国家医保局：

连续下调核酸检测价格 增进群众获得感

“今天早上我到县医院做核酸检测，来了才晓得价格已经降到38块钱了，又降价了，而且现在医院的检测服务也更加方便了。”家住陕西安康石泉县的谭家红说。

核酸检测价格下调，减的是个人经济负担，增的是人民群众的获得感。2020年初疫情初期，各地新冠病毒核酸检测试剂盒供不应求，检测价格曾一度达到每人份260元。核酸检测的“身价”不菲，尤其是全家做、多次做，累积下来是一笔不小的开支。

国家医保局迅速行动，连续向各省、自治区、直辖市(以下简称省)医疗保障部门发布了《关于新冠肺炎相关检测医疗服务价格制定等问题的指南》《关于进一步提升新冠病毒检测能力有关工作的通知》等文件，对公立医院开展核酸检测服务申请设立价格项目开辟绿色通道，优先保障公立医院提升检测能力。同时要求各地将新冠病毒核酸检测专用试剂盒纳入平台采购范围，公开挂网，阳光采购。

一系列政策保障措施不仅促进了试剂盒产能和核酸检测服务能力的快速提升，更彰显了我国社会主义制度的优越性。

2020年5月至6月，国家医保局开始以集中采购等方式指导各地降低试剂盒价格。疫情“震中”湖北省率先打响了新冠病毒核酸检测试剂盒集中带量采购的“第一枪”，中选产品价格降幅超过80%。

到2020年下半年，各省新冠病毒核酸检测试剂盒均价已降至每个约30元，各省医疗保障部门相应降低检测价格，绝大多数省份将公立医院单人单检价格降到每人份120元左右。在持续降低价格的同时，公立医院进一步优化检测流程，采购价格更适宜的试剂耗材，共同支持将核酸检测价格导向合理区间。

“费用下调是利国利民的好事，核酸检测价格‘亲民’背后，蕴含着党‘以人民为中心’的发展理念，展现了政府在疫情防控中的担当作为。”国家医保局相关负责人说。

2021年春节前，有关部门明确要求春节返乡需持核酸检测证明，国家医保局开始了第一轮医疗服务价格全国联调，和地方医保局上下联动，随时调度，在短短1周内就实现了联调目标，各省公立医院的单人单检价格全部降到每人份80元以下，减轻了群众返产返工核酸检测负担。

今年7月，部分省市疫情出现反复，国家医保局随即启动第二轮医疗服务价格全国联调。截至2021年9月中旬，全国各省公立医院的单人单检价格基本降到每人份60元以下，多人混检价格也相应降至每人份15元左右，为中秋、国庆“双节”人员流动提供了极大便利。

进入秋冬季以后，疫情逐渐呈现多点散发态势，人员出行的核酸检测频次和时间要求进一步收紧。11月中旬，国家医保局部署第三轮全国联调，要求各省在12月15日之前降低公立医院检测价格，单人单检每人份不超过40元，多人混检每人份不超过10元。

12月5日下午，前往医院做核酸检测的广西柳州市民申女士得知核酸检测费用降价的消息后高兴地说：“因为工作需要我已经做过很多次核酸检测了，现在检测费用再次下调，还能当天出结果，真是减轻了我的后顾之忧。”12月5日是广西柳州核酸检测价格下调首日，柳州市人民医院还专门在自助缴费机旁安排了医务人员，指导市民查看核酸检测的最新收费。

“本轮调整，将为元旦、春节群众出行提供保障，也为冬奥会的举办提供更好的软环境。”该负责人说。

大规模核酸筛查和高频率检测是“外防输入、内防反弹”的关键手段。自新冠肺炎疫情发生以来，国家医保局始终坚持人民至上的立场，结合各个阶段防控形势变化，把握时、效、度，动态调整价格政策，使社会各界对核酸检测等防疫措施的体验感更优、支持度更高，为群众办实事、解难题、降负担。

（光明日报）

京港高铁赣州至深圳段即将开通运营

京港高铁赣州至深圳段于10日开通运营。开通后，南昌、赣州至深圳的最快旅行时间分别由4小时42分、5小时32分压缩至3小时30分、1小时49分，江西与粤港澳大湾区间形成快速客运通道，赣闽粤原中央苏区将迎来发展新机遇。

