

# 我区全面开展农村牧区食品安全隐患整治

自治区市场监管局在全区开展农村牧区食品安全隐患常态化排查整治,进一步强化农村牧区食品经营店规范化建设,确保农村牧区食品安全。

以方便食品、休闲食品、酒水饮料、儿童食品、调味品、乳及乳制品、肉及肉制品、冷藏冷冻食品、散装食品(散装白酒)、砖茶、地方特色食品、节令食品等农村牧区消费量大的食品为重点品

种;以面向农村牧区销售食品的批发市场及生产经营主体、农村集市、城乡接合部、校园及周边和旅游景点生产经营主体,食品生产加工小作坊、小餐饮、小食杂店、小摊贩等为重点主体,加大监督检查和抽检力度,强化不合格食品的核查处置,全面梳理建立风险隐患清单,督促生产经营主体开展风险隐患自查整改,将生产经营主体风险隐患作为监督检查重

点,强化重点监管、明察暗访和飞行检查,消除风险隐患,防范食品安全风险,建立健全农村牧区食品安全治理长效机制。

全面排查整治食品生产经营主体资质是否合法、场所环境是否干净整洁、分区布局是否合理、避免交叉污染,食品与非食品是否分区存放,是否有相应的防尘防虫等防护设施设备,食品生产经营过程控制是否合法合规,食

品生产经营主体是否依法开展食品安全自查,定期对食品安全状况进行检查,及时整改自查发现的问题,形成符合企业实际的风险隐患清单,食品生产经营企业、集中交易市场等主体依法依规严格落实“日管控、周排查、月调度”是否依法落实入场查验、进货查验记录、原辅料控制、生产经营过程控制、冷藏冷冻设施设备管理、食品添加剂使用、贮存运输、标签标

识、检验检测、批发销售记录等食品安全要求。

坚持边排查整治边规范提升,在巩固已建立的农村牧区规范化食品经营店的基础上,持续推进农村牧区食品经营店规范化建设,确保每个行政村、城乡接合部每年至少建立1个规范化经营店,逐步达到全面规范的目标。

(来源:自治区市场监管局)

近日,鄂尔多斯市疾控中心联合杭锦旗疾控中心开展鼠疫监测工作。

鄂尔多斯市疾控中心工作人员组成联合监测工作组,对杭锦旗辖区内既往历史疫点、鼠密度高的地区、牧户住所周边、交通干道等重点地区进行踏查。对区域内的重点牧户开展入户宣传教育和行为干预工作,进一步提高重点人群的自我防护意识和防护能力。并对其中的风险地区进行现场监测,分析各项监测指标,以便进一步采取相应的预警、防控措施。

通过联合监测工作,对重点地区情况有了更加深入的了解,并针对发现的风险环节、风险地区及时提出了相应的防控措施,减弱、防止疫情的发生与传播,切实保障人民群众的健康和生命安全。(杜强)

## 鄂尔多斯市疾控中心开展鼠疫监测工作



检查人员开展鼠疫监测

## 我区三类医用耗材纳入医保基金直接结算范围

从自治区医疗保障局传来消息,日前,我区将省际联盟集中带量采购的心脏起搏器、弹簧圈和冠脉导管三类医用耗材纳入医保基金直接结算范围,有效解决医疗机构结算货款不及时问题。

据了解,我区在集采药品和国采冠脉支架直接结算取得成功经验的基础上,对医疗机构集采医用耗材货款结算不及时问题进行“靶向

治疗”,实行医保基金与医药企业直接结算,进一步优化营商环境。2020年至今,我区已累计为2000余家参与集采的医疗机构预拨医保基金38亿元,向200余家药品耗材配送企业结算货款30亿元。通过“医银企直联”业务一体化全程在线直接结算系统,集采药品、耗材分别从交货验收合格之日实现30天内和次月底前回款。

(梅刚)

## 西乌旗中医药(蒙医药)健康促进专项活动举行

近日,锡林郭勒盟西乌旗卫健委组织蒙医医院联合宝日陶勒盖社区在蒙医医院举行中医药(蒙医药)健康促进专项活动暨中医药(蒙医药)文化传播活动启动仪式。

活动现场,设立咨询处、蒙医专家义诊区、药品展示区、体验区,通过开展义诊、免费发放常见

病慢性药品、发放宣传手册等方式,普及中医药(蒙医药)健康知识,讲解宣传中医药法。

蒙医医师向大家讲解常见病、慢性病用药和饮食方面习惯的同时,结合地区生活习惯讲解蒙医治病理念和预防保健养生知识,进一步推广蒙医适宜技术,切实做到将健康和

爱心送到群众手中。

药学人员为患者细心讲解各类蒙药材针对地区常见病、多发病和慢性病的突出疗效,让广大患者充分了解民族医药的特色优势。活动共计义诊人数80余人次,免费提供价值近6000元药品、发放宣传册100余份。(席林)

