

九九重阳至,中医支招老年人养生防病

新华社记者 田晓航

今年10月29日是我国传统的敬老节日“重阳节”。老年人身体机能减退,往往身体衰弱甚至多种慢性病共存,如何才能拥有健康晚年?国家中医药管理局28日举行发布会,邀请中医专家为老年人养生防病支招。

中医将老年健康问题看作是人体自然生活规律“生、长、壮、老、已”中“老”这一阶段的整体状态失衡,认为其根本原因在于脏腑气血的虚损,特别是肾精的不足和脾胃功能的减弱。

在维护老年人健康方面,中医药具有独特优势。中国中医科学院老年医学研究所所长徐凤芹说,中医药主要围绕引起老年人衰退的肾精不足和脾胃虚弱进行整体治疗,以积极的健康管理努力让老年人不得病、少得病、晚得病。

中医认为,“脾胃为后天之本”,老年人食欲不振、消化功能减弱,该如何健脾开胃?

“脾胃功能健运是老年人健康长寿的基石。”中国中医科学院广安门医院老年病科主任医师杨戈说,老年人饮食宜定时定量,每餐七分饱,细嚼慢咽;可以温暖、柔软、清淡、容易消化的食物进行食疗,如山药薏苡仁粥、山楂麦芽茶;还可采用按揉足三里穴、按摩腹部等方法。

腰腿疼痛现象在老年人中较为普遍。湖南省中医药研究院院长葛金文说,疼痛不严重者可用简单方法缓解,如拇指按揉足三里穴和委中穴一两分钟,或艾灸肾俞、大肠俞、阳陵泉等穴位10分钟至20分钟;还可中药热敷包蒸热后敷于患处;平时应重视锻炼腰腿肌肉,如仰卧时反复以脚尖尽力前伸再尽力回勾。

失眠也是老年人常见健康问题之一。专家介绍,失眠反映了“老年人多虚多瘀”的生理特点,调理宜从“补虚”和“安神”两方面入手,如选用桂圆莲

子羹、百合枣仁茶,失眠时按压内关、神门等穴位帮助宁心安神。

同时,老年人应按作息,不宜睡前躺在床上看手机;下午3点以后不宜饮用浓茶。此外,子女的问候和陪伴聊天等心理上的安抚,对于解决老年人失眠问题比药物更有效。

在应对季节性健康问题方面,老年人也可充分运用中医药方法。

徐凤芹说,老年人多属气虚体质,抵御外邪能力不足,秋冬季节容易感冒,应以益气固表的方法来预防。调理可采用平补的方式,比如服用黄芪炖鸡汤补中益气,食用山药粥健脾养肺,通过大枣茶调和营卫。

秋季老年人容易情绪低落、郁郁寡欢。中医认为,异常过度的情绪会损伤脏腑功能,调节老年人情志的方法在于疏通肝气和补益心脾。专家提示,老年人可选择听古典民乐、参加社区活动等方式舒缓情绪,另一方面,家

庭和社会也应给予老年人足够的支持和陪伴。

中医讲究“治未病”,用正确的方法养生能够事半功倍,但养生方法的运用也应因人而异。

葛金文举例说,“饭后百步走”本意是通过舒缓的运动促进脾胃消化和运化水饮,但并非所有老年人都适合。患有冠心病、高血压、动脉粥样硬化等心脑血管疾病的老年人饭后立即走路,可能导致心脏和脑部供血不足,易引起头晕、乏力、心绞痛甚至更严重的意外。

“三高”老年人养生也有一些注意事项。杨戈提醒,这类人群宜清淡饮食,可选用山楂、冬瓜、洋葱等具有化痰活血作用的食材;多吃富含膳食纤维的食物,适量食用核桃、黑芝麻等润肠通便食物以防便秘;运动宜温和舒缓,持之以恒。

(新华社北京10月29日电)

义诊活动 共迎重阳

10月29日,在2025年全国“我们的节日·重阳”主题文化活动河南西平主题示范活动上,西平县中医医院的医生为老年人义诊。

10月29日是重阳节,各地举行丰富多彩的活动,弘扬孝老爱亲的传统美德,为老人送上祝福和温暖。

新华社记者 李嘉南 摄



时值霜降,养生防病正当时

——专家支招筑牢秋冬季健康防线

新华社记者 刘 颖 李 恒

荐温和的食物,如鸡肉、鸭肉、深海鱼肉等,并搭配黑木耳、香菇等菌菇类食材。”孙林娟说,这些食材富含膳食纤维和多种活性物质,不仅能补益气血,还具有活血、化痰、降脂的药理作用。