京港高铁赣深段北起江西省赣州市，南至广东省深圳市。线路由中国铁建铁四院设计，全长434公里，设计时速350公里，全线共设13座车站。

京港高铁赣深段位于赣南、粤北山区，途经河源万绿湖、龙南九连山等人文景观和自然保护区，软土、松软土、软岩、危岩落石地段多，建设施工难度大。

其中，全长10.24公里的龙南隧道是赣深高铁“头号”重难点工程，为Ⅰ级高风险隧道。隧道最大埋深580米，沿线穿越12条断层发育带，最大日涌水量达1.8万立方米。针对龙南隧道地质条件差、高水压、软岩大变形、涌水突泥等不良地质重大风险，中国铁建铁四院在勘察设计过程中综合运用国内外相关研究成果，开展大量的方案比选、专项研究和科研攻关工作，让列车顺利穿越九连山，一路呼啸向南。

京港高铁赣深段建成通车后，铁路部门将安排开行动车组列车22对，初期运营时速300公里。2022年1月10日全国铁路运行图调整时，将按照日常线、周末线、高峰线安排列车开行，单日开行动车组列车最高达92对。

京港高铁赣深段是我国“八纵八横”高速铁路网京港（台）通道的重要组成部分，北接已通车运营的京港高铁昌赣段，南连既有的广深港高铁和杭深高铁，形成华中地区连通粤港澳大湾区的快速客运通道。

（据新华社）

在江西南昌高新区鲤鱼洲管理处五星白鹤保护小区，白鹤在湿地栖息、觅食（12月8日摄）。

进入冬季，鄱阳湖迎来大批越冬候鸟。最新监测数据显示，截至11月28日，抵达鄱阳湖的越冬候鸟有63.7万余只。其中国家一级保护动物7种，包括白鹤、白头鹤、黑鹳、青头潜鸭等。

鄱阳湖是国际重要湿地，也是亚洲最大的越冬候鸟栖息地。据了解，每年秋冬，占全球种群数98%以上的白鹤、95%以上的东方白鹳、70%以上的白枕鹤、60%以上的鸿雁从各地飞抵鄱阳湖。每年冬季有60万只到70万只候鸟在这里生活栖息。

新华社记者 周密 摄

“沉默杀手”秋冬频现

40岁以上人群应定期筛查肺功能

60多岁的苏大爷因“反复咳嗽、呼吸困难”前往医院检查，被诊断为慢阻肺。数据显示，全球40岁以上的人群中，慢阻肺的发病率高达9%-10%。

“慢性阻塞性肺疾病简称慢阻肺，最初表现为慢性支气管炎，后期可能发展为肺气肿。”首都医科大学附属北京胸科医院呼吸与危重症医学科主任医师叶寰介绍，该病起病隐匿、症状不典型，一旦有显著症状就医时，往往已经是中、重度时期，因而被称为“沉默的杀手”，患者通常在秋冬季节开始出现咳嗽，春季天气转暖后症状逐渐好转，待到来年冬季又开始发病。

“时值慢阻肺高发季节，患者发病后往往会出现慢性咳嗽、咳痰、气短或呼吸困难、喘息胸闷、食欲减退等症状。”北京大学第三医院呼吸与危重症医学科主任孙永昌表示，若慢阻肺患者气道的炎症持续存在，经由细菌、病毒、空气污染、冷空气刺激、心血管以及其他相关合并症等因素刺激，就可能导致呼吸道症状急剧恶化，发生慢阻肺急性加重。

叶寰称，慢阻肺的病因尚不明确，大多数学者认为，除遗传、慢性炎症外，与吸烟、空气污染、感染等也有一定相关性。有慢阻肺家族史的人群、儿童时期曾患过呼吸道疾病的人群、长期抽烟人群、特殊职业人群（如矿工、油漆工等）、经常用秸秆烧火做饭的人群等亦是慢阻肺的高危人群。

“秋冬季节，人们应该通过戒烟、保持呼吸道温暖湿润，避免呼吸道发生感染；适当锻炼，不过多暴露于污染严重的环境中，加强呼吸道的耐寒能力等手段进行慢阻肺的预防。”叶寰提醒。

叶寰表示，肺功能检查是诊断慢阻肺的一项重要手段，40岁以上人群，尤其是慢阻肺高危人群应定期进行肺功能检查，以便发现早期慢阻肺。

“慢阻肺尚无根治手段，临床上对早期慢阻肺患者通常使用支气管扩张剂进行治疗，改善患者的肺功能，延缓慢阻肺的进展。随着患者的病情进一步发展，一部分病人可通过吸入激素联合支气管扩张剂进行治疗。”叶寰表示，如果控制效果好，病情发展慢，患者从事一般的劳动，进行日常工作、生活都没有问题。

