

9省份参合患者可享受 新农合跨省就医联网结报

免除了垫付资金负担,节省了跑腿支出和时间……9月7日,国家卫生计生委召开新农合异地就医联网结报工作进展有关情况例行新闻发布会。截至8月底,辽宁、吉林、安徽、海南、四川、贵州、陕西、甘肃、西藏等9省份的参合人员经规范转诊至跨省定点医院机构,可享受出院窗口及时结报服务。

目前,9省份已基本实现新农合与大病保险省内“一站式”结算。安徽、海南还将民政救助资金纳入“一站式”结算范围。贵州毕节、遵义等地已经实现首批全国范围内新农合与大病保险“一站式”结算,覆盖1600余万参合人口。

食药监总局通告5批次食品不合格

近期,国家食品药品监督管理总局组织抽检饼干、淀粉及淀粉制品、糕点、薯类和膨化食品、方便食品、冷冻饮品、肉制品和乳制品等8类食品491批次样品,抽样检验项目合格样品486批次,不合格样品5批次。根据食品安全

国家标准,个别项目不合格,其产品即判定为不合格产品。

总体情况:饼干29批次,不合格样品2批次。淀粉及淀粉制品10批次,不合格样品1批次。糕点56批次,不合格样品1批次。薯类和膨化食品81批次,不合格样品1批次。方便食品41批次,冷冻饮品40批次,肉制品95批次,乳制品139批次,均未检出不合格样品。

不合格产品情况如下:

上海世纪联华超市长宁有限公司销售的标称西班牙阿路易有限公司生产、上海东展国际贸易有限公司经销的阿路易麦高卡通系列巧克力味夹心饼干,过氧化值(以脂肪计)检出值为0.35g/100g,比国家标准规定(不超过0.25g/100g)高出40%。初检机构为上海市食品药品检验所,复检机构为国家食品质量监督检验中心(上海)。

上海世纪联华西部商业有限公司中环路店销售的标称西班牙阿路易有限公司生产、上海东展国际贸易有限公司经销的阿路易麦高卡通系列巧克力味夹心饼干,过氧化值(以脂肪计)检出值为0.35g/100g,比国家标准规定(不超过0.25g/100g)高出40%。初检机构为上海市食品药品检验所,复检机构为国家食品质量监督检验中心(上海)。

淘宝临海市思乡豆业有限公司在淘宝(网站)销售的标称珠海市金迪潮食品有限公司分装的澄面(小麦淀粉),二氧化硫残留量检出值为0.068g/kg,比国家标准规定(不超过0.03g/kg)高出1.3倍;霉菌检出值为160CFU/g,比国家标准规定(不超过100CFU/g)高出60%。检验机构为北京市产品质量监督检验院。

天猫法根食品旗舰店在天猫(网站)商城销售的标称杭州塘栖李法根食品有限公司生产的蛋黄板栗酥,酸价(以脂肪计)检出值为

138mg/g,比国家标准规定(不超过5mg/g)高出26.6倍;菌落总数5次检出值分别为1.5×10⁴CFU/g、2.4×10⁴CFU/g、2.5×10⁴CFU/g、8.4×10³CFU/g、8.9×10³CFU/g,不符合国家标准规定的5次检测结果均不超过100000CFU/g且至少3次检测结果不超过10000CFU/g的要求;霉菌检出值为5.3×10³CFU/g,比国家标准规定(不超过150CFU/g)高出34.3倍。检验机构为福建省产品质量检验研究院。

中百仓储超市有限公司百步亭花园路店销售的标称上海凯温实业有限公司(原产国:美国)经销的多明戈·波波白芝士味玉米片,过氧化值(以脂肪计)检出值为0.95g/100g,比国家标准规定(不超过0.25g/100g)高出2.8倍。初检机构为河北省食品检验研究院,复检机构为山东省食品药品检验研究院。

/ 本报综合



选择什么样的牙刷清洁效果最好?传统的手动牙刷,品牌繁多的电动牙刷,还是打着超声震动概念的声波牙刷?答案也许不一而足,专家称,牙齿的清洁度与刷牙态度和技巧相关性更强,刷牙工具之间的差异性不大。

维护口腔卫生强调有效刷牙

虽然有数据显示,清除同样数量的牙菌斑,电动牙刷比手动牙刷的速度更快,但不论手动牙刷还是电动牙刷,都不能100%清除牙菌斑。最大限度地清除牙菌斑,除了刷牙,还需配合使用牙线或牙缝刷。现代口腔疾病预防的理念是用最简单的工具或办法,达到最大化的预防效果。因此,一味强调刷牙工具在清洁牙齿方面的差异性并无意义。

保持良好的口腔卫生要遵循两大标准,一是所有的牙面都清洁干净,二是对牙齿和牙龈的磨损度降到最低。刷牙态度消极的人,口腔卫生条件差,反之,刷牙态度积极人中,有些因刷牙用力过猛,导致牙齿或牙龈出现磨损。目前这两个极端刷牙人群的数量都不少。

