“郑州医惠保”推出升级版

本报讯（记者丁 玲 通讯员王 红）2025年度“郑州医惠保”于2月26日正式上线。与以往不同，2025年度“郑州医惠保”为参保居民提供了更多选择，在保留参保人每人每年保费89元的基础上，增加了一档升级版保障，即参保人每人每年缴费169元。参保人可根据需要自由选择参保模式。

2025年度“郑州医惠保”为参保人提供基础版、升级版两种选择，基础版与此前一样，仍是每人每年缴费89元，最高可享200万元的保障额度；升级版则是每人每年缴费169元，保障额度也相应调高，累计可保290万元。

相对于基础版，升级版重点在于进一步减轻参保人的医疗负担，实行“一降两增”。“一降”是指年免赔额降低，受益人群更广，参保人自费压力更小。“两增”是指保障责任增加，涵盖特药种类增加；赔付比例提高，进一步提升参保人医疗保障水平。

“郑州医惠保”与基本医疗保险、大病保险、医疗救助有效衔接、功能互补，切实降低了参保人的大病医疗费用支出，减轻了参保家庭的医疗费用负担，为郑州市民提供广覆盖、低收费、保大病的补充医疗保障。

2025年度“郑州医惠保”于2月26日上线。市民可通过微信、支付宝、“郑好办”、电子社保卡的小程序/APP（应用程序）搜索“郑州医惠保”进行办理。参保居民也可以关注“郑州医惠保”官方微信公众号，第一时间获取相关信息。

人人学急救 急救为人人

↑2月21日，在郾城小学，急救人员为职工讲解急救操作的核心步骤及细节要点。当天，漯河市郾城区人民医院急诊科急救科普团队走进该小学开展急救知识宣讲活动，进一步提升学校职工的急救意识及自救互救能力。

王明杰 张敬林/摄

↑2月24日，在河南省春诺木业有限公司，员工进行心肺复苏操作。当天，兰考县中心医院“健康中原行 大医献爱心”健康科普巡讲服务队走进该公司开展现场急救培训。

张治平 孔慧慧/摄

←2月24日，在南阳市三中伏牛路校区，学生在急救人员的指导下进行心肺复苏操作。当天，南阳市紧急医疗救援中心组织急救专家团队走进南阳市三中伏牛路校区，为师生带来一堂生动实用的“生命教育课”。

乔晓娜 王 伟 唐李阳/摄

周口市人民医院

成功开展神经内镜下脑室病损切除术

本报讯（记者侯少飞 通讯员张欢欢）日前，周口市人民医院神经外科团队成功开展一例神经内镜下脑室病损切除术。

患儿贾林（化名），今年4岁，半个月前无明显诱因出现头晕头疼症状。当地医院检查后诊断为脑积水。为求进一步治疗，贾林父母带其到周口市人民医院神经外科就诊。医生接诊后，详细询问病史，完善各项检查。头颅MRI（磁共振成像）结果显示：右侧颞叶、侧脑室后角混杂密度灶、脑室扩张，提示为脑积水。随后，贾林被收治入院。

经多学科专家会诊以及全面的病情评估，医疗团队为贾林制订了个性化的治疗方案，并对手术风险进行了充分评估。

医疗团队根据贾林的病情，将手术分3次完成。1月2日，贾林因脑积水严重，颅内压力过高，医疗团队为其实施了左侧脑室钻孔引流术，以缓解患儿脑积水情况。1月4日，医疗团队为患者进行了左侧脑室病损切除术。术后，患儿无明显神经功能损害，医生为患儿进行降颅压、抗感染治疗。1月19日，医疗团队为患儿进行了脑室腹腔引流术。术后，患儿恢复良好。

在周口市人民医院神经外科医务人员的精心照顾下，患儿目前已顺利出院。

医疗和疾控机构 后勤安全生产工作管理指南（2023年版）

（节选）

第8部分 食堂餐饮系统安全管理指南

4.5.3.5 食物烹饪方法应当符合营养健康原则。烹饪和加工环节，鼓励优先采用减少营养成分损失和保持自然风味的食物烹饪方法，少用炸、煎、熏、烤等烹饪方法；鼓励创新开发健康烹饪方法，在保持菜品风味特色的基础上尽量减少盐、油、糖（包括含盐油糖的各种调味品）的用量。