（新京报）

传播中国历史文化，这个美国人已经做了11年

新华社记者 薛颖

每天早上不到5点，62岁的美国人拉斯洛·蒙哥马利(中文名唐思德)就起床开始做他的“中国历史”播客。这是他多年的日常习惯，只不过退休后，做播客这项“副业”变成了“主业”。

有时，唐思德一天会花12小时查阅书籍资料，研究相关中国历史，撰写某一期播客的文字材料。他的播客话题主要包括中国历史、历史人物和中国成语、茶文化等内容。因为非常喜欢中国茶，他给自己的工作室起了个名字“茶杯传媒”。

从2010年到现在，他已经播出了近290期节目。播客平台后台数据显示，他有25万多名身处几十个不同国家和地区的忠实听众，一年节目下载量超过250万次。在播客圈里，不少人认为他是介绍中国历史文化方面最受欢迎的一位。

唐思德的听众46%在美国，其他的分布在东南亚、欧洲、非洲、拉美等地区和中国。这些听众虽然从未谋面，但他们的留言时常鼓舞他，让他看到自己的努力所产生的效果。不仅对中国历史知之甚少而又兴趣浓厚的外国人成了唐思德的粉丝，一些海外华侨也给他发电邮，说通过他讲述的中国历史文化，让他们更加了解自己的祖国。最近，一位从12岁起听唐思德播客的22岁英国姑娘开始志愿帮他搜集中国成语资料。

唐思德出生在美国伊利诺伊州一个犹太家庭。1979年中美建交，邓小平访美，美国掀起了中国热。那年暑假，刚念完大学二年级的唐思德看到一个中文班招生广告，他果断报名参加。“那时候，谁知道21世纪的中国会是什么样的呢？200多年前，拿破仑已经提醒过世人——小心中国，睡狮一旦醒来将撼动世界。”唐思德接受记者采访时曾说。

在那之后的近40年里，无论美中关系发生什么样的波折，唐思德都保持乐观。他刻苦学习中文和中国历史文化，不仅能说一口流利的普通话，而且成了一位“中国通”。即便是在1989年美中关系经历波折的时期，他也丝毫没有动摇。他料定短暂的龃龉不会影响光明的未来，毅然迁居香港，使自己利用汉语优势所从事的中美贸易进出口事业迈上新台阶。2010年，他创办了互联网上第一个用英语讲述中国历史的播客，工作之余一有时间就自己收集材料、撰稿、录音、编辑、上传、维护网站，深深陶醉于其中。

然而这两三年发生的事情让唐思德对美中关系产生了忧虑。由于一些美国政客和媒体不断制造关于中国的负面舆论，不少美国民众对中国产生误解。唐思德担心，“火”一旦烧起来就会失控，使美中关系难以挽回，但是那些政客和媒体还在不断火上浇油。

“我只有加倍努力做好播客，让人们通过了解中国的历史和文化，更加了解这个国家，让他们在了解的基础上做出自己的判断，而不会轻信不实之言，并且在理解中国历史和文化的基础上产生认同。”他说。

他把自己比喻成一个为了实现美中友好目标而奋战的步兵，“希望所有致力于美中友好的人们一起努力，改变美中关系被毒化的现状”。他引用一句中国名言说：“有志者，事竟成！”

上厕所玩手机、排便时间过长，当心痔疮找上门

作为手机的“真爱粉”，不少人无论到哪都手捧手机，就连上厕所都不例外，坐在马桶上一刷就是半小时。长此以往，痔疮就能找上门。专家就来教大家如何科学排便，远离痔疮。

“有些人对痔疮不以为然，认为不是什么严重疾病。实际上，痔疮不及时干预也会带来一些健康风险。”北京市隆福医院普外肛肠科主治医师吴桂喜介绍，痔疮分内痔、外痔、混合痔。其中，内痔的主要症状是便血、脱出，患者常因为没有明显疼痛感而忽视病情的严重性，长期慢性出血，可引起失血性贫血，还可因为痔核反复脱出而引起肛门括约肌肌力下降、肛门松弛；外痔发生于肛门外部，会引起肛周感染、肛门瘙痒症等；混合痔是内痔和外痔的混合体，也是临床上最主要的发病形式，症状有便血、肛门疼痛及坠胀、肛门瘙痒等。

