

我市核酸检测价格下调

本报讯 12月10日起，河南省将再次下调新冠病毒核酸检测价格。价格调整后，新冠病毒核酸检测标本单采项目为30元/人次，标本混采项目由15元/人次下调至10元/人次。配套耗材核酸检测试剂盒按采购价格单独收费。

我市相关医疗机构积极响应政策要求，对新冠病毒核酸检测价格进行调整：汝州市第一人民医院和汝州市人民医院核酸检测单采费用由原来的55.38元降为40元，核酸检测混采费用由原来的15元降为10元，急诊核酸检测费用由原来的60元降为40元；汝州市骨科医院核酸检测单采费用由原来的55.38元降为35.38元，核酸检测混采费用由原来的15元降为10元，急诊核酸检测费用由原来的60元降为40元。

根据规定，相关项目价格为各级公立医疗和疾控机构开展核酸检测服务最高指导价格，不得上浮，下调幅度不限。非公立医疗机构和第三方检测机构提供核酸检测服务，定价应当遵循“公平、合法和诚实信用”的原则，体现保本微利。

相关通知还要求，属于“应检尽检”的，按规定采用多人混检；属于“愿检尽检”且检测机构单日检测人数较多的，可以应用多人混检，也可按单人单检方式检测并计费。按要求，对入境人员、密切接触者、密接的密接等高风险人员在集中隔离期间严格落实单人单检。

来源：健康汝州微信公众号

冬季室内外温差大 突发心梗牢记两个“120”

随着冬季来临，体感温差增大，心梗的发生率也有所增加。对于50岁以上、患高血压及有吸烟史的男性朋友，要尤其注意心梗发作。专家提示，一旦出现胸痛、胸闷症状时，应牢记两个“120”：及时拨打120急救，千万不要错过120分钟最佳抢救时间。

如何识别心梗？北京医院心内科副主任刘德平表示，心梗典型的临床表现是胸骨后或胸前区呈压迫感、烧灼感、窒息感的疼痛，也可能在后背、左臂，甚至颈部、下颌，或者剑突下有发紧的感觉，疼痛剧烈而持久，还可伴有面色苍白、恐惧、大汗淋漓、濒死感等。如果出现这些症状，应警惕心梗的发生，第一时间拨打120急救。

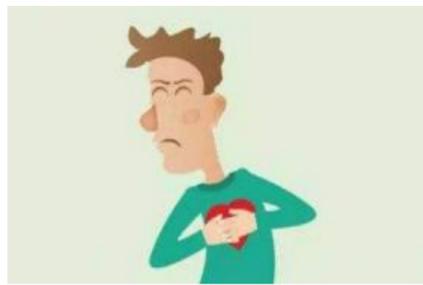
“当胸痛持续超过20分钟，就提示可能是心肌梗死。”上海中医药大学附属曙光医院心内科主任医师崔松表示。

对于以前从未发生的剧烈胸痛，也需要马上拨打

120急救吗？是的。崔松提示，恰恰是从来没有痛过的“初发剧烈胸痛”是最危险的。对于初发的血管堵塞，心脏没有备用的急救方案，血管还没有形成“侧支循环”，非常容易突然“宕机”。而以前经常发作心绞痛的人，心脏有逐渐适应的过程，称为“缺血预适应”，可能在心肌梗死发生的时候，后果不那么严重。

无论胸痛是否是初次发生，突发心梗都应该充分把握黄金救治的120分钟。“心肌发生梗死后的120分钟内尤其是前60分钟之内是再灌注治疗的黄金时间。”刘德平说，如果在此时实现心肌再灌注，可以最大限度地挽救心肌和生命，如果心肌梗死发生超过了120分钟，心肌坏死面积变大，导致心衰、休克甚至死亡，即使患者被抢救过来，再复发时患心衰的概率也会大大提高。所以心肌梗死的黄金救治时间只有120分钟。