重视慢性病管理,识别预警莫迟疑

秋冬交替、气温下降时,人体血管收缩,心脑血管病患者可能会增加心绞痛、心肌梗死、心衰加重和脑卒中的风险。北京医院(国家老年医学中心)主任医师于雪建说,老年患者要注意规律用药和动态调整。

“‘凭感觉服药’是一个误区。慢性病服药的目的不光是短期内缓解症状,更重要的是控制危险因素。”于雪说,老年慢性病患者服药时应遵循“遵医嘱、不间断、常复诊”的原则,如有不

适或其他不良反应,应由医生评估进行药物调整。

此外,专家建议老年患者在气温比较暖和的时间段进行轻量的体育活动。首都医科大学附属北京积水潭医院主任医师李庭表示,对于喜欢走路锻炼的人,应从基础步数开始,循序渐进调整。

10月29日是第20个世界卒中日,今年的主题是“尽早识别,立刻就医!”。专家表示,脑卒中的救治必须争分夺秒,“120口诀”是帮助快速识别的有效方法:“1”是看面部是否对称;“2”是看肢体有无麻木和无力;“0”是听语言表达是否清晰。

首都医科大学附属北京天坛医院主任医师缪中荣说,发生脑卒中时,要牢记三个核心步骤:立即拨打120;让患者平卧,头偏向一侧;不要喂食喂药。

警惕呼吸道传染病,及时接种疫苗

秋冬季是流感等呼吸道传染病的高发期。专家表示,疫苗是预防呼吸道传染病经济、有效的措施之一,建议结合个人健康状况和接种禁忌,及时接种相关疫苗。

安徽省疾病预防控制中心主任医师吴家兵表示,儿童和青少年是呼吸道感染的高发人群,除完成国家免疫规划疫苗接种外,建议6月龄以上儿童和青少年每年接种流感疫苗,并按免疫程序完成肺炎球菌疫苗、b型流感嗜血杆菌疫苗、水痘疫苗等接种。

“对于老年人群,由于免疫力下降,且大部分伴有基础性疾病,是感染呼吸道传染病后造成重症和死亡的高危群体。建议每年接种流感疫苗,同时推荐接种肺炎球菌疫苗。”吴家兵说。

专家提醒,患有呼吸道传染病的孩子,退热仅代表体温恢复正常,并不等同于疾病完全康复。建议广大家长在孩子体温恢复正常、其他症状消失后,再考虑返校上课。

(新华社北京10月27日电)

我国加强基层慢性病健康管理

在家门口享优质服务!

新华社北京10月29日电(记者 彭韵佳)设立“一站式”基层慢性病健康管理中心、开展对接转诊服务、进行健康教育……国家卫生健康委29日公布的《关于加强基层慢性病健康管理服务的指导意见》明确,要更好地在城乡社区为群众提供系统、连续、优质的慢性病健康管理服务。

聚焦高血压、2型糖尿病、慢阻肺病患者等重点人群,《意见》给出了明确的时间表:到2027年,开展紧密型医联体建设的县(市、区)基本实现基层慢性病健康管理全流程服务,慢性病患者对基层慢性病健康管理服务的利用逐步提高;到2030年,慢性病系统连续服务模式在基层广泛应用,服务惠及人群进一步扩大。

整合基层慢性病健康管理服务功能,核心在于发挥好四类机构的作用,要发挥乡镇卫生院和社区卫生服务中心基层慢性病健康管理服务枢纽作用,发挥村卫生室(社区卫生服务站)慢性病健康管理服务基础性作用,发挥紧密型医联体牵头医院或上级医院支持作用,发挥疾病预防控制中心等专业公共卫生机构技术指导作用。

为促进基层慢性病健康管理全流程服务,意见明确将重点从开展慢性病风险评估与服务、慢性病患者分类分级健康管理服务、慢性病患者多病共管服务、慢性病中医药健康服务、慢性病患者自我健康管理等5个方面开展工作,优化服务内容和流程。

药品集采再扩容! 成功采购55种

新华社记者 彭韵佳 龚 雯

国家“团购”药品再发力。

最新一批国家组织药品集中带量采购27日在上海开标,55种药品全部采购成功,272家企业的453个产品获得拟中选资格。至此,国家组织集采已覆盖490种药品,药品清单持续扩容。

