

医药先锋系列之

# 医周药事

*Medical weekly pharmacy*

2020.01.20 — 01.26

## ——本期视点——

(阅读提醒：按住 Ctrl 并点击标题可阅读内容)

### · 行业资讯 ·

▶ [国家医保局：对确诊患者采取特殊报销政策](#)（来源：新浪医药新闻）

【提要】日前，国家医保局专题研究新型冠状病毒感染肺炎救治保障工作，决定进一步加强对湖北等地医保部门指导，要求全国医保系统按照“两个确保”做好救治保障，确保患者不因费用问题得不到及时救治，确保定点医疗机构不因医保总额预算管理规定影响救治。

▶ [4+7 推广费纠纷案，安必生做出回应](#)（来源：医药云端工作室）

【提要】1月19日晚，海正药业发布关于控股孙公司涉及诉讼的公告，其控股子公司瀚晖制药之全资子公司浙江瑞海医药有限公司就与上海安必生制药技术有限公司合同纠纷一案向杭州市中级人民法院提起诉讼，涉案金额5484.08万元及诉讼费。1月21日，针对瑞海医药与上海安必生制药技术有限公司合同纠纷一案，作为被告方的安必生做出声明。

▶ [基层医疗资源匮乏 互联网将大有可为](#)（来源：八点健闻）

【提要】长久以来，我国偏远的乡村一直存在医疗资源匮乏的情况，如何为这些基层的群众提供更多更好的医疗服务，一方面，相关政府部门做出了很多尝试，另一方面，村庄作为医疗“下沉市场”中的一块核心阵地，各大互联网巨头也在纷纷布局。

• 医药先锋 •

▶ [砸出三板斧！抚州医改打了“翻身仗”](#)（来源：江西日报）

【提要】从后进到先进。近年来，抚州市医改砸出三板斧，使得该市从以往全省医改考核排名末位跃居到如今全省前茅。日前，记者来到实地，探寻该市打赢医改“翻身仗”的经验。

• 聚焦疫情 •

▶ [习近平主持中央政治局常委会会议 研究疫情防控工作 党中央成立应对疫情工作领导小组](#)（来源：新华社）

【提要】1月25日农历正月初一，中共中央政治局常务委员会召开会议，专门听取新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作汇报，对疫情防控特别是患者治疗工作进行再研究、再部署、再动员。中共中央总书记习近平主持会议并发表重要讲话。会议决定，党中央成立应对疫情工作领导小组，在中央政治局常务委员会领导下开展工作。党中央向湖北等疫情严重地区派出指导组，推动有关地方全面加强防控一线工作。

▶ [国家卫生应急专家：我们能从17年前的“非典”学到什么](#)（来源：新京报）

【提要】2003年，一场突如其来的SARS席卷各国。截至当年7月11日，全球患者8327例，死亡813例。2020年1月18日、19日，武汉确诊新型冠状病毒2019-nCoV病例136例。历史往往具有惊人的相似之处：同样是新型冠状病毒，同样是来源与传播路径不明，同样是

发生在春运期间。回顾当年抗击“非典”的经验和教训，对我们应对今天的武汉新型冠状病毒具有重要的启示意义。

▶ [钟南山：肯定新型冠状病毒肺炎人传人，传染性比 SARS 弱](#)（来源：央视新闻）

【提要】截至 21 日 20 时，我国境内累计确诊新型冠状病毒肺炎病例 218 例。新型冠状病毒肺炎，情况如何？钟南山院士表示，新型冠状病毒与 SARS 病毒尽管有很多的同源性，但是是平行的，完全不同的病毒，只是某些方面有近似的地方。新型冠状病毒的感染正在爬坡，但是相比 SARS 传染性没那么强。

▶ [国家卫健委通报！开展新型肺炎疫情防控工作](#)（来源：国家卫健委）

【提要】湖北省武汉市发生不明原因肺炎疫情后，国家卫健委立即派出国家工作组和专家组赶赴武汉，按照属地管理原则，与湖北省、武汉市共同研究落实疫情防控措施。2020 年 1 月 1 日，国家卫健委成立由马晓伟主任为组长的疫情应对处置领导小组，会商分析疫情发展变化，研究部署防控策略措施，及时指导、支持湖北省和武汉市开展病例救治、疫情防控和应急处置等工作。

▶ [如何判断自己感染了新型冠状病毒？就医时应注意什么？](#)（来源：中国青年网）

【提要】新型冠状病毒感染的肺炎患者主要临床表现为发热、乏力，呼吸道症状以干咳为主，并逐渐出现呼吸困难，严重者表现为急性呼

吸窘迫综合征、脓毒症休克、难以纠正的代谢性酸中毒和出凝血功能障碍。部分患者起病症状轻微，可无发热。多数患者为中轻症，预后良好，少数患者病情危重，甚至死亡。

### • 最新政策 •

▶ [中华人民共和国国家卫生健康委员会公告 2020 年第 1 号](#)（来源：国家卫生健康委）

【提要】国家卫健委发布 1 号公告，将新型冠状病毒感染的肺炎纳入《中华人民共和国传染病防治法》规定的乙类传染病，并采取甲类传染病的预防、控制措施。将新型冠状病毒感染的肺炎纳入《中华人民共和国国境卫生检疫法》规定的检疫传染病管理。

### • 春节健康 •

▶ [保护家人健康，要做到八个“勤”](#)（来源：健康中国）

【提要】这个春节，大家大部分时间都在家里，居家生活习惯和环境卫生影响家人身心健康。保护家人健康，要做到八个“勤”。

▶ [春节健康手册之饮食篇](#)（来源：春雨医生）

【提要】过年，朋友亲人相聚，难免要好好吃喝一番，但推杯换盏大鱼大肉之际，是消化不良、肠胃炎、便秘、口腔溃疡等一系列的健康问题。那么，春节假日期间，如何才能吃得开心又吃得健康呢？

## -----本期内容-----

### · 行业资讯 ·

#### 国家医保局：对确诊患者采取特殊报销政策

来源：新浪医药新闻

日前，国家医保局专题研究新型冠状病毒感染肺炎救治保障工作，决定进一步加强对湖北等地医保部门指导，要求全国医保系统按照“两个确保”做好救治保障，确保患者不因费用问题得不到及时救治，确保定点医疗机构不因医保总额预算管理规定影响救治。

针对此次疫情特点，医保局决定对确诊为“新型冠状病毒感染肺炎”等患者采取特殊报销政策。

一是将国家卫生健康委《新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案》覆盖的药品和医疗服务项目，全部临时纳入医保基金支付范围。

二是保证及时支付患者费用，特别是发挥医疗救助资金的兜底保障作用，打消患者就医顾虑。对异地就医患者先救治后结算，报销不再执行异地转外就医支付比例调减规定，减少患者流动带来的传染风险。

三是对集中收治的医院，医保部门将预付资金减轻医院垫付压力，患者医疗费用不再纳入医院总额预算控制指标。

[返回目录](#)

## 4+7 推广费纠纷案，安必生做出回应

来源：医药云端工作室

1月21日，针对此前瑞海医药与上海安必生制药技术有限公司合同纠纷一案，作为被告方的安必生做出声明。



### 声 明

上海安必生制药技术公司就“浙江瑞海医药有限公司与上海安必生制药技术有限公司合同纠纷一案”，发表如下声明：

具体内容如下：

上海安必生制药技术公司是一家药品研发公司并成为药品上市许可持有人(MAH)。

2018年浙江瑞海医药有限公司(浙江海正药业股份有限公司控股子公司瀚晖制药有限公司之全资子公司，以下简称“瑞海医药”)寻求成为我方的药品受托经营企业(CSO)，双方签订相关合同。

瑞海医药在合同履行过程中，非但未能全面履行合同义务，还拒绝我司依据合同约定有权进行的检查和审计要求，存在多项违约，侵害了我司的合法权利。

在我方尽最大诚意与其协商过程中，瑞海医药突然向杭州中级人民法院提起诉讼，有违善意。为维护我方合法权益，我方已聘请律师通过法律途径解决合同纠纷，我们相信并尊重法院的公正裁判。