## 观点 GUANDIAN

### 今天我们如何看中医

中医,是祖国医学的瑰宝,中医文化源远流长,这既是国人的骄傲,更是中华民族对人类医学的卓越贡献。

中医文化既是虚泛的也是平实的。虚泛,不是虚无,也不是虚假,而是一种文化现象的表述。中医的虚泛,首先表现在其对病症的诊断上。比如,中医的把脉,结论常常是四个字:气血两虚。气血,永远是人之根本,所谓血气方刚,才是体魄健康的重要标志。中医也是平实的,中医对病症的解释,以心火为本,认为一切病症都发于内心的不平之气,所以,求医不如求己,关键在于内心世界的平实和强大。实际情况也是如此,抑郁、恐惧、忧虑、愤怒,都与平实背道而驰,对身体的健康和疾病的诊治都是不利的。

中医施治既是辩证的,又是治本的。中医认为,人的疾病,外因为疾,内因为病,生病的原因是人的身体本身有了适应外因生存的环境,比如细菌的侵入,病毒的感染,风寒的侵袭,等等。外因通过内因起作用,也完全符合马克思主义的辩证法和认识论。因此,中医对病症的治疗,以调理为主,辩证施治。诸如打通经络、补泻同调、驱寒祛邪、叩齿固元等等,都是通过对人体器官的辩证调理,提高人体的自愈能力,去战胜疾病的。同时,

中医除了治疗,还有刮痧、拔罐、推拿、足疗、艾灸、针灸等物理疗法,都是从根本上解决人的病痛的,说中医治本一点也不为过。

中医既是养生的,又是治病的。中医不像西医,有病才去治疗。中医的养生之道,是中医保护人的身体无恙之精华。中医认为,人的疾病是自己治愈的,不是医生治好的。因此,中医自古以来就倡导有病则治疗,无病则调养的理念,而且创造了不少养生真功。通常的强身健体方法就有仙人推腹、金鸡独立、踏步摇头、撞击丹田,等等,都是传统中医学上反复介绍的修身养性的功法。多少健康长寿的人,都得益于这些养生活动的坚持不懈。至于中医治好的疑难杂症,案例更是数不胜数,中医的许多拿手绝技,更是佳话传颂不断。尤其是在疾病治疗过程中药物的副作用越来越让人担惊受怕的情况下,人们对中医的绿色治疗更是坚信不疑、作为康复之首选了。

中医学包含着中华民族几千年的健康养生理念及其实践经验,要做好中医药守正创新、传承发展工作,以开放的态度,吸收人类共同创造的多元文化的医学文明,使传统中医药发扬光大,贡献人类,服务人类。(真言)



医师在展示区讲解蒙药材

## 通辽市新生儿临床医学研究中心揭牌

近日,通辽市新生儿临床医学研究中心授牌仪式举行。

通辽市临床医学研究中心是以临床应用为导向,依托通辽市主要临床医疗机构,创建协同创新、学术交流、人才培养、成果转化、推广应用的技术创新与成果

转化类科技创新平台。

本次通辽市医院获批的新生儿临床医学研究中心是该市首批临床医学研究中心,将依托医院优势医疗资源,充分发挥中心引领、集成、带动、普及作用,建立和完善通辽市新生儿领域医学科技

创新体系,协同研究一批诊疗新技术,推广、转化一批成熟的诊疗技术,使医学研究成果能够更多地惠及百姓,为通辽市医药卫生发展和医疗卫生体制改革提供科技支撑。(柯新)

## 翁牛特旗开展“科学健身助力老年健康”活动

近日,赤峰市翁牛特旗老龄办公室联合翁牛特旗卫健委、翁牛特旗中医蒙医医院走进乡村开展2023年“科学健身助力老年健康”活动。

本次活动旨在增强老年人健康意识,提高老年人健康水平,营造有利于老年人健康生活的社会

环境。

活动现场通过健康义诊,健康讲座,张贴海报,发放老年营养膳食指导宣传折页、健康包、中西医头疼,妇科及降暑等日常老年病药物等多种形式开展宣传培训。活动共发放宣传折页200余份,健康包80份,发放日

常老年病药物价值2000余元。通过本次活动,可以近距离掌握老年人的健康需求,宣传普及老年健康政策和科学知识,提高老年人的健康观念和自我保健意识,从基础营养膳食、日常健身疗养,帮助老年人建立健康的生活方式。(洪杉)

## 应急科普

### 认识震后心理,找到正确方法,知道了就“不怕”

近日,我国山东、云南等地发生地震灾害。地震不仅会带来房屋财产等损失,还会影响心理健康。

震后,一有风吹草动就紧张、整夜失眠焦虑,是否意味着自己得了心理疾病。地震后,想要在心理上支持和援助自己和他人,该如何进行?

