

# 内蒙古有了药品安全责任约谈办法

8月20日起,由自治区药监局发布的《内蒙古自治区药品监督管理局药品安全责任约谈办法》(以下简称《办法》)正式施行。该《办法》共23条,明确了药品安全责任约谈是指自治区药监局对未依法履行法定职责的盟行

政公署、市人民政府、盟市药品监督管理局及存在严重违法违规行为或安全隐患的行政相对人,约见单位法定代表人或者主要负责人,指出问题、给予告诫、明确要求、督促整改的风险控制措施。

《办法》列举了本地区发生重大药品安全事件等约谈行政公署、市人民政府的7种情形,未及时发现药品安全系统性、区域性风险等约谈盟市药品监督管理局的9种情形及发生药品安全事件等约谈行政相对人的11种情形。

同时,《办法》明确,被约谈单位应按照整改要求对存在的问题进行整改,并在规定期限内提交整改报告。将盟行政公署、市人民政府和盟市药品监督管理局责任约谈情况和整改情况纳入

对盟市药品安全评议考核范畴;被约谈的盟市,年度药品安全评议考核不得评定为A级;将行政相对人的责任约谈情况和整改情况纳入其信用档案,加大检查频次。

(李国萍)

健康资讯

JIANKANGZHONKAN

## 建议多把这类食物当主食 理由都在这里了……

听说豆类可以替代主食吃,像嫩蚕豆、鲜豌豆、嫩毛豆一些豆类都可以用作主食吃,因为这些豆类不仅水分十足,而且富含维生素、膳食纤维等多种营养物质。

那么事实真的如此吗?豆类当主食究竟好在哪里?又该怎么吃呢?

### (一) 豆类当主食有哪些好处?

相比于大豆,杂豆提供更多的碳水化合物,所以被当作主食看。把杂豆作为主食确实是有许多好处,相比于精米白面,杂豆在提供碳水化合物的同时带来更多膳食纤维、B族维生素、钾、镁等矿物质,餐后血糖反应比精米白面低不少。

另外,豆类富含谷物蛋白中所缺乏的赖氨酸(必需氨基酸之一),和谷物一起吃,还能起到互补作用,提高谷物蛋白质利用率。

日常主食,用豆米饭代替纯白米饭,饮食健康级别就上了个档次。

#### 1. 植物来源好蛋白

豆类含有谷类蛋白质中所缺乏的赖氨酸,因此,将豆类(尤其是大豆)与谷物搭配,对改善免疫功能、骨骼健康,甚至皮肤和头发健康,都是非常有帮助的。

#### 2. 降糖降脂好帮手

豆类的血糖反应要远远低于谷物,这是由于除了淀粉之外,它还有大量的低聚糖和膳食纤维。

低聚糖无法在小肠中被消化和利用,在增加饱腹感的同时并不会带来糖分摄入。但它可以和肠道中的微生物发生作用,改善肠道菌群。

膳食纤维也有着饱腹而不增肥的类似作用,能改善便秘,还对降低血脂、保护血管非常有帮助。豆类中的植物甾醇也可以竞争性地抑制胆固醇的吸收。

除此之外,豆类中天然含有一些酶抑制剂,可以降低消化酶的活性,也是有助于控制餐后血糖的。

#### 3. 吃哪种?

常见的几种杂豆中,豌豆的B族维生素含量优秀,芸豆则含有更多的钙和钾,鹰嘴豆膳食纤维含量最高,镁也是第一。但差距也不大,换着吃或者混着吃更好。

**小贴士:**杂豆中的一些豆子,像红豆、绿豆、芸豆、豌豆、鹰嘴豆、蚕豆等,由于它们淀粉含量较高,同时富含膳食纤维、B族维生素等营养物质,是可以代替部分主食的。

毛豆属于大豆类,并不建议当主食吃。但它有豆类蔬菜的营养价值,毛豆中的蛋白质、脂肪、矿物质微量元素等营养价值还是非常丰富的;蚕豆、豌豆属于杂豆,相比于大豆,它们可以提供更多的碳水化合物,所以比较适合替代部分主食。