## 事件回顾

1月19日晚，海正药业发布关于控股孙公司涉及诉讼的公告，其控股子公司瀚晖制药之全资子公司浙江瑞海医药有限公司就与上海安必生制药技术有限公司合同纠纷一案向杭州市中级人民法院提起诉讼，涉案金额5484.08万元及诉讼费。目前法院已受理。

## 诉讼事实与理由

2018年1月15日，双方签订《独家经销协议》，安必生授权瑞海医药在国内独家经销孟鲁司特纳咀嚼片4mg、孟鲁司特纳咀嚼片5mg、孟鲁司特纳普通片10mg(以下统称“孟鲁司特纳药品”)。

2018年11月16日，双方签署《经销采购协议》，约定安必生应向瑞海医药提供符合国家标准的孟鲁司特纳药品，并保证药品及时、充足和连续供应。瑞海医药依约支付了2020年之前的生产保证金。

两份协议自安必生成为药品上市许可持有人开始起算，协议有效期为五年，且可在到期后顺延五年。

2018年6月，孟鲁司特纳药品获得国家药监局产品批准文号。2018年11月，孟鲁司特纳普通片10mg中标国家4+7集采。

2019年2月18日，双方签署《经销采购协议之补充协议》，补充协议的签署大大减少了瑞海医药基于原协议可得到的收入。上述协议签署后，安必生不仅无法正常供货，并且至今未向瑞海医药支付市场推广费、4+7城市超量部分的市场推广费、新增区域的市场推广费。

2019年10月起安必生拒不提供中标产品的书面流向数据，导致瑞海医药无法依据数据准确计算被告应付的全部费用。

2020年1月10日安必生向瑞海医药发来《关于终止经销协议的通知》，告知终止经销协议。

### 诉讼请求

对此，瑞海医药要求判令安必生支付54,840,846.98元及诉讼费(暂计)。具体包括：

应付未付的市场推广费 2,500,000 元；

应付未付的4+7城市超出带量采购标的量部分的市场推广费24,500,000元(暂计至2019年12月26日)；

应付未付的新增带量集中采购区域内产品的市场推广费10,642,905元(暂计至2019年12月26日)；

未正常供货的赔偿金17,197,941.98元(暂计至2019年12月26日)；

### 本案诉讼费

同时请求判令确认《关于终止经销协议的通知》无效，继续履行《独家经销协议》、《经销采购协议》及《经销协议之补充协议》。

[返回目录](#)

## 基层医疗资源匮乏 互联网将大有可为

来源：八点健闻

长久以来，我国偏远的乡村一直存在医疗资源匮乏的情况，如何为这些基层的群众提供更多更好的医疗服务，一方面，相关政府部门做出了很多尝试，另一方面，村庄作为医疗“下沉市场”中的一块核心阵地，各大互联网巨头也在纷纷布局。

一直以来，医疗资源结构性失衡的问题制约着我国医疗事业的发展。优质医疗资源大多集中沿海、平原地区和中心城市，欠发达地区，特别是山区县受到地理环境、财政投入、民众就诊习惯等多方面因素的影响，医疗资源匮乏的问题尤为突出。

通过“互联网+”技术手段能够有效促进医院管理、技术、人才、信息等优质资源下沉，实现优质医疗资源的共通共享，缓解基层医疗资源匮乏的窘境。

也正因如此，2018年7月国家卫健委、国家中医药管理局联合下发《关于深入开展“互联网+医疗健康”便民惠民通知》，旨在通过互联网技术，最大程度地发挥医疗资源效应，构建线上、线下医疗闭环服务，提升群众看病就医获得感。

近年来，我国互联网医疗产业快速发展，从最初的互联网挂号，到如今的互联网购药、互联网在线问诊，这种基于网络技术实现的线上服务，正在切切实实帮用户解决一些实际问题，比如日常小病或慢病复诊都可以通过互联网进行在线咨询、续方购药或康复管理，此外，

部分互联网医疗平台提供的私人医生或家庭医生服务，更是可以满足用户更全面的健康管理需求。

注：原文有删改

[返回目录](#)

## · 医药先锋 ·

### 砸出三板斧！抚州医改打了“翻身仗”

来源：江西日报

从后进到先进。近年来，抚州市医改砸出三板斧，使得该市从以往全省医改考核排名末位跃居到如今全省前茅。日前，记者来到实地，探寻该市打赢医改“翻身仗”的经验。



#### 第一板斧砸向医用耗材价格虚高

在药品集中采购“腾空间、调结构、保衔接”的基础上，为进一步惠及百姓，抚州市医改第一板斧砸向了医用耗材采购改革。医用耗材费用虚高，一直是群众看病贵的重要原因，也是医改过程中难啃的

“硬骨头”。所谓的材料费，就是医用耗材的费用，这是群众治病开支的“大头”。据抚州市卫生健康委一项数据统计，该市 2013 年至 2016 年，医用耗材费用占手术病人总费用的 40%至 60%。

2017 年，该市引进了一家国家级一级资质的第三方机构，通过海量信息分析，加上严格全程监督，保障集中招标采购的产品优质低价。在集中采购中，该市以采购量大为谈判筹码，挤出耗材价格虚高水分，令该市医用耗材价格平均降幅达 33.67%。抚州市卫生健康委负责人说，经过调研，他们认为医疗高值耗材价格仍有水分，还有降价空间。于是，2019 年初，他们又对省平台目录中的高值医用耗材进行了二次议价，据统计，该市高值耗材集中采购价格比省平台限价下降 19.2%，单品种最大降幅达 98.75%。如：南丰县陈小明确一家在 2 年之间，先后有两人在南丰县人民医院做了腰椎间孔镜下髓核摘除术，同一家医院，同一个医生，同样的材料，两次手术费用相差 6000 余元。查账单后，陈小明发现，主要是使用的材料费——一次性等离子刀头便宜了 5000 余元。记者从抚州市卫生健康委相关科室了解到，就该市范围而言，全市百元医疗收入消耗的卫生材料已由改革前的 30 元以上下降到目前的 20 元左右。

如今，在医用耗材网上集中采购的基础上，该市又在全省率先推行了网上统一结算的新模式。由第三方机构作为采购和结算的平台提供方、当地金融机构作为资金监控和管理方、市卫健委作为监督方，使医用耗材采购资金流、物流、信息流三流合一，并约定耗材采购网

上限定在 60 个工作日内进行结算，确保医用耗材采供有序进行和优质低价。在实地采访期间，抚州市德胜科技有限公司负责人艾胜昌兴奋地说，抚州市实现医用耗材采购网上限时结算，让医疗器械配送企业告别了拿着一张发票到医院找五、六个人签字催账的日子，同时也大幅减小了企业运营风险，降低了交易成本。



## 第二板斧砸向医疗体制改革

抚州市医改的第二板斧砸向医疗管理体制和机制改革，通过实施一系列改革举措，实现对原有制度的突破和创新。

“由于过去的管理体制不活，财政投入不足，抚州的医疗发展一度在全省垫底。”这样形成的恶性循环是，医疗机构留不住人才，大量患者外出看病。曾经，该市每年都有不少医院管理者和医务骨干辞职到发达地区工作。对于患者来说，病情稍重，立马就到南昌，或者“北上广”求医。抚州市卫生健康委有关负责人介绍，省卫生健康委相关负责人为此曾邀请抚州市相关负责人到南昌各大医院调研，结果发现这些医院的病房、门诊等，到处能看到抚州患者的身影。

“这次调研对抚州市有关负责人的触动很大。”2017年9月，抚州市全面推开公立医院综合改革，组建了由市政府主要负责人任主任的市医管委，负责公立医院的发展规划、重大项目实施、财政投入、运行监管、绩效考核等职能，并多次召开医管会，研究部署深化医改的十大重点任务33项具体改革事项，以市委、市政府名义下发深化医改责任清单，纳入对县区政府年度高质量发展考核。此后，又以政府名义先后制定出台了公立医院薪酬制度改革、建立现代医院管理制度、深化医改“十三五”规划、实行总会计师制度等一系列重要政策文件，从而凸显政府主导和公立医院公益性，推动抚州医改大步赶超发展。其中建立现代医院管理制度工作被列为2018年度该市负责人领衔推进的重点项目，仅2018年，市财政就统筹投入21.1亿元用于市立医院、市妇女儿童医院等8个卫生重点建设项目。

