

内蒙古药品部门 98 项政务服务“免证办”

“以前办个药品经营许可证、医疗器械经营许可证，申请人都必须现场提交相关材料，现在自己在电脑上就能办，而且还少了好多资料，真是省时省事。”拿着刚刚到手的药品经营许可证，家住呼和浩特市新城区的袁小峰激动不已。

据了解，今年以来，自治区药监局聚焦“三多三少三慢”问题，全面推动政务服务事项“规范、精简、提速”。通过网上办理、数据共享、经验等方式，推动更多药品领域政务服务事项“只跑一次”或“一次不跑”。目前，全区药品领域 98 项政务服务事项全部实现“免证办”。

9月1日起，自治区药监局又对盟市药品领域统一政务服务平

台进行升级改造，新增“免证办”服务和界面开发，一证一接口办事留痕功能接口服务、审批流程中调取已下载相关证件和文书材料服务内容，实现了盟市药品领域 20 项政务服务事项“免证办”。

今后，全区药品领域 98 项政务服务事项，凡是能通过现有政务共享渠道可以即时核查到信息的，申请人均可通过网上“电子证照授权”功能免于提交相关材料，工作人员将根据申请人授权获取相关电子证照信息，以替代实体卡证资料，方便办事群众，提高办事效率。

(李国萍)

健康咨询



资料图片

冬季不可过度贪暖 警惕“暖气病”

有句玩笑话称，“北方人过冬靠暖气，南方人过冬靠一身正气”。随着生活水平的提高和科技进步，无论“东西南北方”，人们过冬时能依靠的取暖设备都开始变得丰富，暖气、空调、暖风机、电热毯、电暖气、暖脚神器、暖手神器等等。但在享受这些御寒神器时，也要警惕隐藏在温暖环境中的威胁——“暖气病”。

我们为什么会得“暖气病”？哪些人群需要特殊防范？加湿器管用吗？

“暖气病”是什么病？

福建省三明市第一医院呼吸内科副主任、主任医师李雄辉介绍，“暖气病”不是医学上的病种，而是被“热”出来、“干”出来的一系列疾病的总称。

进入冬季后，取暖设施的使用频率提升，室内温度升高的同时，空气更加干燥，容易导致人体免疫功能和抵抗力下降，出现鼻咽干燥、烦躁不安、头晕眼花、疲乏无力等症状。另外，冬季取暖时通常门窗关闭，空气难以流通，干燥、闷热的环境为细菌的滋生、传播提供了机会。因此，感冒等呼吸道感染发病率增加，呼吸道感染有关的肺心病、心功能不全等疾病也容易出现发病小高峰。这些症状在医学上被称为“暖气病”。

李雄辉表示，正常情况下，人体每天会蒸发掉约 1000ml 的水分。其中，经皮肤蒸发 600—700ml，经过呼吸蒸发 300—400ml。供暖季开始后，室内空气干燥，蒸发的水分更多。人体长时间处于干燥环境中，就容易导致各种症状，加重人体的疾病。

“暖气病”有哪些危害？

“暖气病”对人体健康造成的伤害是多方面的，呼吸系统、心脑血管、皮肤等都有可能出现问题。如咽喉肿痛、流鼻涕、嘴唇干裂、咳嗽、声音嘶哑、皮肤干燥、眼睛干涩等。暖气较热时，人体水分蒸发更多，血液黏稠度随之增高，还可能引起疲乏无力、头晕、恶心、血压下降，甚至心脏供血不足，诱发心绞痛。此外，“暖气病”也会增加消化系统疾病和泌尿系统疾病的患病风险。