科学遴选,满足临床刚需。

从抗感染药到抗肿瘤药、从儿童用药到慢性病用药,55种集采药经过科学遴选,治疗领域覆盖广,进一步满足临床用药需求。

“很多品种都是上市多年、临床使用成熟的老药,而且规格比较多,为公众提供更多用药选择。”国家组织药品联合采购办公室主任郑颐介绍。

具体来看,新一批集采药品的“民生属性”凸显:既有地氯雷他定、倍他米松等抗过敏哮喘药物,也有二甲双胍恩格列净、达格列净等糖尿病药物,还有奥司他韦等抗病毒用药,奥拉帕利等抗肿瘤用药。

更多民生细节,还体现在对儿童用药的集采里。首都医科大学附属北京儿童医院药学部主任郭鹏说,儿童不是“小大人”,用药剂量、剂型都有特殊要求,此次集采特别鼓励儿童用药小规格供应,适当调整比价规则,针对小规格价格有所放宽,这将有利于推动企业研发儿童专用药物的意愿。

充分竞争,尽显市场活力。

此次集采共有445个企业的794个产品参与,部分品种的投标企业数量较多,竞争非常激烈,同一个品种竞争企业数量最多的达到40家以上。

业内人士认为,这一方面反映出我国医药产业拥有充足的生产供应能力,另一方面也提示应该引导企业科学立项,避免集中扎堆生产同一药品。

郑颐介绍,此次集采设置了两轮

“复活机会”,总体上是弱淘汰机制,与所谓“最低价中选”的刻板印象不同,实际上每个集采药品大概有60%以上的投标企业中选。

“相较此前,这次集采更加注重质量保障、供应链稳定,将稳临床、保质量、防围标、反内卷落在了实处。”上海市卫生和健康发展研究中心主任金春林介绍。

“阳光”规则,让集采更惠民。

提高供应企业质量门槛、允许医院按照药品厂牌填报需求、优化价差控制“锚点”……此次集采对规则进行再升级,每一项调整都更加紧扣临床需求和药品质量。

从前期品种的公开遴选、科学讨论,到中期报量阶段的在线解读、信息公开,再到最后投标现场的标书宣读、结果公示……让患者清楚药品来源,让企业公开竞争,在实践中不断完善的集采,正变得越来越“阳光”。

“集采规则持续迭代更新,为的是让政策更贴近百姓需求、更符合行业发展规律。”复旦大学上海医学院副院长朱同玉说。

一端是群众期盼用得起药、用上好药,一端是企业需要市场份额和合理利润,做好国家药品“团购”,并非易事。7年多来,国家组织集采持续推进,已将490种药品和心脏支架、人工关节、人工晶体、人工耳蜗等多种高值医用耗材纳入其中。

据悉,预计全国患者将于2026年2月用上新一批集采中选药。

如今,集采目标早已不止于价格的理性调整,更在于引导医药行业的转型升级,只为让广大患者都能享有更加可及、更加可靠的健康保障。

(新华社北京10月28日电)

让集采药品真正成为人民健康的“守护盾”

新华社记者 彭韵佳 徐鹏航

第十一批国家组织药品集中带量采购27日在上海开标,55种药品采购成功。7年多来,已有490种质优价宜的常用药、救命药通过集采进入百姓药箱。

药品集采政策推行以来,通过以量换价,挤压不合理的价格水分,切实为群众看病就医带来实惠。但要让集采药品真正成为人民健康的“守护盾”,关键在于守好药品质量这道生命线。

药价降了质量也要跟得上。梳理此次集采可以看出,保障质量的要求贯穿始终:在集采流程方面,进一步收紧药品质量的“口袋绳”,前期通过科学的品种遴选,聚焦上市多年、临床使用成熟的“老药”,临床使用风险高的品种暂不纳入;优化医疗机构报量方式,让医疗机构的需求与中选结果更好匹配,为药企提供稳定预期,促进中选产品保质保量供应。

药品集采不是简单的“价低者得”。在集采规则方面,新一批集采更是提出严格的质量门槛:投标企业必须具备相应的生产经验,投标药品应

通过药监部门药品生产质量管理规范符合性检查,并且在规定时间内没有违反过药品生产质量管理规范。也就是说,拥有一定实际生产经验、质量稳定过关的企业才能参与投标。

药品成功中标,并非药企“护身符”。药监部门对中选药品将开展全覆盖监管,如果企业药品质量在后期监督检查或抽检中出现问题,将直接取消中选资格,列入违规名单,并在规定时间内不能再参加集采。

