



权威医生在身边

02版
优质蛋白十佳食物

03版
时令“饮子”一口清凉

05版
过个“相看两不厌”的暑假

08版
“黑医美”盯上求美者

健康简讯

“港澳药械通”产品 纳入深圳医保

7月25日起,《深圳市医疗保障住院医疗费用按病种分值付费实施细则》施行,“港澳药械通”产品纳入深圳医保报销。“港澳药械通”政策允许已在香港、澳门上市但内地未注册的急需药品和医疗器械,通过特许引进的方式在大湾区内定点使用。

健康时报记者 陈琳辉 赵苑旨

8月上旬北方陆续进入 花粉高峰期

我国北方地区将于8月上旬陆续进入花粉高峰期。北京世纪坛医院变态(过敏)反应中心主任王学艳介绍,持续降雨可能使花粉浓度降低,但暴雨过后随风飘散的高属花粉大量传播,可进一步加重过敏症状。对于夏秋季花粉症患者来说,应尽快进行预防性用药。

健康时报记者 徐诗瑜

北京天坛医院建设 罕见病寻医问药平台

北京天坛医院7月上线“罕见病寻医问药网”,实时匹配全球在售药物与国内需求,动态更新药品信息;打通供应绿色通道,协调政府、生产及流通企业建立应急配送机制;集结顶尖诊疗力量,力争确保救命药品能够精准、快速地直达患者手中。健康时报记者 谷雨微

解放军总医院 第一医学中心急救部开诊

解放军总医院第一医学中心7月27日发布消息,该院急救部完成新建开诊。急救部涵盖15个科室、19个功能区、12间手术室,急诊抢救间、留观区、ICU、病房床位数较以往均大幅提升,收容量和救治量显著增长。健康时报记者 毛圆圆

新版《职业病分类和目录》8月1日生效

新型职业病如何认定?

健康时报记者 李爽 郑玺 生命时报记者 钟财芬



干活累出的“鼠标手”、救灾留下的心理创伤……8月1日,新版《职业病分类和目录》将正式生效,腕管综合征、创伤后应激障碍被纳入目录。

腕管综合征多见于手工劳动者“木工、厨师、园艺等手工劳动者,经常需要手、腕部重复进行同一动作,肌腱长期过度滑动,局部增厚,会逐渐引起神经压迫。”武汉大学中南医院创伤与显微骨科副主任医师赵勇告诉健康时报记者,腕管综合征患者常会感到大拇指、

食指、中指指端麻木或疼痛,持物无力,以中指最为明显。腕管综合征的症状在夜间或清晨最重,夜间可痛醒,有时疼痛可牵涉到前臂。对于轻症患者,适当抖动手腕可以减轻症状。在严重的情况下,患者的大拇指底部肌肉可能出现明显萎缩。

“鼠标手”是否等同于腕管综合征?赵勇解释,腕管综合征更常见于手工劳动者和家庭主妇,而不是经常使用鼠标的人群。虽然鼠标操作可能引起手腕和手指疼痛,但真正导致腕管综合征的情况相对较少。

职业性创伤后应激障碍亟需重视 北京安定医院心理测查中心主任孟繁强告诉健康时报记者,创伤后应激

障碍是一种在经历或目睹严重创伤性事件后可能出现的心理健康状况,创伤后应激障碍的患者可能会不由自主地回忆创伤性事件的各种细节,对其身体、情绪、行为产生多方面影响。

“职业性创伤后应激障碍,需要得到社会的关注和重视,尤其是参与突发事件处置的人民警察、医疗卫生人员、消防救援等应急救援人员,这些职业领域与保障公众的生命安全紧密相连。”孟繁强表示,这类人群如果在经历突发事件后出现画面不断闪回、警觉性增高、回避事件场所等情况,甚至生活和工作受到严重影响,一定要及时到心理科就诊,严重者需要服药治疗。