同时，该市还启动了编制备案管理改革和薪酬制度改革。在编制备案管理改革方面，公立医院按照实际开放床位数与工作人员岗位总量控制比例不低于1:1.3核定岗位总人数，由此全市新增核定岗位人数4800多个，财政年新增岗位人员投入达1亿多元。在薪酬制度改革方面，充分考虑医疗卫生行业特点，建立绩效工资水平的正常增长机制，推行公立医院主要负责人年薪制和公立医院工资总量管理。薪酬制度改革后，抚州市第一人民医院医务人员的年平均收入由原来的7至8万上升到现在的13至14万元。该院骨科医生吴方前接受记者采访时说，薪酬制度改革后，他的收入翻番，许多同事和他一样，随

着收入的增多，工作也更有积极性了：从过去的被动工作，到现在的我要主动工作。抚州市卫生健康委一位工作人员告诉记者，曾经一些辞职出去工作的医务人员听说抚州医疗机构进行了薪酬制度改革，纷纷联系抚州市卫生健康委，表示希望能回家乡工作。



### 第三板斧砸向“三医”联动改革

说到抚州医改的第三板斧，那就是推动“三医联动”，调动部门协作，争取改革红利，推动医改向纵深发展。比如该市推行的门诊统筹制度改革。

众所周知，在许多地方医保卡实行门诊定额消费，卡上的钱用完了，就得全额自掏腰包。但是，一些没有生病群众的卡上的钱却没发挥作用，沉淀为无效资金。在门诊统筹费用用不上，或者没得用的情况下，一些医疗机构和患者则盯上了医保大病费用（患者只要住院就给予一定比例的报销）。一些原本在社区卫生服务机构和乡镇卫生院、村卫生室就能解决的发烧感冒等常见的普通病患或慢性病，非得到县级以上医疗机构住院治疗。“如此一来，给医保资金造成了沉重的负担。”比如说，原本在社区、村医室花两三百元就能治好的普通病患，

到了县级以上医疗机构住院治疗，起步价在千元以上，造成了巨额医保资金的浪费。

在该市卫生健康委负责人看来，医保不是福利，是救急，应该让沉淀的资金“活”起来，杜绝医保费用浪费，让医保资金发挥引导群众有序就医的应有作用。为此，2017年底，该市在全省率先推行以乡村为单位的门诊统筹制度。即：将整个辖区的城乡居民医保门诊统筹费用集中管理使用，城乡居民到社区卫生服务机构、乡镇卫生院及村卫生室等基层医疗机构门诊看病，按照比例报销，不限次数，把所有门诊费用用在刀刃上，发挥好医保门诊统筹资金引导群众在基层就医的作用。

记者采访期间，来到抚州市东乡区邓家乡松湖村卫生室，只见来此看病的村民络绎不绝。一位正接受热敏灸治疗的刘先生告诉记者，在村里治病方便、有效，而且医保报销也多，近一年来，他们村的人基本上都在村卫生室看病。刘先生说，他做一次治疗要35元，自己只要掏10元。

此外，该市在“三医联动”改革方面，还推行医保支付方式改革，建立医保谈判机制，完善医保支付政策，实施医保基本预付制度，由医保基金预付一个月的基金给各定点医疗机构，并实行医保基金按月结算。同时，推动落实单病种付费改革，支持县区开展医疗联合体医保总额付费模式试点等。

其他媒体报道：

1、人民日报:

<https://wap.peopleapp.com/article/rmh10993467/rmh10993467>

2、人民网-强国论坛:

<http://bbs1.people.com.cn/post/1/1/1/174634918.html>

3、江西日报:

[http://m.jxxw.com.cn/v4/index.php?c=Web\\_News&m=news\\_detail\\_v5&content\\_id=118807761](http://m.jxxw.com.cn/v4/index.php?c=Web_News&m=news_detail_v5&content_id=118807761)

4、华人日报: <http://www.huarenrb.com/jujiao/2020/0123/2372.html>

5、凤凰新闻:

<https://ishare.ifeng.com/c/s/v004H41GQ4cgrmJkIHoQSqw33v7PsFDJR3h2JcOVk3t3mliP--XQtCVnmgjDRWYz1LcF8?spss=np&aman=383T713f930Q797N068&from=singlemessage>

6、搜狐新闻:

[http://3g.k.sohu.com/t/n421225050?showType=&sf\\_a=weixin](http://3g.k.sohu.com/t/n421225050?showType=&sf_a=weixin)

7、中国都市报道网:

<http://www.zgdsbdw.com/haodian/2020/0123/1536.html?1579718611>

8、中国传播网:

<http://www.chinachbo.com/a/view/ec/1226.html?1579718570>

9、东方快讯: <http://www.dongfangkx.com/plus/view.php?aid=1641>

10、中国新闻在线:

<http://www.chinaxinwzx.com/chengshi/2020/0123/1678.html>

11、中华城市网：

<http://www.zhcsww.com/hot/2020/0123/1396.html?1579719554>

12、中国资讯网：<http://www.chinazxun.com/plus/view.php?aid=4522>

13、今日头条：

[https://www.toutiao.com/a6784813381225284108/?tt\\_from=weixin&utm\\_campaign=client\\_share&wxshare\\_count=1&tamp=1579713496&app=news\\_article&utm\\_source=weixin&utm\\_medium=toutiao\\_android&req\\_id=20200123011816010145026014074BF56B&group\\_id=6784813381225284108](https://www.toutiao.com/a6784813381225284108/?tt_from=weixin&utm_campaign=client_share&wxshare_count=1&tamp=1579713496&app=news_article&utm_source=weixin&utm_medium=toutiao_android&req_id=20200123011816010145026014074BF56B&group_id=6784813381225284108)

14、知乎：<https://zhuanlan.zhihu.com/p/103816308>

15、看点快报：

[https://kuaibao.qq.com/s/20200123A019GQ00?refer=kb\\_news&coral\\_uin=ec710895e0a90e22de99346bd4fd04dfa0bb4f67ed5bb407d1d60a454b1bd3d2b6&omgid=8158a4e1c7f8960d8aa6a8d23aa03400&chlid=5215940&atype=0](https://kuaibao.qq.com/s/20200123A019GQ00?refer=kb_news&coral_uin=ec710895e0a90e22de99346bd4fd04dfa0bb4f67ed5bb407d1d60a454b1bd3d2b6&omgid=8158a4e1c7f8960d8aa6a8d23aa03400&chlid=5215940&atype=0)

16、Uc 头条：

[https://mparticle.uc.cn/article.html?uc\\_param\\_str=frdnsnpfvecpntnwprdsstkt&client=ucweb&wm\\_id=6f54bdale7a34f248a5f734f79fb53bf&title\\_type=1&pagetype=share&app=undefined&btifl=100&wm\\_cid=334861158787846144&wm\\_aid=a8e6b427e8d242c4af53eb6ca002010a&uc\\_share\\_depth=1](https://mparticle.uc.cn/article.html?uc_param_str=frdnsnpfvecpntnwprdsstkt&client=ucweb&wm_id=6f54bdale7a34f248a5f734f79fb53bf&title_type=1&pagetype=share&app=undefined&btifl=100&wm_cid=334861158787846144&wm_aid=a8e6b427e8d242c4af53eb6ca002010a&uc_share_depth=1)

17、一点资讯：

[https://www.yidianzixun.com/article/00Tao5ZC?title\\_sn=0&s=3&appid=yidian&ver=5.0.4.1&impId=752384270\\_1579748219205\\_6116&utk=cfy7f2zn](https://www.yidianzixun.com/article/00Tao5ZC?title_sn=0&s=3&appid=yidian&ver=5.0.4.1&impId=752384270_1579748219205_6116&utk=cfy7f2zn)

18、快资讯：

<https://www.360kuai.com/pc/detail?url=http%3A%2F%2Fzm.news.so.com%2F3eb5aeafc23daff6e6d91cb63a311adb&check=71360046ec327077>

