

■ 总第2183期 2025年第41期  
■ 6月13日星期五  
■ 周二、五出版本期8版  
■ 官方网站: www.jksb.com.cn  
■ 广告咨询: 010-65368968



权威医生在身边

- 02版 夏天这样吃更安全  
04版 鼓励爸妈做个“时尚老人”  
06版 蛇咬伤救治有多难?  
08版 国产仿制药的成长之路

### 健康简讯

#### 商业健康保险 创新药品目录将出台

6月9日，两办印发的《关于进一步保障和改善民生着力解决群众急难愁盼的意见》提出，完善基本医疗保险药品目录调整机制，制定出台商业健康保险创新药品目录，更好满足人民群众多层次用药保障需求。 健康时报记者石梦竹

#### 2024年全国双向转诊 人次达3656.7万

6月10日，在国新办举行的新闻发布会上，国家卫健委规划发展与信息化司司长庄宁介绍，近年来国家卫生健康委同有关部门推进优质医疗资源扩容下沉和均衡布局。2024年，全国双向转诊人次达到3656.7万，较2023年增长了20.6%，其中上转人次1511.1万、下降3.1%，下转人次2145.6万、增长45.7%。 健康时报记者刘诗霞

#### 北京普惠健康保新版 特药清单扩容

北京普惠健康保动态调整2025年度特药清单，药品由106种全面升级至121种，新版特药清单自6月10日正式执行。升级后，国内特药由原来的41种增加到56种，新增的15款国内特药主要治疗疾病为肺癌、多发性骨髓瘤、白血病、淋巴瘤、乳腺癌等。 健康时报记者石梦竹

#### 基层医院引入 北京儿童医院AI儿科医生

6月11日，北京北儿窦店儿童医院引入国家儿童医学中心、北京儿童医院AI（人工智能）儿科医生。基层版AI儿科医生整合了北京儿童医院300余位知名专家的临床智慧，能模拟专业儿科医生的循证思维，为患儿提供个性化诊疗建议。 健康时报记者王卓

# 健康时报

人民日报社 主办

■ 国内统一刊号: CN11-0218  
■ 邮发代号: 1-51  
■ 读者热线: 010-65369671  
■ 零售每份3元

## 高考后心理调适正当时

东南大学附属中大医院 程倩敏

自责的情绪漩涡。

高考后如何进行心理调适？袁勇贵介绍，首先要学会接纳自己的情绪。无论是焦虑、失落还是兴奋，不必压抑或逃避。可以尝试通过写日记的方式，将内心的想法和情绪一一记录下来，在书写过程中梳理思绪、排解压力。此外，深呼吸、冥想、渐进性肌肉松弛等也十分有效。

压力大的时候，不妨对自己说三句话。第一句：“算了”，面对无法改变的事实，坦然接受是最好的选择；第二句：“不要紧”，无论遇到多大的困难，都要用积极乐观的态度告诉自己，一切都能解决；第三句：“会过去的”，就像阴雨过后必有天晴，无论考

试结果如何，都要相信未来充满希望。

在成绩公布前，家长要避免反复追问考试情况，为孩子营造宽松、和谐的家庭氛围，减少不必要的心理压力。当孩子主动分享考试感受时，耐心倾听、给予理解，避免急于评判。若孩子考试成绩不理想，切勿指责埋怨，而要用温暖的安慰和鼓励，帮助孩子重拾信心，引导他们看到未来的无限可能。若考生出现持续情绪低落，对任何事物都提不起兴趣，频繁哭泣；失眠早醒、食欲大变、体重明显波动；出现自伤念头或行为，自我封闭、拒绝社交；身体出现不明原因疼痛，如头痛、腹痛等且持续两周以上，应及时寻求医生的帮助。

### 声音

为推进适老化出的每份力，都是在帮助未来的自己。

——在我国，未来老年人数量和占比还会走高。如何通过适老化改造让这一群体平等享受公共生活，是对社会治理智慧的考验。中工网评论。

防晒衣不防晒，谁在偷走阳光下的信任？

——近日，央视曝光防晒衣市场乱象，“防晒衣不防晒”引发关注。江西弋阳县市场监督管理局已责令涉事企业暂停生产销售。闪电新闻评论。

读懂“至少每周联系交流一次”的深意。

——《湖南省促进学生心理健康条例》7月1日起施行，明确留守儿童监护人应当与被监护人至少每周联系交流一次。健康报评论。

伴侣健康权，应该大于患者的隐私权吗？

——婚检查出一方艾滋病，医生该不该告知另一方？6月9日，“婚检查出艾滋医生未告知伴侣致感染”的话题登上热搜。光明网评论。

别以科普之名行带货之实。

——短视频平台上出现大量医生以问诊、科普等名义推荐药品的现象。甚至不乏骨科、妇科医生推荐同一种咳嗽药的情况。中国青年报评论。



声香协同促疗愈 6月9日，上海中医药大学附属龙华医院启用中医药声香协同治疗室。“声香协同”可促进压力缓解和身心状态平衡，为帕金森、失眠、情绪障碍患者提供辅助疗愈新选择。图为一名老人在该院体验声香协同治疗。健康时报记者尹薇文 医院供图

### 健康提示

#### 抱冬瓜睡能消暑

中国康复研究中心中医康复科主任杨祖福介绍，冬瓜含水量高达95%以上，类似“天然水枕”。抱冬瓜确实能起到解暑降温作用，但需注意使用方法。一般推荐不便开空调、吹风扇的老人、幼儿、孕妇尝试此方

法；脾胃虚寒、阳虚体质人群用此方法可能加重腹痛、腹泻。体弱畏寒的老人、儿童可用薄棉布包裹接触，或放枕边局部降温。抱西瓜或者用塑料袋装凉水，也可起到降温效果。 健康时报记者杨林宋

#### 年纪轻轻也掉牙

牙周炎分慢性与侵袭性两种，是一种由细菌感染引起的慢性炎症性疾病。侵袭性牙周炎也被称为青少年牙周炎、快速进展性牙周炎。侵袭性牙周炎发病年龄早、疾病进展快。二三十岁的年轻人牙齿就像80

多岁的在临床屡见不鲜。预防牙周炎，最基本的方法是坚持早晚刷牙、饭后漱口。但仅靠刷牙并不能完全预防牙周炎，定期进行口腔检查和洁牙是非常必要的。浙江省新华医院口腔科杜红江

#### 肾不好少吃杨梅

最近，多地出现慢性肾脏病患者因吃杨梅引发高钾血症的情况。杨梅属于含钾量较高的水果，100克杨梅中的含钾量就达149毫克。肾功能不全的人排钾能力下降，进

食高钾食物后就易引发高钾血症。肾功能不好应特别注意避免过量食用杨梅，其他含钾较高的果蔬也不要过量摄入。浙江温州市中西医结合医院肾内科副主任医师林胜芬