复旦大学附属华东医院普外科副主任医师李亿程曾指出，有不良的排便习惯的人群，如长时间坐在马桶上阅读或玩手机等；长期压力过大的人群；持续性便秘或腹泻人群；年龄超过50岁人群；超重人群；长期饮酒和食用刺激性食物的人群；有痔疮家族史、孕产妇；久站、久坐等人群，都是容易患痔疮的群体。“排便时，肛门受到的挤压力会变大，导致附近血液循环加快，如果持续挤压时间过长，血液则容易在肛门处滞留，增加痔疮风险。”李亿程解释称。

日常生活中，痔疮患者应避免对肛门区域进行刺激，培养健康的排便习惯，必要时可通过非处方药和物理方式，缓解疼痛和瘙痒。在饮食方面，应注意多吃蔬菜水果，少吃辛辣等刺激食物，戒酒。此外，李亿程还建议，排便后，可以用水冲洗的方式清洁肛门，或用湿巾清洁，少用卫生纸擦拭；清洁后，用柔软的吸水毛巾或布轻拍表面，吸去多余的水。

对于已经患有痔疮的人群，李亿程建议使用物理疗法进行治疗。即每日冰敷数次，每次10分钟，随后在肛门部位再进行热敷，持续10至20分钟，或在浴盆中注入温水，水量足够覆盖肛门区域即可，每天进行数次，尤其在排便之后，可以坐浴洗净肛门，每次浸泡大约15分钟。

（新京报）

冬季吃萝卜不用医生开药方？这些谣言不可信

冬季来临，萝卜成为家庭餐桌的常见菜，民间有俗语称“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”，认为冬季吃萝卜有助于预防疾病，保持身体健康。此外，民间还总结了不少吃萝卜的禁忌，例如萝卜不能与木耳一起吃，会诱发皮炎；吃萝卜半小时内不宜再进食等。这些说法是否属实？一起看看专家怎么说。

1、冬吃萝卜，不用医生开药方？假的

谣言：民间流传“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”，认为吃萝卜可以预防疾病、保持身体健康。

真相：科信食品与营养信息交流中心科技部主任阮光锋告诉新京报记者，萝卜中有一些有益成分，对健康有好处。但从目前的研究证据来看，萝卜中没有特殊的营养成分，也没有特别的保健作用。有疾病还是要去正规医疗机构诊断治疗。

2、萝卜不能与木耳一起吃，会诱发皮炎？不会

谣言：网络有文章称，白萝卜和黑木耳是属于相克的食物，同食会产生毒素，容易导致皮炎、皮癣、老人斑等，最好不要将这两种食物混合食用。

真相：阮光锋表示，营养学界形成的共识是不存在“食物相克”，一般所谓的“相克”，大多可能是因为食用不干净的食物或者特殊过敏反应导致。“萝卜和木耳同食会导致皮炎”这种说法很可能是极少数人的一种特殊过敏反应。以前的人们不了解过敏反应就用“食物相克”来解释，后来这种说法就代代相传下来。

3、吃萝卜后半小时内不要再进食？假的

流言：网络有说法称，吃萝卜后半小时内，最好不要再食用其它食物，防止萝卜营养成分被稀释。

较真：阮光锋表示，这种说法完全没有道理，营养物质在体内的吸收跟浓度关系不大。实际上，人们吃进去的任何营养物质都要被消化液溶解在液体里，再逐一被人体消化吸收。

4、胡萝卜和白萝卜混吃会破坏维生素C？不会

传言：网络有传言称，胡萝卜和白萝卜混合吃会破坏维生素C,使其营养大打折扣。

真相：阮光锋表示，维生素C本身就是一种很容易被氧化破坏的营养成分，萝卜切开后，在烹调过程中碰到光、氧气、加热等，维生素都会被破坏，混合吃并不会改变什么。

5、吃胡萝卜可以治疗近视？假的

传言：网络有传言称吃胡萝卜可以治疗近视。

真相：丁香医生平台有文章称，胡萝卜中富含的β胡萝卜素在人体中可以转化成维生素A，维生素A的作用是维持弱光下的视力，可以改善夜盲症，但对近视没有什么帮助。目前，近视无法通过饮食以及眼部锻炼治疗，还是以预防为主。

（新京报）

欢迎订阅
《衡水日报》
《衡水晚报》
《衡水日报》530元/年
《衡水晚报》180元/年
河西站电话：2034450
开发区站电话：13323185505
河东站电话：18803288788