19、封面新闻：[https://m.thecover.cn/news\\_details.html?id=3438139](https://m.thecover.cn/news_details.html?id=3438139)

20、医药梦网：<https://mp.weixin.qq.com/s/UDm2GN9vCY1E0WZoDBOYGQ>

21、药城：<http://www.yaochengwang.com/default/html?id=637>

排名不分先后。因篇幅问题，其他媒体不进行展示。

[返回目录](#)

### · 聚焦疫情 ·

## 习近平主持中央政治局常委会会议 研究疫情防控工作 党中央成立 应对疫情工作领导小组

来源：新华社

### 中共中央政治局常务委员会召开会议 研究新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作 中共中央总书记习近平主持会议

1月25日农历正月初一，中共中央政治局常务委员会召开会议，专门听取新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作汇报，对疫情防控特别是患者治疗工作进行再研究、再部署、再动员。中共中央总书记习近平主持会议并发表重要讲话。

会议决定，党中央成立应对疫情工作领导小组，在中央政治局常务委员会领导下开展工作。党中央向湖北等疫情严重地区派出指导组，推动有关地方全面加强防控一线工作。

习近平代表党中央，向奋战在疫情防控一线的全全国广大医务工作者和同志们表示衷心的感谢，向全国各族干部群众特别是湖北各族干部群众致以亲切的问候，向在疫情中失去亲人的家庭致以诚挚的慰问。习近平强调，全党全军全国各族人民都同你们站在一起，都是你们的坚强后盾。生命重于泰山。疫情就是命令，防控就是责任。各级党委和政府必须按照党中央决策部署，全面动员，全面部署，全面加强工作，把人民群众生命安全和身体健康放在第一位，把疫情防控工作作为当前最重要的工作来抓。只要坚定信心、同舟共济、科学防治、精准施策，我们就一定能打赢疫情防控阻击战。

习近平指出，面对新型冠状病毒感染的肺炎疫情加快蔓延的严重形势，必须加强党中央集中统一领导，各级党委和政府要增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，深刻认识做好新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作的重要性和紧迫性，加强统一领导、统一指挥，坚定不移把党中央各项决策部署落到实处，贯彻落实情况要及时向党中央报告。各级党政领导干部特别是主要领导干部要坚守岗位、靠前指挥，在防控疫情斗争中经受考验，深入防控疫情第一线，及时发声指导，及时掌握疫情，及时采取行动，做到守土有责、守土尽责。要加强联防联控工作，加强有关药品和物资供给保障工作，加强医护人员安全防护工作，加强市场供给保障工作，加强舆论引导工作，加强社会力量组织动员，维护社会大局稳定，确保人民群众度过一个安定祥和的新春佳节。

会议强调，湖北省武汉市等地近期陆续发生新型冠状病毒感染的肺炎疫情以来，习近平总书记始终高度重视，多次召开会议、多次听取汇报、作出重要指示，要求各级党委和政府及有关部门要把人民群众生命安全和身体健康放在第一位，制定周密方案，组织各方力量开展防控，采取切实有效措施，坚决遏制疫情蔓延势头。在党中央坚强领导下，国务院多次召开会议研究部署，深入学习贯彻习近平总书记重要指示精神，充分发挥联防联控机制作用，加强统筹协调，及时研究解决防控工作中的问题，各项防控措施正有力有序开展。

会议指出，要分类指导各地做好疫情防控工作。湖北省和武汉市疫情防控事关全局。湖北省要把疫情防控工作作为当前头等大事，采取更严格的措施，内防扩散、外防输出，对所有患者进行集中隔离救治，对所有密切接触人员采取居家医学管理，对进出武汉人员实行严格管控，坚决防止疫情扩散。要切实保障湖北省和武汉市各种物资供应，确保人民群众正常基本生活。其他所有省份要加强对流动人员的疫情监测和防控，严格隔离确诊患者，对疑似病例和密切接触者要按医学要求进行隔离和检查。各市县乡（镇）要保持高度警惕，做好应急预案和应对准备，必要时立即启动。各地要减少春节期间大型公众活动，尽量避免人员大规模聚集。

会议强调，要全力以赴救治感染患者。要按照“集中患者、集中专家、集中资源、集中救治”的原则，将重症病例集中到综合力量强的定点医疗机构进行救治，及时收治所有确诊病人。要尽快充实医疗

救治队伍力量，把地方和军队医疗资源统筹起来，合理使用，形成合力。要不断完善诊疗方案，坚持中西医结合，尽快明确诊疗程序、有效治疗药物、重症病人的抢救措施。要加强患者医疗救治费用保障，确保患者得到及时救治，决不能因费用问题耽误患者救治。要关心和保护好广大医疗卫生人员，做好防护设备配置、防护措施落实。

会议指出，要依法科学有序防控。要做好疫情监测、排查、预警等工作，切实做到早发现、早报告、早隔离、早治疗。要加大对重点场所特别是农贸市场、集贸市场、超市的禽类、野生动物等交易的监管和卫生学处置力度，加强源头防控。对车站、机场、码头等重点场所，以及汽车、火车、飞机等密闭交通工具，采取通风、消毒、体温监测等必要措施，一旦发现疑似病例就地留观。要及早研判疫情传播扩散风险，加强溯源和病原学检测分析，加快治疗药品和疫苗研发，提高疫情防控的科学性和有效性。

会议强调，要及时准确、公开透明发布疫情，回应境内外关切。要加强舆论引导，加强有关政策措施宣传解读工作，增强群众自我防病意识和社会信心。要及时向世界卫生组织有关国家和地区组织及港澳台地区通报疫情信息，加强合作、全力应对，共同维护地区和全球卫生安全。

[返回目录](#)

## 国家卫生应急专家：我们能从 17 年前的“非典”学到什么

来源：新京报

2003 年，一场突如其来的 SARS 席卷各国。截至当年 7 月 11 日，全球患者 8327 例，死亡 813 例。其中，我国内地患者 5327 例，占 63.14%；死亡 328 例，占 42.8%。17 年后，一种新型冠状病毒 2019-nCoV 在华中地区大城市武汉肆虐。

2020 年 1 月 18 日、19 日，武汉新确诊病例 136 例。1 月 20 日，北京、深圳接连发现输入性病例。泰国、韩国、新加坡等国家和港澳台等地区也出现确诊或疑似病例。

历史往往具有惊人的相似之处：同样是新型冠状病毒，同样是来源与传播路径不明，同样是发生在春运期间。回顾当年抗击“非典”的经验和教训，对我们应对今天的武汉新型冠状病毒具有重要的启示意义。

### 没有危机意识就是最大的危机

要有危机意识。SARS 的首例回顾性病例出现在 2002 年 11 月 16 日的广东省佛山市禅城区。佛山第一人民医院向疾控中心报告，疾控中心开展流行病学调查。

但是，由于它不属于《传染病防治法》规定的 35 种传染病，因而并没有达到上报。后来，河源、中山、广州市也发生了不明原因肺炎病例。散发状态的疫情并没有得到有效的控制，因为人们缺少必要的危机意识。

没有危机意识是最大的危机，而应对危机、包括公共卫生危机是需要全社会共同努力方能奏效。尽管中国疾控中心派专家到广东省进行指导，但因为没有跳出医学技术思维看疫情应对，SARS 在 2003 年 2 月份在广东还是呈现出了集中爆发的态势。

### 将疫情有效控制在地，避免因人口迁徙导致病毒蔓延

要将疫情有效控制在地。当年的 2 月 1 日是正月初一。2 月 5-10 日，广东省每天新增病例 50 例以上。当月，广州报告病例 688 例，其中 95%以上发生在广州。



▲图片来源：视觉中国

春运是世界上最大规模的人口迁徙。传染病疫情与大规模的人口迁徙联系在一起，就会造成病毒迅速蔓延。北京是中国的首都，具备全国最优质的医疗资源，是交通四通八达的枢纽城市。当北京出现山