吃豆类食物将豆子(干豆)充分浸泡6~8小时,可以减少豆子中的酶抑制剂,也就可以缓解吃豆子胀气的情况。

### (二) 怎么吃主食?

根据《中国居民膳食指南》中的建议,谷类食物每天要吃到200~300克,其中全谷物和杂豆为50~150克,另外还建议吃50~100克的薯类食物。

**建议少吃这些主食:**减少精白米面的摄入,那就得少吃白米饭、白馒头、白米粥,尽量少吃各种加工的碳水化合物,比如饼干、薯片、薯条、蛋卷、蛋糕、甜面包、油条、油炸糕、年糕等食物。

这些食物不仅热量高,GI(血糖生成指数)也比较高,比如油条的能量非常高,每100克提供能量有388大卡,GI值也有75,这可比大米粥的GI都高,属于高GI食物了。

### (三) 日常吃主食建议遵循4个原则

#### 1. 控总量

可将单日主食总量合理分配到一日三餐,早、午多些,晚上少些。

#### 2. 多样化

比如,谷豆搭配,可在面粉中加入豆粉蒸馒头、做发面饼,大米搭配杂豆蒸米饭等,营养会更全面。

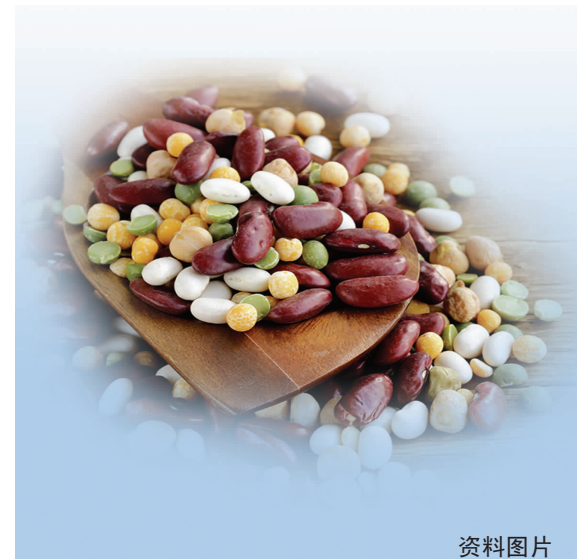
#### 3. 粗细搭配

建议大家多吃粗粮,最好一半以上的粗粮代替部分白米白面。

#### 4. 少油少盐少糖

烹饪方式建议以蒸煮为主,少吃多油、多盐、多糖的主食,如油条、椒盐花卷、糖油饼等。

(来源:CCTV生活圈)



资料图片

## 我区职工医疗互助保障行动惠及18.4万人次

记者从内蒙古职工互助保障协会第二次会员代表大会上获悉,内蒙古职工医疗互助保障行动开展4年来,全区累计490万人次职工参加,18.4万人次职工领取补助,从中受益,有效帮助广大职工减轻了住院医疗产生的经济负担。

自治区总工会于2019年在全区实施职工医疗互助保障行动,2022年增设女性馨康互助保障项目。4年来,坚持为参加职工住院医疗互助保障的会员,每人每年补助10元,目前已投入6000多万元。此间,将在职工住院医疗互助保障项

目最高补助金额由25万元提高到50万元;将3个报销段增加到6个,报销比例提高10—20个百分点;出台最低报销金额规定,住院一次最少报销200元;出台住院补贴制度,根据入会年限,分别给予每天10—30元的补贴;重点解决门诊特殊疾病长期花销的问题,将其纳入补助范围;报销有效期自原来出院结算后90天延长至本单位保障期结束后90天;将女性13种特殊疾病纳入互助保障范围,最高可领取互助保障补助金3.2万元。

(马芳)

## 内蒙古(通辽)第八届中医药(蒙医药)产业博览会9月6日举办

8月23日,内蒙古(通辽)第八届中医药(蒙医药)产业博览会新闻发布会召开。会上发布内蒙古(通辽)第八届中医药(蒙医药)产业博览会将于9月6日至8日在通辽市举办。本届博览会由通辽市人民政府主办,以“发展民族医药 促进合作共赢 助力健康中国”为主题。作为第四届中国—蒙古国博览会专题经贸活动重要组成部分,博览会将为中医药(蒙医药)发展提供广阔的展览展示,洽谈合作,沟通交流的平台。