被认定为职业病需满足多个条件 根据我国《职业病防治法》,职业病认定需满足三个前提,即属于目录范围内疾病、存在劳动关系、疾病由职业危害因素引起。

广东华商(龙岗)律师事务所律师高级合伙人律师管铁流介绍,职业病认定的具体流程上,用人单位或劳动者均可向用人单位所在地、劳动者经常居住地或户籍地的职业病诊断机构提出申请。尽管流程清晰,劳动者在实际申请中仍可能遭遇阻碍。对于劳动者而言,了解认定规则、保存相关证据,是维护自身权益的重要前提;用人单位则应加强职业健康防护、主动配合诊断,这才是避免纠纷的根本之道。



在书香与艺术中过个快乐暑假

7月26日,“仲夏艺之梦”主题活动在国家图书馆少年儿童馆和国家图书馆艺术中心同步举办。活动通过多元化互动活动,为小读者们带来了一场融合音乐、非遗与阅读的暑期特别体验,让孩子们在书香与艺术中度过充实的夏日时光。图为小朋友学习打击乐器三角铁。

健康时报记者 牛宏超摄

声音

期待免费学前教育做到普及普惠。

——7月25日,国务院常务会议部署逐步推行免费学前教育有关举措。湖南日报评论。

以制度之手,缓解“失能老人”照护难。

——近日,民政部、财政部联合发文,将为中度以上失能老人发放养老服务消费补贴。北京日报评论。

药品集采“反内卷”,纠偏“唯低价”导向。

——7月24日,国新办新闻发布会介绍,第十一批集采坚持“反内卷”原则。新京报评论。

志愿时长怎能靠“钞能力”?

——据报道,“付费代刷志愿时长”已成为明码标价的“商品”。工人日报评论。

未成年人放暑假,安全意识别“放假”。

——一段视频看得人心惊肉跳:5名少年挤在一辆电动车上,没有佩戴头盔,在马路上飞驰。人民日报评论。



中医药集市夏夜开市 AI舌诊仪“滴”声响起,中药香囊火热制作……重庆沙坪坝火车站前广场,一场中医药夜市热闹开市。7月25日,重庆大学附属肿瘤医院举办2025中医药文化服务月主题活动,借助中医义诊、传统技艺、AI设备等,让中医药融入城市生活。图为市民体验AI舌诊。医院供图

健康提示

三伏天减重避免寒凉高糖

三伏天是一年中阳气最旺盛的时期,也是减重的黄金期。天津中医药大学第一附属医院营养科副主任张克明介绍,此时饮食应温养脾胃,忌寒忌腻。寒凉食物如冰饮、生冷瓜果会损伤脾阳,导致水湿停滞;肥甘食物如烧烤、炸鸡、甜品等滋腻碍脾,易使脂肪堆积。湖南省人民医院临床营

养科主任营养师蔡华表示,冷饮糖分高、热量高,会刺激胰岛素分泌,促进脂肪储存,且饱腹感不强,对胃肠道也有刺激。水果代餐同样不可取,营养不均衡,容易因果糖过量转化为脂肪。凉拌菜是夏季减肥的好选择,不过要避免高热量酱料。

健康时报记者 赵苑旨 陈琳辉

脚部有伤口或脚气别蹚水

近日,河南郑州30多岁的王先生穿洞洞鞋蹚水后感染丹毒。武汉市第一医院皮肤科医生吴卓璇介绍,脚部有伤口或足癣(脚气)时接触到污水,极易引发此类感染。当脚气造成皮肤溃烂、擦伤形成创口,或是蚊虫叮咬引发破溃时,皮肤屏障便会出现

“漏洞”,此时蹚过污水,其中的致病微生物便趁机钻入皮下淋巴管,引发腿部红肿热痛乃至高烧寒战。建议雨天出行避免赤脚或穿洞洞鞋、凉鞋涉水,若不慎接触污水,尽快用清水冲洗,换上干净鞋袜。

健康时报记者 赵苑旨 陈琳辉