西输入性病例后，疫情以北京为中继站向全国扩散，也就成为没有任何悬念的事情。

后来的统计表明，除了新疆、黑龙江出现 2 例疑似之外，全国大部分地区未能幸免，华北成为极重“灾区”。17 年过去了，今天中国交通基础设施网络化程度较当年更高，人们出行更为快速与便捷。如果疫情具备人际间传染的条件，其后果不堪设想，甚至相对落后、脆弱的乡村也可能受到重创。

### **避免盲目的乐观与自信，除了天花人类并没消灭任何传染病**

避免盲目的乐观与自信。SARS 的来源不清、传播路径不明，但当时一些人却片面轻言“可防可控”。缺少防护设施的医护人员大量感染，医院本来是救死扶伤的前线却成为病毒肆虐之地。这暴露出我国公共卫生的短板，也击垮了人们最后的心理防线。

SARS 给我们上了宝贵的一课：人类除了天花，并没有消灭任何传染病。21 世纪的危机是具有高度的不确定性，往往超越人们的理性预期和防控能力。对此，我们不能盲目乐观与自信，而应保持高度的警惕。

### **以信息公开透明应对疫情，避免引发社会恐慌**

让信息公开透明。当年的 SARS 给卫生传播研究留下了丰富的资料，但却并非都是我们愿意看到的。

当权威信息缺位，小道消息就会占据真空，满足人们知情的心理，但也导致巨大的社会恐慌，引发了板蓝根、食醋、抗病毒口服液等药

品、商品的抢购风潮。如今，武汉市从1月11日开始对疫情每日进行通报，这也是汲取 SARS 应对教训的一个结果。



▲图片来源：视觉中国

SARS 在给我们留下了惨痛教训的同时，抗击“非典”的最后胜利也给我们留下了宝贵的经验：一是及时发布疫情信息。2003年4月2日，国务院召开常务会议，研究“非典”防治，决定向 WHO 通报疫情并召开新闻发布会。疫情通报从最初的5天一报改为后来的每日一报，并对瞒报疫情的高级领导问责，稳定了社会公众的情绪。

二是开展医学科学攻关。当年4月9日，军事科学院微生物流行病学研究所与中科院北京基因研究所完成新型冠状病毒全基因测序，为科学应对疫情奠定了基础。

三是多部门联动与协同。卫生部、财政部、铁道部、交通部、民航总局共同发出通知，严防非典通过交通工具传播。国务院取消当年的五一小长假以减少人员流动。同时，对重点疫情场所进行隔离。除了原有的传染病医院，北京改造了宣武医院、中日友好医院，并在7天内建成了小汤山医院，迅速提升“非典”病患的收治能力。中央财政设立20亿元的非典防治资金，保证了抗击“非典”各项工作的顺利进行。



▲图片来源：视觉中国

四是建立应急管理制度。4月13日，在全国防非工作会议上，时任国务院总理温家宝提出，要沉着应对，措施果断；依靠科学，有效防治；加强合作，完善机制。次日，温家宝主持国务院常务会议，提出建设突发公共卫生事件反应机制，并将其描述为“中央统一指挥，地方分级负责；依法规范管理，保证快速反应；完善检测体系，提高预警能力；改善基础条件，保障持续运行”。

五是社会群防群治、群防群控，公众被动员起来，并形成了人人讲求卫生的良好社会氛围。

## 政府要强化底线思维，以最严格的措施控制疫情的蔓延

抗击“非典”的最终胜利说明，在党中央集中统一领导下，我国应对公共卫生事件具有全国一盘棋、集中力量办大事的优势，彰显了“万众一心、众志成城，团结互助、和衷共济，迎难而上、敢于胜利”的“抗非”精神。“非典”不仅催生了中国的应急管理事业，也使得科学发展的观念得以树立和弘扬。

如今，由于新型冠状病毒 2019-nCoV 具有不确定性，我国需要借鉴“非典”应对的经验教训，对病患要早发现、早报告、早隔离、早诊治，及时隔离传染源、切断传染链、保护脆弱性群体，构建群防群治、群防群控机制。

更为重要的是，政府强化底线思维，本着对社会公众生命健康负责的精神，以最严格的措施控制疫情的蔓延，特别是要打好“春运”攻坚战。与此同时，社会公众要采取自我防护措施，不信谣、传谣，一方面保持高度戒备，另一方面也要克制恐慌情绪。媒体要做好舆论的引导者，科学传播权威信息，但不要过分渲染恐怖氛围。

□王宏伟(中国人民大学国家发展与战略研究院研究员，国家卫生应急体系建设指导专家)

[返回目录](#)

## 钟南山：肯定新型冠状病毒肺炎人传人，传染性比 SARS 弱

来源：央视新闻

核心提示：新型冠状病毒肺炎，情况如何？央视新闻连线国家卫健委专家组组长钟南山，讲解疫情 20 多天，防控进展如何？

截至今日 20 时，我国境内累计确诊新型冠状病毒肺炎病例 218 例（武汉 198 例，北京 5 例，广东 14 例，上海 1 例）。

新型冠状病毒肺炎，情况如何？央视新闻连线国家卫健委专家组组长钟南山，讲解疫情 20 多天的防控进展。

在直播连线中，钟南山院士表示：“根据目前的资料，新型冠状病毒肺炎是肯定的人传人，在广东有 2 个病例，没去过武汉，但家人去了武汉后染上了新型冠状病毒肺炎，现在可以说，肯定的，有人传人现象。”

同时，钟南山院士还表示，新型冠状病毒与 SARS 病毒尽管有很多的同源性，但是是平行的，完全不同的病毒，只是某些方面有近似的地方。新型冠状病毒的感染正在爬坡，但是相比 SARS 传染性没那么强。

在外出时，佩戴口罩是有效隔绝病菌的方式。出于警惕心理，尽管口罩种类繁多，可包括 N95、医用外科口罩在内的隔绝病毒效果较佳的口罩在线上、实体店甚至出现了断货现象。而关于佩戴口罩，钟南山院士提醒，实际不一定非要戴 N95 口罩，一般的口罩是能阻挡大

部分带有病毒的飞沫进入呼吸道的，预防新型冠状病毒，戴口罩还是有用的。

直播中，医务人员被传染新型冠状病毒肺炎的情况也被提及。对此，钟南山院士强调，普通人要提高对新型冠状病毒肺炎的认识，现在已经存在有人传人，同时医务人员也有传染，所以要提高警惕，做到：①没有特殊情况不要去武汉；②有感冒要到发热门诊就诊；③要戴口罩。

[返回目录](#)

### **国家卫健委通报！开展新型肺炎疫情防控工作**

来源：国家卫健委

湖北省武汉市发生不明原因肺炎疫情后，我委立即派出国家工作组和专家组赶赴武汉，按照属地管理原则，与湖北省、武汉市共同研究落实疫情防控措施。2020年1月1日，我委成立由马晓伟主任为组长的疫情应对处置领导小组，会商分析疫情发展变化，研究部署防控策略措施，及时指导、支持湖北省和武汉市开展病例救治、疫情防控和应急处置等工作。

我委第一时间组织中国疾控中心、中国医学科学院、中国科学院、军事科学院军事医学研究院等单位对病例样本进行实验室平行检测。2020年1月8日，初步确认了新型冠状病毒为此次疫情的病原。随即，我委进一步加强部门联动，研究共同加强疫情防控工作的具体举措。召开全国卫生健康系统电视电话会议，对全国疫情防控工作进行

全面部署。印发病例诊疗、防控方案(涵盖监测、流调、密切接触者管理、实验室检测等内容),在全国建立了“日报告、零报告”制度。下发新型冠状病毒核酸测试剂盒,要求各地加强检测,全力救治患者,及时发布确诊病例及疫情防控信息。全国爱卫办部署开展以加强市场环境卫生整治工作为主题的冬春季爱国卫生运动。近日,我委陆续向全国各省派出工作组,指导做好疫情防控相关工作。同时,加强国际合作与交流,与世界卫生组织、我国港澳台地区和有关国家及时通报疫情信息和防控工作进展,第一时间向世界卫生组织共享新型冠状病毒基因序列,疫情应对处置工作得到了世界卫生组织的充分肯定。