“所以不论何时何地，出现胸痛，应立即拨打120急



图片来源于网络

救电话，第一时间赶往最近的医院尽早就医，以得到及时的救治。”崔松提示。

来源：科技日报

缓解偏头痛 按摩四个穴位



图片来源于网络

偏头痛多因肝气不舒，郁结化火，火随气逆，上扰清窍，进而发为头痛。其疼痛部位或右或左，头痛症状时轻时重，与情绪有密切关系。

现代社会女性压力过大，是偏头痛的高发群体，女性月经来潮、饮酒、饥饿都有可能诱发偏头痛。多数女性在发生偏头痛前会出现疲劳、打哈欠、食欲缺乏、全身不适等先兆症状。

偏头痛的发作，一般都是急性的，若身边没有治疗所用的药物，或服药后一段时间内未见疗效，不妨用下面简单的按摩方法，来缓解或减轻疼痛。

首先要找到可以治疗偏头痛的四个穴位：神庭穴、百会穴、太阳穴、太冲穴。其中神庭穴位于头部当前发际正中直上0.5寸；百会穴位于头部两耳尖连线的中点处；太阳穴位于眉梢和外眼角之间，向后约1寸的凹陷中；太冲穴位于足背侧，第一、第二跖骨接合部之前凹陷处。

偏头痛发作时，先用双手食指按百会穴3分钟，然后再用双手中指推神庭穴，从发根部过神庭穴，双手中指交替进行，用力推10次；接着用双拇指分别按揉两侧太阳穴3分钟；最后，再用大指用力从上向下推脚上的太冲穴，两侧都要推到。

神庭穴、百会穴、太阳穴、太冲穴四穴配合按摩，能通经活络、平肝潜阳，是缓解由肝阳上亢引起的偏头痛的好方法。

来源：大河健康报

健康知识

家庭厨房常见四大问题，你遇到过吗？

油盐摄入量居高不下，糖摄入量持续升高，成为我国肥胖和慢性病发生的关键影响因素。别老把目光放在预包装食品和饮料上了，从而忽视了与一日三餐密不可分的厨房和餐厅。而我们每日摄入的盐、油、糖的重要来源之一就是家庭厨房。让我大声地告诉你吧：“减盐、减油、减糖”和你足不出户的厨房里关系密切！不信你看，科信食品与健康信息交流中心对此在十个城市范围内展开了专项调查，发现家庭烹调常见以下几种问题。

问题一：烹调容易“重口味”

调查结果显示，家庭厨房最常用的烹调方法分别为“爆炒、爆炒”（63.89%）、“红烧、烩焖”（49.79%）、“炖炖、煲汤”（47.88%）。这些烹调方法可能会使用更多的盐、油、糖。虽然人们普遍认为炖炖、煲汤相对健康，事实上如果汤中浮油较多，也会导致油脂摄入过多。“凉拌”可减少烹调油摄入量，但在家庭厨房的出现频率仅为24.31%。此外，有17.18%人最常用的烹调方法是“煎、炸”，这种方式很容易摄入过多油脂，增加超重及肥胖风险。

中国工程院院士陈君石建议，在家做饭多蒸、煮、白灼和凉拌，少煎炸。如果更加偏爱炒菜，要注意控制盐、油、糖的用量。喝汤时可以把表面的浮油撇掉。

问题二：吃咸菜、酱料过于频繁

咸菜、酱料是餐桌上的“常客”，家庭常见的“隐形盐”来源之一，调查显示有两成消费者经常甚至每天都以之佐餐。

中国疾病预防控制中心营养与健康所所长丁钢强提醒说，咸菜、酱料中钠含量较高，如果餐桌上有这类食品，那么做菜时可以适当少放盐，或使用低钠盐、减盐酱油等产品。除了少吃咸菜，平时做菜时做到以下几点也能帮助我们减盐：做凉菜时不要提前加盐腌制；炒菜时起锅前再放盐；放了鸡精味精就少

放点盐。

问题三：部分家庭用糖调味频率高

调查显示，54.92%家庭在烹饪时使用糖调味，其中，用糖频率较高的家庭占比25.5%。中国疾病预防控制中心营养与健康教育室主任刘爱玲认为，糖醋排骨、红烧肉、拔丝地瓜、锅包肉等菜品中含有较多的糖，不要经常吃；番茄酱、沙拉酱、甜面酱、果酱等酱料中一般也含有很多的糖，应当少吃。此外，喝杂粮粥、银耳羹、红豆沙、绿豆汤、牛奶、豆浆、咖啡等时喜欢加糖，做凉拌菜、炒菜时也常常放糖，这些调味习惯都会让你在不知不觉中每天摄入好几十克糖。日常家庭调味，尽量不要养成加糖的习惯。甜汤要少喝，做菜放糖最好限制在不明显感觉到甜味的程度。