4.5.3.6 提供套餐或份饭的食堂应当在显著位置公布带量食谱及营养标识。自由取餐的食堂应当在显著位置公布营养标识，鼓励公布带量食谱；鼓励食堂根据用餐人员健康状况供餐，向肥胖或营养相关疾病人群提供特殊营养配餐（医院中为患者设计的营养配餐不属于此范围）。

4.5.3.7 供餐服务要求座位间保持一定距离，避免高密度聚集用餐。

4.5.3.8 绿色餐饮基本要求如下。

应遵守建设和经营中涉及的反对浪费、节能环保、卫生安全、疫情防控等相关要求。

应在餐厅及服务场所建设环节中考虑资源节约和环境保护。应结合当地自然资源、气候等特点，科学制订建设方案，提高建筑空间使用率，减少资源消耗和对环境的负面影响。应采用环保、安全、健康的建筑装修材料。宜使用可再生能源和替代能源，采用资源循环利用的设计应用。

应制订绿色餐饮行动方案，建立配套的经营管理制度。应明确绿色餐饮行动目标和可量化指标，包括但不限于减少固体废弃物排放、油烟排放、一次性塑料制品使用量等量化目标。

应在食品安全、反对浪费、营养健康、节约资源、保护环境方面开展宣传行动，营造绿色消费环境的氛围，引导员工养成健康、节约的饮食习惯。

在烹饪环节中，应在确保食品安全的前提下，减少各种营养素的损失，避免过度加工。

4.6 供应商管理

4.6.1 根据要求

食堂应根据《企业安全生产标准化基本规范》（AQ/T 9006）的要求对供货商进行管理。

4.6.2 管理制度

建立供货商管理制度，对其资格预审、选择、服务前准备、作业过程、提供的产品、技术服务、表现评估、续用等进行管理。

4.6.3 考核履约

要设立供货商考核制度，建立供货商考核标准，定期对供货商进行考核，考核结果作为评定供货商的依据。

4.6.4 责任义务

食堂和供货商的项目协议应明确规定双方的安全责任和义务，并签订食材质量保证书、安全承诺书。

5 运行管理

5.1 总体要求

5.1.1 基础运营设备设施

基础运营设备设施是食堂开展生产的前提条件，应确保其稳定、可靠。

5.1.1.1 基础运营的设备设施建设应结合本食堂的具体情况，均应符合《饮食建筑设计标准》（JGJ 64）中相关的设计要求。

5.1.1.2 基础运营的设备设施管理应以卫生管理为重点，参照国家相关的卫生规范及安全操作规范进行设备设施的系统管控。

5.1.2 基础运营系统划分

5.1.2.1 基础运营的设备设施设计、施工应符合相关规范要求。

5.1.2.2 采光照明系统：食品处理区应有充足的自然采光或人工照明设施，工作面的光照强度不得低于220lux（勒克斯），光源不得改变食品的感官颜色；其他场所的光照强度不宜低于110lux；食品处理区及就餐场所的照明设备应加设防护罩，以防止破裂时玻璃碎片污染食品。

5.1.2.3 温控及通风排烟系统：烹调场所应采用机械排风；产生油烟的设备上方应加设附有机械排风及油烟过滤的排气装置；产生大量蒸汽的设备上方应设置机械排风排汽装置，并做好凝结水的引泄；专间应设立独立的空调设施，温度应不高于25℃（摄氏度）；采用空调设施进行通风的场所，其空气应符合要求。

5.1.2.4 电气供应系统：食堂的一些食品处理区，如主食加工间、烹饪间、洗消间属于潮湿场所，应按照规定的防护等级设置电气设备外壳；食堂的非食品处理区和就餐场所可能存有弱电及智能化的需求，应根据所需符合相应的设计要求。

（内容由河南省卫生健康委提供）

安全生产指南

春天来了，怎么减掉『过年肥』

本报记者 刘 旸 郭娅妮 通讯员 梁 楠 孙 璐

春节假期一过，不少人就开始忙着体重管理。“每逢春节胖三斤（1斤=500克）。这‘魔咒’我怎么都躲不过，今年春节又胖了五六斤”“冬天胖、夏天减，每年都在重复这个怪圈”……连日来，记者在河南中医药大学第一附属医院肥胖诊疗中心、河南中医药大学第三附属医院内分泌科肥胖门诊采访时，不少人表达了对体重管理的困惑。

“每年春节过后，都会迎来就诊小高峰，就诊的大多是长假期间饮食、运动、作息不规律引起体重骤升、‘三高’等问题的患者。”河南中医药大学第一附属医院肥胖诊疗中心主任燕树勋介绍，“作息不规律人群的肥胖风险较常人高出30%以上。这部分人群及时进行科学的体重管理很有必要。”