专家研判认为,当前疫情仍可防可控。但新型冠状病毒传染来源尚未找到,疫情传播途径尚未完全掌握,病毒变异仍需严密监控。

下一步,我委将加强部门协调联动,严格落实疫情防扩散措施。继续做好全国疫情防控工作,及时发现并有效处置疫情。组织开展好爱国卫生运动,加大环境卫生整治力度。继续加强病毒溯源和变异监测工作,做好应对疫情变化的技术准备。我委将加强春节期间值班值守,密切关注疫情防控形势发展变化,指导各地落实防控措施。

[返回目录](#)

## 如何判断自己感染了新型冠状病毒?就医时应注意什么?

来源：中国青年网

记者从国家卫生健康委员会获悉，新型冠状病毒感染的肺炎患者主要临床表现为发热、乏力，呼吸道症状以干咳为主，并逐渐出现呼吸困难，严重者表现为急性呼吸窘迫综合征、脓毒症休克、难以纠正的代谢性酸中毒和出凝血功能障碍。

部分患者起病症状轻微，可无发热。多数患者为中轻症，预后良好，少数患者病情危重，甚至死亡。如出现发热、乏力、干咳表现，并不意味着已经被感染了。但如果出现发热(腋下体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ )、咳嗽、气促等急性呼吸道感染症状，且有武汉旅行或居住史，或发病前14天内曾接触过来自武汉的发热伴呼吸道症状的患者，或出现小范围聚集性发病，应到当地指定医疗机构进行排查、诊治。

怀疑感染了新型冠状病毒，就医时，应如实详细讲述患病情况和就医过程，尤其是应告知医生近期的武汉旅行和居住史、肺炎患者或疑似患者的接触史、动物接触史等。特别应注意的是，诊疗过程中应全程佩戴外科口罩，以保护自己和他人。

截止2020年1月26日15时，疫情追踪情况如下：

# 新型冠状病毒肺炎

## 疫情实时追踪

① 为了您的健康，请勤洗手，出门一定要戴口罩

截至 2020-01-26 14:26

**2026**

全国确诊

**2684**

疑似病例

**49**

治愈人数

**56**

死亡人数



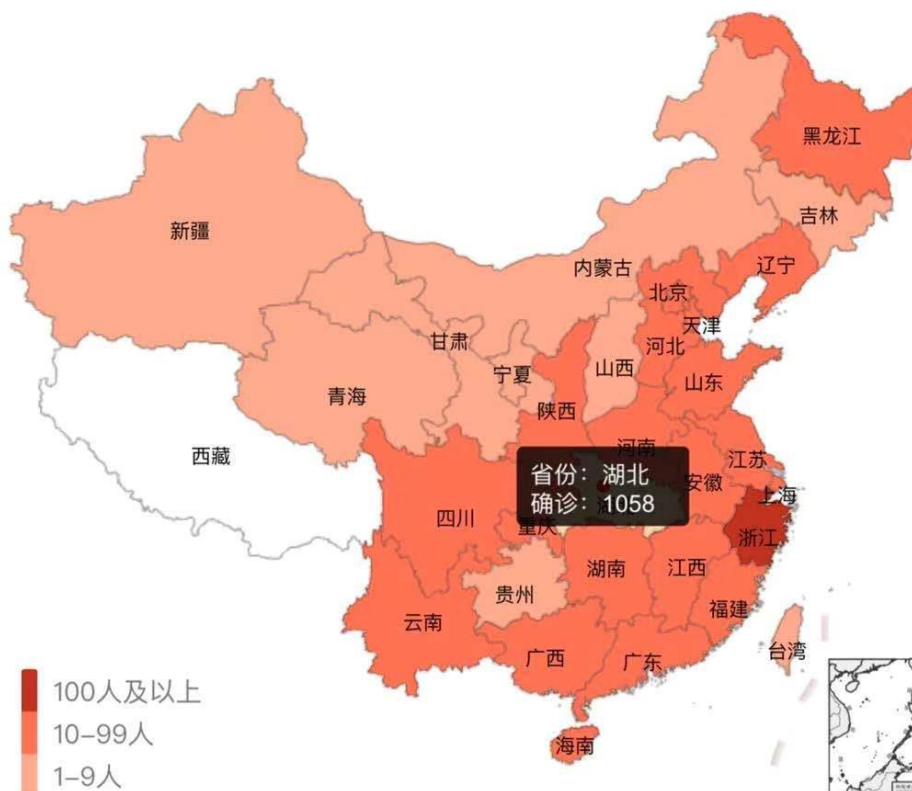
听

疫情地图

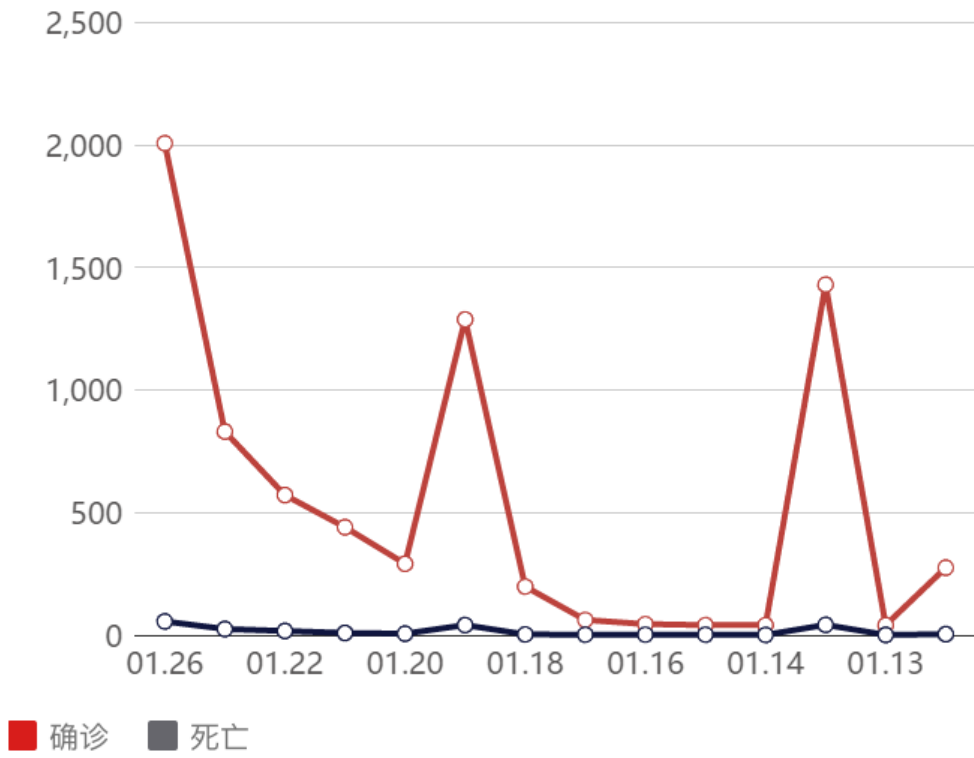
最新进展

辟谣信息

医疗信息



### 疫情增长地图 (单位: 人)



[疫情地图](#)[最新进展](#)[辟谣信息](#)[医疗信息](#) **国内病例****湖北** 确诊1058例，治愈42例，死亡52例 ▲

武汉 确诊618例，治愈40例，死亡45例

黄冈 确诊122例，治愈2例，死亡2例

孝感 确诊55例，治愈0例，死亡0例

咸宁 确诊43例，治愈0例，死亡0例

荆门 确诊38例，治愈0例，死亡1例

随州 确诊36例，治愈0例，死亡0例

荆州 确诊33例，治愈0例，死亡2例

黄石 确诊31例，治愈0例，死亡1例

十堰 确诊20例，治愈0例，死亡0例

宜昌 确诊20例，治愈0例，死亡1例

恩施州 确诊17例，治愈0例，死亡0例

仙桃 确诊11例，治愈0例，死亡0例

襄阳 确诊8例，治愈0例，死亡0例

天门 确诊5例，治愈0例，死亡0例

鄂州 确诊1例，治愈0例，死亡0例

疫情地图

最新进展

辟谣信息

医疗信息

浙江 确诊104例，治愈1例，死亡0例 ▼

广东 确诊98例，治愈2例，死亡0例 ▼

河南 确诊83例，治愈0例，死亡1例 ▼

重庆 确诊75例，治愈0例，死亡0例 ▼

湖南 确诊69例，治愈0例，死亡0例 ▼

安徽 确诊60例，治愈0例，死亡0例 ▼

北京 确诊54例，治愈2例，死亡0例 ▼

山东 确诊46例，治愈0例，死亡0例 ▼

四川 确诊44例，治愈0例，死亡0例 ▼

上海 确诊40例，治愈1例，死亡1例 ▼

江西 确诊36例，治愈0例，死亡0例 ▼

广西 确诊33例，治愈0例，死亡0例 ▼

江苏 确诊31例，治愈1例，死亡0例 ▼

[疫情地图](#)

