

驱寒泡脚 20-30 分钟为宜 儿童 10 分钟即可

近段时间,南下广州的冷空气一波接一波,不但让广州成功入冬,还入得挺彻底。当你冷得打颤时,冬夜睡觉前,不妨泡泡脚。中医药专家表示,脚是人的“第二心脏”,“百病从寒起,寒从脚下生”,泡脚不但是驱除寒气、暖身的好办法,还能缓解疲劳。泡脚并不难,准备一个足浴盆、一盆热水即可。但怎样科学泡脚,却有学问。

■新快报记者 梁瑜 通讯员 许咏怡

中医药专家指出,泡脚操作不当是有损健康的。要科学泡脚,首先要选择合适的足浴盆、水温、水量和时间。

足浴盆的选择尽量高些。足浴盆的应该选能盛下足够水的高度,以能泡到小腿 2/3 以上的部位。另外,中药泡脚最好选用木桶或搪瓷盆。因为铜盆、铝盆等金属盆中的化学成分不稳定,容易与中药中的鞣酸发生反应,生成鞣酸铁等有害物质,使药物的疗效大打折扣。

水温最好是 40℃ 上下。泡脚的水温不宜过热或过凉,因为太冷易引起感冒等不适,太热会烫伤皮肤;成年人的泡脚最佳水温在 38℃-43℃;儿童对温度极其敏感,老年人对温度感觉迟钝,二者泡脚的最佳水温在 35℃-40℃,并应当由家人先试水温,防止发生烫伤。

水量以小腿中下段为宜。泡脚时水量以淹没踝部至小腿中下段为宜。泡脚时还可同时进行足部按摩,如泡脚 5 分钟后,可用双手在温水中按摩脚心、脚趾,也可用左右脚交替搓,直到脚掌发热为止。

泡脚时间不超过半小时,儿童不超过 10 分钟。泡脚的最佳时间为 20-30 分钟。泡脚时间如果过短,很难达到预期效果;但如果泡脚时间过长,会导致双脚的血管过度扩张,人体内的血液更多地流向下肢,容易引起心、脑、肾脏等重要器官供血不足,造成胸闷、头晕等反应,严重者甚至会发生昏厥。另外儿童的皮肤比较细嫩,不宜久泡,且泡脚时间过长,足底的韧带会变得松弛,不利于足弓的发育形成和维持,因此儿童的泡脚时间可缩短为 10 分钟。

泡脚水加料

可选艾叶、生姜、红花等

很多人在泡脚时都喜欢加点“料”——各种中药,以增加泡脚的保健作用。



■廖木兴/图

广州医科大学附属第二医院中药房黄勇梅主管药师表示,不同的中药煎剂具有不同的治疗作用,因此最好根据自己体质或听从医生的建议进行。黄勇梅推荐了几款常用的泡脚“料”:

●推荐一:艾叶

【用法】艾叶 50 克左右,加水适量,先用大火煮沸,后转小火煮 10-15 分钟,过滤取汁,加冷水兑至 35℃-43℃ 即可泡脚。

【效用】艾叶性温,有小毒,能温经止血,散寒止痛,调经安胎,外用祛湿止痒,体质虚寒、手脚冰冷、湿疹等都可艾叶泡脚以通络散寒。

●推荐二:生姜

【用法】生姜 15-30 克,切片或拍扁,煎煮和使用方法同艾叶。

【效用】生姜味辛性微温,能发汗解表,祛风散寒,外感风寒、怕冷、容易手脚冰凉的人都可用生姜泡脚以祛寒。

●推荐三:红花

【用法】红花 10-15 克,用纱布包好放入水中煎煮,煎煮和使用方法基本同前。

【效用】红花味辛性温,可活血通经、散瘀止痛,具有扩张血管、改善微循环、抗炎等作用,因此跌打损伤、关节疼痛等均可用红花泡脚以活血化瘀止痛。若为寒湿痹痛可加桂枝、独活、威灵仙等同煎

泡脚以祛寒除湿止痛。

Tips

糖尿病患者慎泡脚

黄勇梅指出,泡脚虽好,并非人人适宜,泡脚前应了解以下六点:

一、饭前饭后半小时不宜泡脚,泡脚最好选择在饭后一小时再进行;

二、泡脚时以微微出汗为宜,不要大汗,泡脚后建议喝杯温水补充水分;

三、脚部有炎症、外伤、皮肤溃破或烫伤的人,或有血管相关性疾病(如有血栓、血管瘤、动脉闭塞等)的患者,均不宜泡脚,以免造成局部感染或加重病情;

四、糖尿病患者应谨慎泡脚,若泡脚时要特别注意水温,可先让家人测测水温或自己用温度计来监测水温,水温控制在 38℃-40℃ 为宜;