本届博览会主要包含国家药监局重点实验室助力民族医药高质量发展研讨会、国际中医药(蒙医药)学术高峰论坛、

世界中医药学会联合会蒙药专业委员会第三届学术论坛、招商引资推介会及签约仪式、医药健康产品展览展示及产品交易、全区“两法两条例”知识竞赛、首届中国蒙医药文化之旅活动、通辽地区地道药材认证发布会等专题活动。围绕重点实验室建设、中医药(蒙医药)产业发展、蒙药临床研究及学科建设、招商推介及产品交易、药品监管法律法规、蒙医药文化等多个方面集思广益、群策群力,推动博览会达到新高潮,同时助推通辽市中医药(蒙医药)产业得以增添全新动能和强大活力。

(张琪 赖啸天)



义诊现场

## 鄂尔多斯市妇幼保健院进社区开展义诊活动

近日,鄂尔多斯市妇幼保健院走进东胜区吉日嘎朗社区,开展义诊活动。

活动现场,鄂尔多斯市妇幼保健院儿童保健科、儿童康复科、中医科、耳鼻喉科、母婴护理保健科、事业发展部医疗社工等科室的医务人员,为社区居民免费测量血压、耳部检查、耐心解答各类健康咨询并进行针灸。

鄂尔多斯市妇幼保健院以群众需求为出发点,为民办事、为民解忧,提升居民获得感、满足感和幸福感。接下来,市妇幼保健院将继续以义诊活动、健康讲座等形式,切实提升广大市民的健康素养水平,更好为妇女儿童提供优质、便捷的医疗服务,助力健康鄂尔多斯建设。

(吕慧敏)



实训操作

## 呼伦贝尔市人民医院为护理应急医疗人员“充电”

近日,呼伦贝尔市人民医院护理部组织危重症护理专业组进行护理应急医疗培训。

此次培训包含了理论课程和实践课程两部分。培训中,最大程度地运用了联络员辐射教学与重点操作技术工作情景真实模拟的有机结合,在理论讲授和现场示教及分组练习与考核的基础上,同时加大了临床实践操作视频应用的比重。

(姚佳园)

## 观点 GUANDIAN

### 百岁杨绛的健康新解

前几年,杨绛以105岁高龄安然辞世。有资料显示,杨绛自丈夫钱钟书先生走了之后,便闭门谢客。100岁的时候,她接受了一次采访。这次采访,她第一次主动提到了自己的年龄问题。她说,她已走到了生命的边缘。寿命是不由自主的,但她很清楚自己很快回家了。言语间,完全可以看出说这些话的时候是那样的平静。100岁了,思维还是那样的清晰可辨。这一细节告诉我们,她健康长寿的第一个原因,就是永远有一颗平静的心。

有人把心静当作人的最佳思想状态去看,把静心视为最高的思想修养,是有一定道理的。日常生活中,宁静、幽静、雅静,是人生最惬意的环境;静穆、静观、静养,是人遇事决断的最佳生理状态。可见,杨绛心静的主要动因,是她能够有超越生死的思想境界。她和丈夫钱钟书的经历并不平坦,当年同样受到过不公平的待遇,受到过无端的批评。1997年女儿钱瑗去世,1998年钱钟书先生走了,这些家庭不幸,并没有击倒她。杨绛的静,能够忘掉自己,忘掉痛苦,已经超越了常人难以企及的高度。

(直言)

杨绛的人生态度,另一条对于健康人生的启示是看淡世事。诚然,这种看淡不是虚无主义,不是逃避现实,更不是不负责任。她和丈夫钱钟书一生著作等身,89岁高龄翻译出版希腊哲学家柏拉图的《斐多篇》,而且是自学了希腊文才完成的。2003年,又以93岁高龄仅用三四个小时写作出版了《我们仨》,真情记录了一家三口那荡气回肠的情感故事,谁读了之后都会潸然泪下。可见,杨绛看淡人的功名利禄。她和丈夫生前就立下遗嘱,所有的收藏,全部献给国家。这些遗产说是价值连城亦不为过。这种看淡的人生哲学,正是杨绛健康人生的支点。可以想象,看淡了,就不会去计较拥有多少,就不会因为一己私利去患得患失、处心积虑。没有了烦恼,没有了焦虑,没有了心计,便没有影响健康的心理诱因。杨绛为我们立了标杆。

新解健康,清静,让人活的清爽、清爽,便是健康的重要标识;看淡,让人活得轻松、轻松,就能消除疾病的打扰。一言以蔽之,心理健康,是身体健康的源头和动因,所谓修心养性也是。