“暖气病”的相关症状多，主要攻击的还是人体呼吸道和心脑血管，有呼吸系统及心脑血管基础疾病的人是“暖气病”的高发人群，要格外注意防范。

如何预防“暖气病”？

李雄辉指出，控制好室内的温度和湿度确实是关键。冬天暖气开放时，室内温度最好保持在 18—24℃ 之间，湿度保持在 50%—60%。同时要勤开窗通风，至少早晚各一次，时长不低于 30 分钟。还可以用加湿器、摆放水盆、养殖绿色植物等方法调节室内空气湿度。饮食方面多喝水，多吃蔬菜水果，少吃一些油腻、刺激性食物，尽量不要饮酒。

如何正确使用加湿器？

使用加湿器提高室内空气湿度是预防“暖气病”的有效方法。但是，加湿器使用不当也会对身体健康造成伤害。使用时要注意以下几点。第一，空气湿度并非越湿越好，加湿器应配合湿度计使用，将室内湿度控制在 50%—60%；第二，加湿器中不宜添加除水之外的任何物质，如醋、精油、消毒剂等。这些物质的分子可以通过水雾进入人体肺部，刺激甚至损伤呼吸道；第三，应间断性使用加湿器，多开窗通风；第四，加湿器用完后最好选择纯净水或烧开后的高温水，避免自来水中的氯化物等散落到空气中，同时也能有效预防水中的矿物质结垢成垢，伤机器、损健康。必须定时清洗加湿器，谨防霉菌、病毒滋生，污染空气，引起加湿器肺炎。

(来源:央广网)

凉城县疾控中心 全力保障“十四冬”饮水安全

为保障第十四届全国冬季运动会凉城县赛区的饮用水安全，从 10 月中旬开始，凉城县疾病预防控制中心开始对承接比赛场馆及接待宾馆的生活饮用水水质开展现场采样检测工作。凉城县疾病预防控制中心工作人员严格按照生活饮用水水质安全检测的采样规范和要求，对“十四冬”赛区的场馆及接待宾馆进行生活饮用水采样，并对所采集的样品按照标准进行微生物及理化相关项目的检测，根据检测结果对水质进行评价，将检测结果及时进行反馈，提出可行性建议，确保“十四冬”凉城县赛区的饮水安全。

凉城县疾病预防控制中心相关负责人表示，疾控中心将动态掌握生活饮用水水质安全状况和变化趋势，随时关注生活饮用水检测情况，依法履行职责，为“十四冬”成功举办提供坚强保障。

(刘佳欣 张东安)

“银发积分” 开启智慧养老新模式



乌兰察布市为小学生开展健康体检

11月8日，乌兰察布市集宁区第二实验小学组织学生开展健康体检活动。体检中，学生按次序进行体检，整个过程井然有序。同时，医务人员认真细致地为每位学生进行体检，并为学生提供健康咨询。

(王伟 摄)

杭锦旗检察院人员守护养老“钱袋子”



为增强老年人防骗意识，近日，巴彦淖尔市杭锦旗人民检察院检察人员走进农村、社区，为老年人普及防范养老诈骗法律知识，讲解诈骗套路，切实提高老年人识骗能力，维护群众合法权益。

(郝丽佳 摄)

体质有评估 锻炼有指导 内蒙古国民体质检测引领健康生活新常态

“身体坐直，放轻松，这样测试的结果才更准确！”在包头市土右旗全民健身中心，居民们正有序进行着身高、体重、血压、体脂率、安静心率、选择反应时等共 24 个项目的检测。体质有评估、锻炼有指导”逐渐成为群众健康生活新常态。

今年秋天，包头市体育局在昆都仑区、青山区和九原区开展了为期 12 天的常态化国民体质检测活动，让国民体质检测工作下沉到基层，用体育的力量助力健康，既满足了群众对科学健身的需求，也为了他们的健康生活注入了新动能。

