进教育管理制度和高考制度改革。当高校都被按照985、211、一二三本来分成三六九等,并在各地分布不均,再高的录取率,一样会引发全社会的高考焦虑。

守住底线、试点先行、平稳推进

(上接第1版)

姜大明:要认真贯彻落实党的十八大和十八届三中、四中全会精神,立足我国基本国情和发展阶段,坚持问题导向和底线思维,使市场在资源配置中起决定性作用和更好发挥政府作用,兼顾效率与公平,围绕健全城乡发展一体化体制机制目标,以建立城乡统一的建设用地市场为方向,以夯实农村集体土地权益为基础,以建立兼顾国家、集体、个人的土地增值收益分配机制为关键,以维护农民土地权益、

保障农民公平分享土地增值收益为目的,发挥法律引领和推动作用,着力政策和制度创新,为改革完善农村土地制度,推进中国特色农业现代化和新型城镇化提供实践支撑。

要通过改革试点,探索健全程序规范、补偿合理、保障多元的土地征收制度,同权同价、流转顺畅、收益共享的农村集体经营性建设用地入市制度,依法公平取得、节约集约使用、自愿有偿退出的宅基地制度,探索形成可复制、可推广的改革成果,为科学立法、修改

完善相关法律法规提供支撑。

关于改革试点的基本原则,一是把握正确方向,紧扣十八届三中全会提出的农村土地制度改革任务;二是坚守改革底线,坚持试点先行,确保土地公有制性质不改变、耕地红线不突破、农民利益不受损;三是维护农民权益,始终把维护好、实现好、发展好农民土地权益作为改革的出发点和落脚点;四是坚持循序渐进,既要条件、按程序、分步骤审慎稳妥推进,又要鼓励试点地区结合实际,大胆探索;五是注重改革协调,形成改革合力。

建立兼顾国家、集体、个人的土地增值收益分配机制

记者:改革试点的主要任务有哪些?

姜大明:一是完善土地征收制度。针对征地范围过大、程序不够规范,被征地农民保障机制不完善等问题,要缩小土地征收范围,探索制定土地征收目录,严格界定公共利益用地范围;规范土地征收程序,建立社会稳定风险评估制度,健全矛盾纠纷调处机制,全面公开土地征收信息;完善对被征地农民合理、规范、多元保障机制。

二是建立农村集体经营性建设用地入市

制度。针对农村集体经营性建设用地权能不完整,不能同入市、同权同价和交易规则亟待健全等问题,要完善农村集体经营性建设用地产权制度,赋予农村集体经营性建设用地出让、租赁、入股权能,明确农村集体经营性建设用地入市范围和途径;建立健全市场交易规则和监管管理制度。

三是改革完善农村宅基地制度。针对农户宅基地取得困难、利用粗放、退出不畅等问题,要完善宅基地权益保障和取得方式,探索农民住房保障在不同区域户有所居的多种实现形式;对因历史原因形成超标准占

用宅基地和一户多宅等情况,探索实行有偿使用;探索进城落户农民在本集体经济组织内部自愿有偿退出或转让宅基地;改革宅基地审批制度,发挥村民自治组织的民主管理作用。

四是建立兼顾国家、集体、个人的土地增值收益分配机制,合理提高个人收益。针对土地增值收益分配机制不健全,兼顾国家、集体、个人之间利益不够等问题,要建立健全土地增值收益在国家与集体之间、集体经济组织内部的分配办法和相关制度安排。(据新华社北京1月10日电)