给老百姓提供一份用得放心的药品清单,需要持续强化全周期质量监管,对药品生产、流通、使用等各环节严格把控,也更加需要医药企业主动扛起责任,将药品质量安全作为生命线。

唯有流程严管与动态监测双管齐下,才能守好药品质量这条红线,让集采政策的惠民红利真正落到实处。

(新华社北京10月28日电)



遗 失 声 明

●不慎将垣曲县长直乡上注村民委员会银行开户许可证(核准号:J1824000111902)丢失,声明作废。

●不慎将平陆县千百惠食品有限公司(统一社会信用代码:91140829MA0LCF2B5B)公章(编号:1408293000510)丢失,声明作废。

●不慎将雷雷残疾证(证号:14272319801127021X44)丢失,声明作废。

临猗县国有建设用地使用权挂牌出让公告

临自然资告字[2025]15号

经临猗县人民政府批准,临猗县自然资源局决定以挂牌方式出让壹幅地块的国有建设用地使用权。现将有关事项公告如下:

一、挂牌出让地块的基本情况和规划指标要求:

本宗地按“标准地”方式出让,“标准地”控制性指标为:1.投资强度:≥250万元/亩;2.亩均税收:≥2万元/亩;3.能耗控制标准:能耗指标≤0.0904吨标准煤/万元增加值;4.容积率:0.8≤FAR≤2.0;5.环境控制标准:环境空气质量执行《环境空气质量标准》(GB3095-2012)二级浓度限值;地表水环境质量执行《地表水环境质量标准》(GB3838-2002)V类地表水水域标准限值;地下水环境质量执行《地下水环境质量标准》(GB/T14848-2017)Ⅲ类地下水标准值;环境噪声限值执行《声环境质量标准》(GB3096-2008)2类声环境功能区环境噪声限值;建设用地土壤环境质量执行《土壤环境质量 建设用地土壤污染风险管控标准(试行)》(GB36600-2018);建设项目环境影响评价范围内的农用地土壤环境质量执行《土壤环境质量 农用地土壤污染风险管控标准(试行)》(GB15618-2018)。

二、中华人民共和国境内外的法人、自然人和其他组织均可申请参加(拖欠土地出让价款、造成土地闲置的责任主体和“信用中国”网站公布的劳动保障、国内贸易流通领域失信责任主体除外),申请可以单独申请,也可以联合申请。

三、本次国有建设用地使用权挂牌出让按照价高者得原则确定竞得人,最高报价低于出让底价的不成交。

四、本次挂牌出让的详细资料和要求,见挂牌出让文件。申请人可于

2025年11月12日至26日到临猗县政务大厅不动产登记交易中心获取挂牌出让文件。

五、申请人可于2025年11月12日至26日到临猗县政务大厅不动产登记交易中心向我局提交书面申请。交纳竞买保证金的截止时间为2025年11月26日16时整。

经审查,申请人按规定交纳竞买保证金,具备申请条件的,我局将在2025年11月26日17时整前确认其竞买资格。

六、本次国有建设用地使用权挂牌活动在临猗县自然资源局6楼会议室进行。挂牌时间为:

2025年11月19日9时整至28日16时整。

七、其他需要公告的事项:

1.挂牌时间截止时,有竞买人表示愿意继续竞价的,转入现场竞价,通过现场竞价确定竞得人;

2.本宗地以现状出让,详细情况见挂牌须知;

3.本公告未尽事宜详见出让文件,以出让文件为准。

八、联系方式

联系地址:临猗县不动产登记交易中心

联系人:王福胜 李霞

联系电话:13099015586

15333692150

临猗县自然资源局

2025年10月30日

宗地编号	土地面积(平方米)	土地位置	土地用途	出让年限	规划条件要求				保证金(万元)	起始价(万元)	加价幅度(万元)
					建筑系数	容积率	绿地率	限高			
2020-028-2	32862.38	临猗现代农业产业示范区物流园复旦大道以北经三路以西	一类物流仓储用地	50年	≥40%	0.8≤FAR≤2.0	≤20%	≤24米	1109	1109	5.5