在呼和浩特市现代信息技术学校，呼和浩特市体育局国民体质检测队正在对全校 200 余名教职工进行体质测试。很多教职工是第一次参加国民体质检测活动，对测试项目感到陌生，完成动作也不标准。现场工作人员耐心地向大家讲解动作要领，根据教职工们在检测过程中反映出来的力量、速度、耐力、灵敏性、柔韧性等表现，为每一位受测者出具体质评估报告，提供个性化的运动健身和膳食建议。“真高兴看到国民体质检测走进学校，平时的教学任务繁重，常常忽略了运动健身。”刚参加完测试的王老师说，“通过测试，我了解自己的身体状况，还掌握了科学的运动知识和健康的饮食方式，也下了通过常态化运动改善健康状况、提高生活质量的决心。”

(黄璐璐)

通辽市率先实行网络餐饮 “厨房云直播 外卖放心点”

近日，位于通辽市科尔沁区向阳街西段的刘欣生煎包店、科尔沁区跨服炸鸡店等 10 家餐饮店后厨安装了视频监控摄像头，并接入美团 APP 的“明厨亮灶”模块，消费者只要点击模块，就可实时观看外卖商家后厨加工全过程。

这是通辽市市场监督管理局在自治区率先启动的网络餐饮“厨房云直播 外卖放心点”工程。随着网络餐饮的普及，线上下单、骑手送货上门的方式引起不少消费者对餐饮加工过程是否卫生的疑虑。

为加大对网络餐饮制作环节的监管力度，通辽市市场监督管理局结合“智慧监管+阳光餐饮”工程，选取科尔沁区市场监督管理局作为试点推广单位，在全区率先启动了网络餐饮“厨房云直播 外卖放心点”工程，即“互联网+明厨亮灶”接入网络餐饮第三方平台，通过第三方“明厨亮灶”模块可以实时观看网络餐饮后厨操作的全过程，“全天候”接受社会监督。

今年 8 月 16 日，科尔沁区市场监督管理局、网络餐饮第三方平台和中国电信通辽分公司联合举行网络餐饮“厨房云直播 外卖放心点”签约仪式，标志着此项工作全面启动。

为统筹推进工程建设，科尔沁区市场监督管理局多次召

开推进会，要求网络餐饮第三方平台落实主体责任，规范入网餐饮服务提供者行为，做好订餐配送管理，全面施行“食安码”的使用。网络餐饮第三方平台在网页上设置“明厨亮灶”模块，入网餐饮服务提供者全面实行“厨房云直播 外卖放心点”，向社会开放，接受社会监督。该局与中国电信通辽分公司签订《阳光餐饮工程运营协议》，协调中国电信通辽分公司与美团、饿了么签订《数据安全保护协议》。通辽市市场监督管理局与两大平台签订《数据安全保护协议》，明确各方责任，保障数据安全。

通辽市市场监督管理局与两大平台签订《数据安全保护协议》，明确各方责任，保障数据安全。通辽市市场监督管理局与两大平台签订《数据安全保护协议》，明确各方责任，保障数据安全。

通辽市市场监督管理局与两大平台签订《数据安全保护协议》，明确各方责任，保障数据安全。通辽市市场监督管理局与两大平台签订《数据安全保护协议》，明确各方责任，保障数据安全。

通辽市市场监督管理局与两大平台签订《数据安全保护协议》，明确各方责任，保障数据安全。通辽市市场监督管理局与两大平台签订《数据安全保护协议》，明确各方责任，保障数据安全。

通辽市市场监督管理局与两大平台签订《数据安全保护协议》，明确各方责任，保障数据安全。通辽市市场监督管理局与两大平台签订《数据安全保护协议》，明确各方责任，保障数据安全。

通辽市市场监督管理局与两大平台签订《数据安全保护协议》，明确各方责任，保障数据安全。通辽市市场监督管理局与两大平台签订《数据安全保护协议》，明确各方责任，保障数据安全。

通辽市市场监督管理局与两大平台签订《数据安全保护协议》，明确各方责任，保障数据安全。通辽市市场监督管理局与两大平台签订《数据安全保护协议》，明确各方责任，保障数据安全。

(许媛媛)