[最新进展](#)

[辟谣信息](#)

[医疗信息](#)

[福建](#) 确诊29例，治愈0例，死亡0例 ▼

[海南](#) 确诊22例，治愈0例，死亡0例 ▼

[陕西](#) 确诊22例，治愈0例，死亡0例 ▼

[辽宁](#) 确诊19例，治愈0例，死亡0例 ▼

[黑龙江](#) 确诊15例，治愈0例，死亡1例 ▼

[天津](#) 确诊13例，治愈0例，死亡0例 ▼

[河北](#) 确诊13例，治愈0例，死亡1例 ▼

[云南](#) 确诊11例，治愈0例，死亡0例 ▼

[山西](#) 确诊9例，治愈0例，死亡0例 ▼

[甘肃](#) 确诊7例，治愈0例，死亡0例 ▼

[内蒙古](#) 确诊7例，治愈0例，死亡0例 ▼

[香港](#) 确诊5例，治愈0例，死亡0例 ▼

[贵州](#) 确诊5例，治愈0例，死亡0例 ▼

[疫情地图](#)

[最新进展](#)

[辟谣信息](#)

[医疗信息](#)

[澳门](#) 确诊5例，治愈0例，死亡0例

[吉林](#) 确诊4例，治愈0例，死亡0例

[宁夏](#) 确诊4例，治愈0例，死亡0例

[新疆](#) 确诊4例，治愈0例，死亡0例

[青海](#) 确诊4例，治愈0例，死亡0例

[台湾](#) 确诊3例，治愈0例，死亡0例

### 海外国家

[泰国](#) 确诊6例，治愈2例，死亡0例

[新加坡](#) 确诊4例，治愈0例，死亡0例

[马来西亚](#) 确诊4例，治愈0例，死亡0例

[日本](#) 确诊3例，治愈1例，死亡0例

[韩国](#) 确诊3例，治愈0例，死亡0例

[法国](#) 确诊3例，治愈0例，死亡0例

疫情地图

**最新进展**

辟谣信息

医疗信息

**美国** 确诊2例，治愈0例，死亡0例

**越南** 确诊2例，治愈0例，死亡0例

**芬兰** 确诊2例，治愈0例，死亡0例

**意大利** 确诊2例，治愈0例，死亡0例

**澳大利亚** 确诊1例，治愈0例，死亡0例

**尼泊尔** 确诊1例，治愈0例，死亡0例

**加拿大** 确诊1例，治愈0例，死亡0例

[返回目录](#)

• 最新政策 •

中华人民共和国国家卫生健康委员会公告

2020 年第 1 号

经国务院批准，现公告如下：

一、将新型冠状病毒感染的肺炎纳入《中华人民共和国传染病防治法》规定的乙类传染病，并采取甲类传染病的预防、控制措施。

二、将新型冠状病毒感染的肺炎纳入《中华人民共和国国境卫生检疫法》规定的检疫传染病管理。

特此公告。

中华人民共和国国家卫生健康委员会

2020年1月20日

[返回目录](#)

### · 春节健康 ·

#### 保护家人健康，要做到八个“勤”

来源：健康中国

这个春节，大家大部分时间都在家里，居家生活习惯和环境卫生影响家人身心健康。保护家人健康，要做到八个“勤”。

**一是勤通风。**室内环境长期密闭，有可能造成病菌滋生繁殖，增加人体感染风险。另外，室内装修材料中含有苯等有机污染物和氡气等放射性物质，危害人体健康。勤开窗通风可有效减少室内致病微生物和污染物的含量，为此，每天早中晚均应开窗通风，每次通风15—30分钟以上。

**二是勤打扫。**由于家人和客人进出、开窗通风、物品搬运等，室内的地面、物品表面难免会飘落很多灰尘，这些灰尘中不但有可能存在尘螨和病菌，也可能含有重金属等有害物质。为此，应经常清扫，清扫时避免扬尘吸入。清扫后，再用拖把拖干净。

**三是勤清洗。**居室门把手、遥控器、电话座机、马桶圈、儿童玩具等是家人经常触碰的部位或物品，为了避免感染病菌，应经常用干净的湿毛巾或湿纸巾擦拭清洗。应专门为来访客人准备专用毛巾、水杯等，客人用完离开后要及时清洗。

**四是勤整理。**室内物品应科学、合理、有序存放，经常整理，床铺被褥等应经常打扫清理，生活垃圾应按照垃圾分类的要求分类分装，及时清理。生活垃圾在室内存留时间过长，不仅会腐败变质，也会引发难闻的气味。还要注意一些“卫生死角”，如抽油烟机、墙角、床下、鞋柜等，时间长了以后，这些部位常成为病菌滋生的温床，应及时进行清理，必要时使用“84”消毒液等消毒处理。

**五是勤喝水。**水是生命之源，人体代谢一刻也离不开水。正常成年人每天至少要喝 1.5 升水，最好是白开水或瓶装饮用水，少喝含糖饮料。

**六是勤锻炼。**长期静坐的生活方式是肥胖、高血压、心脑血管病和糖尿病的重要危险因素，在室内经常走动、活动腰身、使用健身器材锻炼，既有效又方便。

**七是勤平衡。**为了保护家人健康，应经常注意居家平衡。如膳食营养平衡要做到三餐平衡、营养素平衡、热量平衡、荤素搭配平衡等，还要注意加工食物时生熟分开、不暴饮暴食、不吃过期食品、不吃病死禽类、不吃野生动物；作息平衡要做到规律休息、充足睡眠；心理平衡要做到家人互敬互让、和睦相处。

八是勤洗手。手是人体接触物品和器具最多的部位，会沾染大量病菌，勤洗手可有效减少呼吸道、肠道和皮肤黏膜感染的风险。外出归来，吃饭前，便前便后，搬动物品，打扫卫生，孩子玩完玩具，都要及时用流动水和肥皂或洗手液正确洗手。

[返回目录](#)

## 春节健康手册之饮食篇

来源：春雨医生

腊八过后年味就一天比一天浓了，走街串巷聚亲访友的人也多了起来。朋友亲人相聚，难免要好好吃喝一番，但推杯换盏大鱼大肉之际，是消化不良、肠胃炎、便秘、口腔溃疡等一系列的健康问题。那么，春节假日期间，如何才能吃得开心又吃得健康呢？

### 假期饮食注意“三不”

#### 01 不拼酒

聚餐的饭桌上最常见的就是劝酒行为，且不说你酒量如何，单对健康来说，也不要与人拼酒。过量饮酒可增加肝损伤、直肠癌、乳腺癌、心血管疾病及胎儿酒精综合征等的发生风险。

美国心脏协会官方期刊近日发表的一项研究再次警示：大量饮酒会导致心脏组织损伤，而且可能有症状表现之前，损伤就已经发生了。研究表明，与普通受试者中没有饮酒问题的人相比：酗酒患者的样本显示，他们潜在心脏损伤的指标水平升高 10.3%，预示心脏壁可能伸展的指标水平升高 46.7%，心脏炎症指标升高 69.2%。

挪威北极大学 Olena Iakunchykova 医生表示，“大量饮酒的人体内炎症水平偏高，这与包括心血管疾病在内的多种健康问题有关。”这一结果也支持以前研究所表明现象：饮酒过多会增加心力衰竭、高血压、心梗、心律不齐、中风和死亡的风险。