问题四：控油意识需加强

调查显示，近六成家庭烹饪时使用动物油，广州和川渝地区家庭用动物油频率较高。而使用限油壶帮助控油的家庭仅占三成。

国家食品安全风险评估中心主任李宁认为，使用限油壶有助于了解每天做饭用了多少油，建议消费者平时做饭要养成使用限油壶的习惯，而且要根据在家吃饭的人数和做饭频率来合理规划用油量；而动物油中相对含有更多饱和脂肪，摄入过多不利于健康，建议不要多吃，多选择大豆油、菜籽油、花生油、色拉油等植物油。

对于家庭厨房中最容易出现的问题，科信食品与健康信息交流中心主任钟凯认为，合理膳食、“科学三减”是保证健康的基础，也关系到千家万户和居民整体营养健康状况。因此建议在未来制定“三减”相关政策时，以家庭厨房为中心，让“科学三减”真正地进入每个家庭厨房。

来源：北京青年报

“电子驾驶证”今起在全国全面推广，申领指南来了！

12月10日起，驾驶证电子化将在全国全面推广应用，驾驶人可以通过全国统一的“交管12123”APP申领“电子驾驶证”。如何申领？一起了解。

第一步：下载安装“交管12123”APP
在手机应用商店（苹果手机）或应用市场（安卓手机）中搜索“交管12123”下载安装。

第二步：用户注册
个人用户注册分为面签注册和在线注册，其中面签注册有两种方式：一是至公安网窗口办理现场面签。窗口面签时，申请人须携带本人有效的身份证明原件至指定窗口办理。二是通过“交管12123”APP完成实名认证注册（在线面签）。

APP实名认证注册时，申请人须是二代身份证持有人，注册时根据APP提示，录入姓名、身份证号码、目前使用的手机号码，完成活体检测及远程人脸识别即可。个人用户面签注册成功后，即可结合个人需求使用APP所有有关功能。

实名认证注册（在线面签）流程
对于首次注册用户：

- 打开APP，点击“注册”；
- 填写个人基本信息（用户姓名、二代身份证号码、手机号码等），点击“同意协议并继续”；
- 完成检测及远程识别，通过后成为互联网平台面签注册用户。
- 如用户多次尝试都无法通过人脸识别，将转为在线注册（实名认证）流程。
- 在线注册时，需核查机动车或驾驶证预留的手机号码，如号码不一致的，用户可通过支付宝授权的方式，使用支付宝预留的手机号码进行在线注册。
- 使用在线注册的用户或使用APP端在线注册但未办理或未通过实名认证的用户，可登录手机APP进行实名认证。
- 登录账号；
- 点击首页右上角“我的”；
- 使用“实名认证”功能，根据提示完成操作即可，该流程用户须额外录入“证件有效期”。
- 如用户多次尝试都无法通过系统人脸识别，可根据提示拍摄二代身份证的正反面照片，供后台人工审核，审核后即完

成人认证手续。

未通过APP实名认证的个人用户可以进行在线注册，注册时车主、驾驶人或学员仅需录入本人基本信息，完成公安预留手机号码验证即可。

在线注册时如提示手机号码与公安预留的不一致，可通过授权支付宝认证的方式，使用支付宝预留手机号码完成注册。在线注册成功后，个人用户可使用电子监控违法处理、绑定非本人机动车、缴纳罚款、预选机动车号牌、免检申领检验合格标志（6年免检）、机动车检验预约、驾驶证期满换证等业务功能。

第三步：线上申请“电子驾驶证”

- 网上申领
- 登录后可以在“我的驾驶证”或“业务中心”中点击“驾驶证电子版”申领本人“电子驾驶证”。
- 提交照片
- 驾驶人申领“电子驾驶证”时需提交申请人的人像照片。目前提供三种方式：
 - 使用交管系统中的已有照片（默认

方式），即申请人近期办理交管业务中提交过的人像照片；

- 相册选择，即申请人可以从本人手机相册中选择符合要求的人像照片上传；
- 手机拍照上传。

提交的人像照片应是申请人本人6个月内的正面免冠彩色单人半身小一寸照片。照片大小为3.2cm×2.2cm，头部长度1.9cm-2.2cm，头部宽度1.4cm-1.6cm，白色背景。