五、妊娠期和经期女性应谨慎泡脚,尤其不宜用中药足浴;

六、婴幼儿不宜泡脚;儿童若泡脚,注意水温不能太热,时间不宜过长。

医疗机构、零售药店想纳入医保定点更简易了

新快报讯 记者梁瑜报道 医疗机构、零售药店想纳入医保定点,越来越方便了!国家医保局日前印发了《医疗机构医疗保障定点管理暂行办法》(医保局令 2 号)和《零售药店医疗保障定点管理暂行办法》(医保局令 3 号)(以下简称“新管理办法”),提出了医疗机构、零售药店正式运营 3 个月后即可申请定点等新管理办法,自 2021 年 2 月 1 日起施行。

新管理办法指出,医疗机构、零售药店正式运营 3 个月后即可申请定点,医保经办机构的评估完成时限不得超过 3 个月,并且,对于申请资料内容不全的,

经办机构在收到材料之日起 5 个工作日内,须一次性告知医疗机构补充。新管理办法还扩大了申请机构主体范围:血透中心、急救中心、护理院、康复医院、安宁疗护中心、养老机构内设的医疗机构等均可申请定点医疗机构。对于目前越来越普及的互联网医院,新管理办法规定,互联网医院可以和他依托的实体定点医疗机构签订协议并报统筹地区医保经办机构备案后,其提供服务产生符合规定的相关费用由统筹地区医保经办机构与定点医疗机构结算。对医疗机构申请定点的前提条件,新管理办法明确,定点医疗服务机构要设立医保药品、诊疗

项目、医疗服务设施、医用耗材、疾病病种等基础数据库,按规定使用国家统一的医保编码。

业内人士表示,新管理办法对社会办医、互联网医院、零售药店均是利好。近年来,随着医药卫生体制改革的不断深化、城乡基本医疗保险制度的不断整合,医疗机构数量明显增加,快速涌现了“互联网+医疗”、医养结合等新的医疗服务需求,医保定点管理工作面临着新形势和新环境,而建立更高效的医保支付机制、平衡“放管服”,更能促进定点医疗机构和零售药店管理的规范化。

一周医药

上市药企公布 2020 年度政府补助 最高超 7 亿元

新快报讯 记者梁瑜报道 近日,医药企业陆续公布 2020 年收到的政府补助。截至 2021 年 1 月 15 日,已有 53 家上市医药企业公布收到政府补助共 31.6 亿元,其中过亿元的有白云山、健康元、丽珠医药、步长药业、太极集团、现代制药、一品红 7 家,补助最高的为白云山的 7.027 亿元,与排名第二的健康元 1.93 亿元差距很大。53 家药企中,数额排名最后的赛升药业也拿到了 177.01 万元政府补助。

白云山发布公告称,2020 年 1-12 月份共收到政府补助总额 7.027 亿元,100 万元以上包含重大新药创制、专利奖优秀奖、藏荆芥的规范化种植及其提取物开发研究、昆仙胶囊顶层设计研究、高质量发展资金扶持、黄埔区 2020 年度生物医药产业政策奖励、工业发展扶持资金、一致性评价的设备与升级改造项目、2020 年省工业和信息化厅经管专项资金、广州白云山敬修堂药业股份有限公司申报 2017 年技术创新标杆企业、2019 年度奖励金、王老吉贵州刺梨重点招商引资奖补项目、2017 年度顺延停产停业损失补偿款等补贴。

第四批国采 涉及 45 个品种 80 个品规

新快报讯 记者梁瑜报道 日前,上海阳光医药采购网发布公告,业内备受关注的第四批药品国采将于 2021 年 2 月 3 日正式开标,申报企业提交申报材料,并于当天完成申报信息公开和供应地区确认。45 个品种 80 个品规纳入此次集采,其中注射剂 8 个,滴眼剂 3 个,其余均为口服制剂。

据了解,第四批集采规则与第三批集采相比没有太大变化,但是入围企业最多增加到 10 家;采购规模更大,第四批集采 45 个药品合计最高采购额超过 250 亿元,其中 9 个品种均超过 10 亿元,而第三批集采 55 个药品合计最高采购额 226 亿元,其中 6 个品种均超过 10 亿元;竞争情况相对缓和,第四批集采竞争企业数达 5 家及以上有 14 个药品,相比第三批集采有 22 个药品竞争企业数达 5 家及以上有一定减少。

米内网数据显示,45 个通用名药品在 2019 年中国公立医疗机构包括中国城市公立医院、县级公立医院、城市社区中心以及乡镇卫生院终端合计销售额 550 亿元,其中有 21 个药品销售额超过 10 亿元。