(图源：123RF)

中国疾控中心慢病与老龄健康处处长马吉祥建议：节日期间聚会要控制饮酒，尽量少饮酒，提倡以水代酒、以茶代酒。《中国居民膳食指南(2016)》对于健康人群饮酒提出如下建议：

儿童少年、孕妇、乳母不应饮酒；

成人如饮酒，成年男性一天饮用的酒精量不超过 25 克(即啤酒不超过 750 毫升，葡萄酒不超过 250 毫升，38 度白酒不超过 75 克，52 度白酒不超过 50 克)；

成年女性一天饮用的酒精量不超过 15 克(即啤酒不超过 450 毫升,葡萄酒不超过 150 毫升, 38 度白酒不超过 50 克, 52 度白酒不超过 30 克)。

## 02 不过饱

亲朋好友长时间未见,聚餐时难免吃吃停停一番交谈,慢慢的越吃越多越吃越饱,菜点了一轮又一轮,话说得还是意犹未尽,等起身的时候才发现胃已经又撑又胀地“抗议”了。暴饮暴食是节假日期间常见的饮食健康问题,而它所带来的后果,不仅仅是体重猛增这么简单。

研究发现,暴饮暴食后 2 小时,发生心脏病的危险几率会增加 4 倍。暴饮暴食后会出现头晕脑胀、精神恍惚、肠胃不适、胸闷气急、腹泻或便秘等情况,严重者还会引发急性胃肠炎,甚至胃出血。

《健康中国行动(2019—2030 年)》指出,合理膳食是健康的基础,饮食风险因素导致的疾病负担占到 15.9%,已成为影响人群健康的主要危险因素。《中国居民膳食指南(2016)》建议:均衡饮食应食不过量,控制总能量摄入,保持能量平衡。



(图源：123RF)

春节聚会期间，每天的膳食也应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物，要注意粗细搭配、荤素均衡，饮食要清淡，少盐少油少糖。可尽量将聚餐安排在家中，饮食控制好摄入量，注意不要过饱，可选择性不吃主食。吃完不要立刻休息，保持吃动平衡，可通过走路等方式增加能量消耗。

### 03 不剩菜

春节期间建议按需选购食物、按需备餐，提倡分餐不浪费。这不仅仅是为了节约，更是为了食品安全。不管是在家做的年夜饭还是出门吃的大餐，很多人都会有这样的困惑：做多了虽然显得丰盛讲究，

但吃不完又不忍心倒掉，第二天吃又担心食物中毒，不知道该怎么办才好。



(图源：123RF)

一般来说，建议每次定量备制食物，最好不要剩菜，新鲜的饭菜更有营养且更安全。剩饭剩菜最大的隐患是容易被微生物污染，从而引发腹泻甚至肝肾功能衰竭等健康问题。英国食品标准署认为存在潜在危险的剩饭剩菜包括：

熟肉或者含肉的熟食：比如炖锅、咖喱、肉饼

包括奶油或者牛奶在内的调味汤汁

海鲜：也包括海鲜饼、鱼丸、鱼汤以及含有海鲜成分的调味汤汁

白米饭和意面

含鸡蛋、豆类、坚果或者其它富含蛋白质的食品

根据世界卫生组织提出的“食品安全五大要点”要点四建议，对于剩菜剩饭，我们可以这样进行处理：

熟食在室温下不得存放 2 小时以上

熟食及易腐食物应及时冷藏(最好在 5℃ 以下)

食用前应保证食物达到足够的温度(超过 60℃)

不要在冰箱中存放剩饭菜超过 3 天，剩饭菜加热的次数不应该超过 1 次



什么是食物的安全温度?	补充信息
<p>5℃至 60℃是危险范围，微生物可以在此温度范围内迅速繁殖。</p> <p>冷藏可以减慢细菌的生长速度。然而，即使将食物进行冷藏或冷冻，微生物仍能生长。</p>	<p>微生物在太冷或太热的温度下不能繁殖。冷藏或冷冻食品不能杀死微生物，但能限制其繁殖。</p> <p>一般微生物在较高的温度下会迅速繁殖，但一旦达到 50℃，大部分微生物便不能繁殖。</p>
如何使食物保存在安全的温度下?	补充信息
<ul style="list-style-type: none"><li>◆ 剩饭菜应及时冷却并存放；</li><li>◆ 每次制备少量食物，以减少剩饭菜；</li><li>◆ 不要在冰箱中存放剩饭菜超过 3 天，重复加热不能超过一次；</li><li>◆ 食物化冻应在冰箱中或冷的环境下进行。</li></ul>	<p>剩饭菜的快速冷却方法：将食物放在敞口盘中；大块肉切成小块；食物放入冷而干净的器皿中；或频繁搅拌汤。</p> <p>给剩菜贴上标签，显示已存放的时间。</p>

(图源：WHO)

### 这些食物要少吃

过年期间很多人都喜欢屯点腊肠、火腿、酥糖、炸麻花等作为年货，年夜饭的餐桌上也少不了梅菜扣肉、粉蒸肉、四喜丸子等“喜庆”的菜。这些食物虽然让春节变得“年味”十足，但为了健康，尤其是一些特殊人群，最好不要多吃。

像腊肠腊肉等腊味食品，会因为其盐腌或熏制的过程而流失大量营养物质，并产生对人体有害的亚硝酸盐，长期大量食用不但会摄盐量严重超标，还会对人体心血管不利，并间接增加食道癌或胃癌的患病风险。



(图源：123RF)

梅菜扣肉、粉蒸肉、四喜丸子等带有喜庆气氛的“年菜”，其脂肪含量较高，对很多心脑血管疾病患者都会造成隐性的危害，应该浅尝辄止地吃一些，切不可大吃大喝，以免影响健康。

而酥糖、炸麻花等高糖、高热量食物是引起肥胖、心脑血管疾病、糖尿病及其他代谢性疾病和肿瘤的危险因素。《健康中国行动(2019-2030年)》提倡到2030年成人人均每日食用油摄入量不高于25-30g，人均每日添加糖摄入量不高于25g。因此这一类食物也要注意限制食用量。

总之，春节假日期间也要注意平衡膳食，尽量避免大鱼大肉暴饮暴食的饮食方式，拒绝烟酒，保持健康的生活方式，春雨君祝每个人都能舒舒服服健健康康地过个好年。

参考文献：

[1] 国家卫健委宣传司,2017年1月全面两孩政策工作进展专题新闻发布会材料五：春节假期健康提示,2017-01-22,  
<http://www.nhc.gov.cn/xcs/s3574/201701/b73a971c74be466cb0d8616b19f8460e.shtml>

[2] Iakunchykova Olena, Averina Maria, Kudryavtsev Alexander V, et al., Evidence for a Direct Harmful Effect of Alcohol on Myocardial Health: A Large Cross-Sectional Study of Consumption Patterns and Cardiovascular Disease Risk Biomarkers From Northwest Russia, 2015 to 2017. [J]. Journal of the American Heart Association, 2020, 9(1).

[3] 李征. 假日期间如何预防暴饮暴食[J]. 工会博览, 2019(03): 57-58.

[4] 世界卫生组织, 食品安全五大要点培训手册, 2007年, <https://www.who.int/foodsafety/publications/5keysmanual/zh/>

[5]BBC News(中文版),年夜饭良心推荐:剩饭剩菜热了吃安全吗,2018-02-16,https://www.bbc.com/zhongwen/simp/science-43026017

[6]中国医学科学院肿瘤医院,食品与癌症:咸鱼腊肉会导致癌症吗,2018-04-12,http://www.cicams.ac.cn/Html/News/Articles/2941.html

[返回目录](#)

先锋寰宇在这里给大家拜年了!

祝祖国

风调雨顺!生机勃勃!欣欣向荣!国泰民安!

祝大家

身体健康!阖家幸福!和气致祥!事业进步!万事如意!



扫一扫  
关注药城公众号



扫一扫  
关注医药梦网公众号



地 址：北京市海淀区万泉河路小南庄400号  
中国妇幼保健协会大厦一层  
电 话：010-68489858