防止过度刷牙磨损牙齿

牙齿磨损不可再生。为了避免刷牙磨损牙齿,对待不同位置的牙齿,刷牙时要轻重有别。通常来讲,下牙内侧面,上牙后侧外立面,清洁难度最大。清洁这两个区域的牙齿时,不仅力度要大些,频次也要增加。像门牙这样不易隐藏牙菌的位置,可以适当降低力度和频次。另外,处于上下两排牙中弧形位置处的牙齿,最易发生磨损,刷牙力度要轻。刘敏强调,无论使用哪种类别的牙刷,都要遵循以上刷牙原则。

选择牙刷讲究因人而宜,无论类别和品牌。满足使用舒适和能够将牙齿刷干净两大标准即可。刷头的软硬可根据个人卫生状况选择。口腔卫生状况良好的人,可以使用软毛刷头,减少对牙齿的磨损几率;如果口腔卫生条件差,就要选择硬毛牙齿,提高牙齿清洁度。牙刷的更换频率也不必拘泥于三个月,可根据个人感受和牙刷的磨损度进行取舍。

/ 本报综合

白露时节注意养肺防秋燥

白露后天气冷暖多变,特别是早晚更添几分凉意,容易诱发伤风感冒或导致旧病复发。此时要重点防范鼻腔疾病、哮喘病和支气管病的发生。这个节气的养生重点是加强身体锻炼,饮食注意养肺。

温水泡脚 补养肾气

白露后应注意补养肾气,可以坚持晚上温水泡脚,水要没过脚腕,时间在15到30分钟,泡到身体微微发热最好,泡脚的同时把耳朵和腰部搓热,肾开窍于耳,而且耳朵有密集的反折区,联系着全身每一个器官,所以常搓耳朵是一种很好的养生方法。

动静结合 调养心神

老年人可散步、慢跑、打太极拳、按摩等;中青年人可以跑步、打球、跳舞、爬山等。在进行以上运动的同时,还可配合一些“静功”,如呼气、闭目养神,做到动静和谐。另

外,进入秋季容易出现低沉甚至抑郁的情绪,应注意心理养生,保持愉快的心情,笑可以使肺吸入足量的清气,呼出浊气,加速血脉运行,能使心肺气血调和。常笑还是一种健身运动,能使胸肌伸展,增大肺活量。

饮食清润 喝粥防燥

白露时节要注意养肺。但肺喜润不喜燥,所以此时不能一味进补,建议在饮食上宜以清淡、易消化且富含维生素的素食为主,多吃梨、银耳、蜂蜜、百合、枸杞、萝卜、豆制品等,多吃橙黄色蔬菜,比如南瓜、红萝卜等。另外,吃一些绿叶蔬菜补足维生素C也很有必要,如芥兰、菠菜、绿菜花等,尽量少吃带鱼、螃蟹、虾类、韭菜、生冷食物、腌制菜品和过于甘肥油腻的食物。同时,白露季节,早晨喝碗粥,能防秋燥,如银耳粥、莲米粥、芝麻粥、红枣粥、红薯粥、玉米粥等。

/ 本报综合



- 1、废茶叶晒干,加热后可清除呛人的烟味。
- 2、废茶叶继续泡水,长期用这种水洗头,可使头发乌黑发亮。
- 3、将废茶叶泡水数天,然后浇在植物根部,可以促进植物生长。注意:最好不要把茶叶倒在花盆里,不好清理,而且还会产生异味、生虫和腐烂。
- 4、把废茶叶晒干,放到厕所或沟渠里燃熏,可消除恶臭,还有驱除蚊蝇的功能。
- 5、茶叶具有很强的吸附作用,所以把废茶叶晒干撒在潮湿处,能够去潮。
- 6、早晨的时候,可以用味道没有明显改变的隔夜茶刷牙、漱口,能预防牙龈出血、杀菌消炎。



- 7、把废茶叶晒干放到冰箱的底层,能消除冰箱中的异味。
- 8、用废茶叶泡水,然后用来洗脚,可去异味,还能助睡眠。
- 9、把茶叶撒在地毯或路毯上,再用扫帚拂去,茶叶能带走全部尘土。茶叶的吸附作用不但可以吸收水份还可以吸附灰尘。
- 10、吃了洋葱、蒜以后,嚼一嚼茶渣,可消除葱、蒜味。
- 11、废茶叶可以擦洗镜子、玻璃、家具、门窗、皮鞋上的泥污等,去污效果很好。
- 12、手指灼伤后,可以泡在残茶中,可缓解灼痛感。
- 13、茶还可以清洁皮肤,茶中的维生素、茶多酚对皮肤是有保健作用的,所以用废茶叶泡水洗脸,可以光洁皮肤,避免斑痕和暗沉。
- 14、用废茶叶擦洗有油腻的锅碗或木、竹桌椅,可以起到清洁的作用。
- 15、晒干的废茶叶放在鞋垫下,可除湿汗和臭味,减少脚臭的烦恼。
- 16、废茶叶可以去掉容器里的腥味或其它异味。
- 17、把晒干的废茶叶做成枕芯,味道清香,又能去火。注意:茶叶一定要晒透。而且这种枕头比较容易受潮,所以平时也需要经常晾晒。

/ 本报综合