2024年年底，国家卫生健康委发布的《体重管理指导原则（2024年版）》明确了中医治疗方法，指出肥胖的病机为胃强脾弱、酿生痰湿导致的气郁、血瘀、内热壅塞。根据临床表现辨证论治，通过清胃泻火、健脾利湿、理气解郁、化痰散结等治法控制体重。中医治疗肥胖可通过中药、针灸、穴位埋线、耳针疗法、振腹法等，达到减重目的。

“春节假期后，来医院咨询通过中医药和相关绿色疗法进行体重管理的人明显增多。”燕树勋说，中医认为肥胖与痰湿有关。痰湿形成的原因主要有3个。一是过多食用油腻、辛辣食物，易在体内生痰生湿。二是脾胃功能差，导致食物无法正常运化排泄，从而在体内形成湿邪，即脾虚湿盛。三是情绪因素，情志问题一方面可导致暴饮暴食，另一方面会影响脾胃功能，如肝气不舒影响气血运行和津液代谢，致使痰湿存留，引发肥胖。基于此，临床医生通过辨证分析，将肥胖进行证型分类，开具中药，祛除体内湿邪，做到标本兼治。

此外，体重管理的中医治疗方法比较多样，不仅有中药内服，还有多种外治疗法，如针灸、穴位埋线、耳针疗法等。临床医生会根据患者的实际情况调整治疗方案。“中医治疗手段丰富多样且注重整体调理，我们通过中药及非药物疗法为患者调理体质，把患者的身体调整到健康状态。比如，在改善患者肥胖问题的同时，中医治疗手段还能改善患者因肥胖导致的肝损伤、血脂血糖异常、胰岛功能损伤、甲状腺功能异常、肾脏功能异常等问题。”燕树勋补充道。

与河南中医药大学第一附属医院肥胖诊疗中心近期接诊情况类似，河南中医药大学第三附属医院内分泌科肥胖门诊的就诊量也显著增长。就诊患者中，青年人占比较大，约为40%，多因假期饮食不节制、作息紊乱导致体重短时间内上升；中年人约占30%，就诊原因则是除假期因素外，还与年龄增长代谢减慢，肥胖相关的慢性疾病症状加重有关；青少年约占20%，多因饮食结构失衡，高糖、高脂食物摄入较多；老年人约占10%，主要是基础病较多，肥胖加重了关节负担，引起身体疼痛，影响活动、睡眠等。

“他们主动来减重、进行体重管理的动机都是为了健康。”河南中医药大学第三附属医院内分泌科肥胖门诊副主任医师赵少英说。“体重管理本质是热量平衡的艺术。”赵少英说，“节后减重需要建立‘能量负债’机制，通过饮食结构调整、运动效能提升、生活节律优化，形成协同效应。”

据赵少英介绍，遵循国家卫生健康委提出的“三减三健”（即减盐、减油、减糖，健康口腔、健康体重、健康骨骼）原则，体重管理者应尽量避免在外就餐，避免摄入过多添加剂；了解食物热量，杜绝油炸食品，炒菜少放油，尽量不吃高油食物；将主食改为粗粮、杂粮等，保证营养均衡。同时，她提醒道，体重管理是一场持久战，应以科学、健康为基础，将体重管理融入日常生活，当健康习惯成为“肌肉记忆”，体重秤上的数字自然会给出满意答案。

热点 聚焦

商丘市

开展农村饮水安全工程专项整治行动

本报讯（记者赵忠民 通讯员高立冬）1月21日~2月19日，商丘市卫生健康委、市疾病预防控制中心组织各县（市、区）开展了农村饮水安全工程卫生监督专项整治行动，进一步保障群众饮水安全。

此次专项整治行动重点对全市265家农村饮水安全工程的卫生许可证、水源防护、厂区卫生、生产工艺卫生、水质检验检测和水污染突发事件应急机制等进行监督检查，督促建立健全农村生活饮水安全工程卫生管理制度，完善水质净化、消毒设施，并对检查过程中发现的问题，提出了整改意见和建议。

下一步，商丘市将进一步加大农村饮水安全工程卫生监督力度，对存在的问题开展“回头看”，不断提升农村生活饮水安全工程卫生管理工作水平，确保农村饮水安全工程运行稳定，为全市农村居民喝上“放心水、健康水”做好卫生监督保障。