提交申请
申请人确认并提交“电子驾驶证”申领信息后，公安交管部门将在1个工作日内进行审核，申领结果将通过短信和“交管12123”APP通知驾驶人。

出示使用
收到申请结果通知后，驾驶人登录“交管12123”APP，可以在“我的驾驶证”或“业务中心”出示“电子驾驶证”。

温馨提示
为避免系统拥堵，请驾驶员朋友们错峰申请“电子驾驶证”。

来源：光明日报微信公众号

冬季郁郁寡欢 当心季节性抑郁

每到冬季，树叶凋零、冷风凄凉，有一些人的心情就会和季节同步进入“冰封”状态。27岁的小娜就有相同感受，从入冬就感觉烦闷、忧郁，对什么事情都不感兴趣。

河南省精神卫生中心主任医师张建宏对此表示，小娜这些症状，很可能是冬季抑郁症。

季节性抑郁和典型抑郁症状不同

“早上起床困难、郁郁寡欢；觉得自己得了‘拖延症’，计划之内的事情总是拖着不做，或者没有动力去做；乏力，总觉得身上犯懒；自信心感到缺乏，兴趣也明显下降；食欲改变，睡眠增加。”张建宏介绍，到了夏季，这些情况往往不十分明显，这很可能是冬季抑郁障碍在作怪。

抑郁障碍是最常见的精神障碍之一，主要表现为心境低落，可以从闷闷不乐到悲痛欲绝，一般持续2周以上。除了有抑郁情绪外，还会有大量躯体不适的表现，也会有认知症状，如思维迟缓、注意力不集中、记忆力下降等。

季节性抑郁障碍是抑郁症一个特殊的亚型，以季节性和反复发作的抑郁症为特征。季节性抑郁患者比正常人对环境的季节变化更为敏感。常常在秋季和冬季出现抑郁发作，在次年的春季和夏季逐渐缓解。

“大量的临床病例研究表明，季节性抑郁障碍和典型的抑郁症相比有许多不同。比如食欲往往增加，糖类需求旺盛，体重上升，睡眠时间延长及注意力更不集中等。”张建宏讲道。

季节性抑郁应及时诊疗

张建宏表示，季节性抑郁可能与光照的季节性减少有关系，比如一些北欧国家，像瑞典、芬兰、挪威等临近北极圈的国家，季节性抑郁的情况往往更为常见。冬季万物萧条，人们的活动范围相对较小，身体免疫功能的稳态和心理稳态容易失调等，都可能是季节性抑郁容易出现的原因。

季节性抑郁如何应对呢？张建宏提出以下建议：

多进行户外活动，多晒太阳。在冬季天气良好太阳温暖的时候，要抓住时机多进行户外活动，多晒晒太阳。

改善居室内的光照条件。可以将室内的墙壁布置得色彩更鲜艳一些，室内的照明也可采用更大功率的灯泡。“光疗”对季节性抑郁有明显的治疗效果。

调整饮食结构。应该摄取足够的维生素和矿物质，多吃些水果以补充糖分，能保持充沛体力。

药物治疗。一些抗抑郁的药物可以用于季节性抑郁的治疗，比如氟西汀、帕罗西汀等药物，也可以用舒肝解郁胶囊和解郁丸等中药。

求助于心理医生。心理疏导可以使自己调整认知，增加适应性行为，主动调适和周围人群的关系，以改善抑郁。

“可以用热水泡脚，保持正常的作息规律，白天非睡眠时间减少卧床等。”

张建宏提醒，患了季节性抑郁，最好及时找医生进行全面诊断，以早发现早治疗。

来源：大河健康报

老鸭笋汤



图片来源于网络

材料：老鸭1只(约700克)，笋尖100克，枸杞10克。

做法：将老鸭洗净，去除鸭头、鸭尾、肥油，切块后再用清水漂洗，将水沥干。将笋尖用水泡软，掐头去尾，留取中段切丝。将老鸭块、笋丝、枸杞一同放入锅内，加入适量清水，大火煲滚后转小火，煲至肉熟烂，加入适量调味品即可。

功效：冬季干燥，容易引起虚火上炎，从而出现口角炎、口舌生疮、流鼻血等。此汤可滋阴去火、强身健体、清理肠胃，主治口舌生疮、流鼻血，特别适合体内有热、上火的人饮用。

来源：大河健康报