### 震后出现心理应激反应,是正常的吗?

面对突如其来的地震,不同人群在心理、生理、社会等层面均表现出一系列的应激反应。

应激反应是当人们面对新异的、不可预测的、不可控制的刺激时,或当前情境超出自己的承受能力时,表现出的与平常状态下不同的特异性反应。

震后,无论是幸存者还是救援人员,甚至是通过媒体报道获知震灾信息的非灾区居民,有些人会不同程度地产生创伤后的心理反应,这是大家对异常环境和事件的正常反应。

地震给人带来了哀伤、抑郁、痛苦、内疚、愤怒、无助、丧失信心等心理反应,这些反应通常是正常而又短暂的,并不是病态的。

那些认为震后会出现心理疾病蔓延的说法是没有事实依据的。一般而言,地震过后人们会陆续出现情绪、躯体反应,认知或行为改变。

您可能会有这样的担心或感受:1.担心自己会崩溃或无法控制自己。2.觉得无助,没有人可以帮助我。3.觉得自己好脆弱,人生好无常。4.为亲人或他人的伤亡感到很难过、很悲痛。5.思念逝去的亲人,觉得很空虚。6.不知道将来该怎么办,感觉前途渺茫。7.期待赶快重建家园。

### 急性应激反应,有几个发展阶段?

每个人在面对地震这个突如其来的灾难的时候,一定会存在一些心理压力,心情、情绪、心态都会受到影响,越是这样,越需要主动、积极地调整心态并加以应对。为了能够在最关键的节点调整自己,我们有必要认识“急性应激反应”的四个发展阶段。

第一,应激反应期。刚刚知道地震发生的时候,会出现震惊、恐慌、不知所措,随后可能会出现意识模糊,判断力下降等现象,或者脑袋里面一片空白。但这一阶段,往往很快就会过去。这种现象持续72小时以上,就需要警惕。

第二,消极防御期。由于灾害事件和情景超过了自己的应付或承受能力,人们为了恢复心理上的平衡,控制焦虑和情绪紊乱,会本能地启动包括“心理隔离”在内的自我保护机制,以便恢复其现实的认知功能。

第三,现实适应期。在危机事件发生后的短时间内,很快会进入现实适应期。这是一个好现象,我们开始调整自己,积极地处理自己的具体健康问题以及相关症状,采取积极的态度面对现实、接受现实,并寻求各种资源努力设法解决灾难事件造成的问题,焦虑情绪逐渐减轻、自信心增加、社会功能恢复。

第四,恢复成长期。多数人经历了灾害危机变得更加为理性,在心理和行为上变得较为成熟,开始通过一定的途径获取积极的应对技巧。

显然,我们心理调整的关键就是尽快越过第一阶段和第二阶段,进入现实适应期和恢复成长期。

### 地震过后,如何自我调适?

从某种意义上讲,每一个见证灾难的人都是受难者,人们会出现一系列的从躯体到心理行为的改变。虽然这些反应都是正常反应,但如果这些反应长期存在,无疑会对今后的生活产生十分不利的影响。我们该怎么办?

心理专家建议,您可以试试以下方法:  
分享正确信息,与其他民众一起分享关于灾难救援的准确信息,并且寻求可能的帮助,但是一定不要轻信谣言,要通过官方渠道确认您所获得信息的准确性。

传递社会支持:尽可能多地与家人和朋友待在一起,他们能陪伴我们度过这一困难的时段。如果您的家庭不在地震地区,您也可以通过电话等方式与亲友进行交流。如果您有小孩,您感觉事件对他有影响,可以鼓励他们跟您分享关于地震的感受。

接受伤痛的感觉:不要勉强自己去忘掉它,地震伤痛的感觉会跟您一段时间,这是正常的现象。

照顾好自己:尽可能多休息并且吃好。如果你吸烟或喝浓茶、咖啡,应该尽可能地减少摄入量。避免饮酒,虽然酒精能让人暂时忘记痛苦,但是从长期的角度来看,它只能增加问题的严重性。工作或开车一定要小心,因为在重大灾难的压力过后,意外(如车祸)可能会更容易发生。

减少对地震场景的接触:不断地看报纸或电视、手机上的地震新闻,只能增加我们的压力,适当地了解正确的信息即可。

做喜欢的事情:找时间进行一些我们所喜爱的活动,例如,阅读书籍、看电影、进行体育活动等,这些健康的活动能够帮助我们去除脑海中关于地震的印象。

主动参与:不要让我们自己变得被动,或完全依赖他人的帮助,参与那些与自己有关事情的决策,尽可能地解决自己的问题。如果可以的话,就重新回到自己的工作岗位上,并且承担起自己在家庭中应有的角色。

建立连接:不要把自己与别人孤立起来,在坦诚地接受别人关心和帮助的同时,也真诚地帮助别人做一些积极而有意义的事情,如献血、参加地震重建工作等,通过帮助别人能够弥合由地震带来的失控感。

寻求帮助:在有需要的时候应寻求帮助,如果你觉得自己的不能摆脱地震感受的时候,告诉您的亲友或者寻求专业的心理疏导,把您内心的感受向有能力帮助您的人诉说,与他们讨论您该如何应对这一事件,不要试图自己独立面对。

一定要记住,寻求帮助并不是弱者的表现,寻求帮助是一种能力!

(来源:健康中国)