

总统一职饱受质疑

美国总统选举进入最后两个月，民主党总统候选人希拉里·克林顿以微弱的民调优势领先共和党候选人特朗普。但她的身体状况是否能承受总统一职饱受质疑，昨日，又一视频将此疑问推至浪头。当地时间9月11日，希拉里出席在纽约举行的“9·11”事件15周年纪念活动，因中暑提前离场，有路人拍到希拉里身体摇晃、被人搀扶着上车的视频。她的私人医生当天晚些时候表示，希拉里患的是肺炎。

高度重视三医联动改革。实行三医联动是深化医改的基本路径，是党中央、国务院对医改进入攻坚阶段提出的新要求体现了中央对医改发展规律的整体把握，对于破解医改难题，推动医改向纵深发展具有重要意义。各地要把思想统一到中央决策部署上来，充分认识三医联动的重要意义，积极推动三医联动改革，着眼于全面深化医药卫生体制改革全局、健全全民医保体系和建立更加公平、更可持续的社会保障制度，整体设计，同步实施，协同推进，实现维护人民健康，推动医疗卫生事业进步，促进医药产业发展的共同目标。

准确把握实行三医联动的指导思想。要深入贯彻党的十八大和十八届三中、四中、五中全会精神，贯彻落实习近平总书记系列重要讲话精神，认真落实党中央、国务院决策部署，立足解决群众看病就医问题，以医疗服务体系改革为重点，充分发挥医疗、医保、医药职能部门作用，加强协同合作，增强改革的整体性、系统性和协同性。实行三医联动，要坚持保基本、强基层、建机制，突出体制机制创新和管理创新；坚持处理好政府与市场的关系，使市场在资源配置中起决定性作用和更好发挥政府作用；坚持问题和目标双导向，聚焦改革重点，持续推进改革；坚持以人为本，维护人民健康，增强群众获得感和幸福感。

以医疗服务体系改革为重点，全面深化医药卫生体制改革。要立足解决群众看病就医问题，着力解决医疗资源配置不合理，医疗服务总量不足和结构性失衡并存的矛盾。要以分级诊疗制度建设为突破口，配合有关部门加快医疗服务体系改革，推行家庭医生签约服务，提升基层医疗机构服务能力，稳步推进医疗卫生资源优化配置。要以建立现代医院管理制度为重点，配合有关部门加快推进公立医院综合改革，推进政事分开，管办分开，切实转变政府职能，加强医疗全行业管理和医疗质量监管，落实公立医院自主权。要把控制医疗费用不合理增长作为公立医院综合改革的重要内容，推动建立控制医疗费用过快增长的机制，切实提高群众的获得感。要加强联动协同，配合有关部门加快理顺药品和医疗服务价格。同步推进医保改革。

_ueditor_page_break_tag_

支持地方结合实际改革创新。要在顶层设计和总体规划的前提下，尊重地方主体地位，尊重基层首创精神，允许地方先行先试，鼓励地方创新；同时加强分类指导，全面、客观、准确评估不同地方改革实践，总结积累经验，完善后逐步推开。要采取多种形式，鼓励社会公众、人大代表、政协委员以及利益相关方参与医改重大政策制定过程，提高决策的科学化、民主化水平。

加快推进医保统筹，发挥医保的基础性作用。要按照建立更加公平、更可持续的社会保障制度的要求，加快推进医保城乡统筹、区域统筹、系统统筹、管理服务统筹。当前要按照国发号文件要求，重点推进城乡医保统筹。要按照社会保险法的要求，坚持依法行政，发挥部门法定职能；要坚持社会保险统一管理，实现社会保险一体化运行，发挥社会保险的整体功能，促进各项社保制度之间的有效衔接；要尊重地方实践和客观规律，坚持发挥医保对医疗服务的外部制约作用，促进医疗、医药体制机制改革，增强医保对医疗服务行为的激励约束；要坚持医保一体化管理，依托现有资源，减少重复建设，降低公共管理成本，提高运行效率；要坚持维护社会公平公正，促进城乡经济社会协调发展，增强群众的获得感。

继续深化医保支付方式改革。要把支付方式改革放在医改的突出位置，发挥支付方式在规范医疗服务行为、控制医疗费用不合理增长方面的积极作用，加强与公立医院改革、价格改革等各方联动，同步推进医疗、医药领域的供给侧改革，为深化支付方式改革提供必要的条件。结合医保基金预算管理，全面推进付费总额控制，加快推进按病种、按人头等支付方式，积极推动按病种分组付费的应用，探索总额控制与点数法的结合应用，建立复合式付费方式，促进医疗机构之间良性竞争，激励医疗机构加强自我管理，发挥医保支付对医疗机构和医务人员的激励约束作用。

加大医保管理机制创新。要适应市场经济需要，建立健全市场化的医疗服务购买机制，明确医保代表参保人利益和医疗服务购买者的角色定位，提高基金使用效率，切实维护参保人权益。要适应社会治理方式改革，转变理念，创新管理方式，建立健全医保与医疗机构、医药机构的谈判协商和风险共担机制，完善协议管理，加强双方平等协商；要积极参与医药和医疗服务价格改革，制定与价格改革相适应的药品和医疗服务医保支付标准，探索建立引导药品价格合理形成的机制，促进医疗机构主动降低采购价格，推动医药产业发展和技术创新；要探索建立医保用药准入和询价新机制，发挥医保对医疗资源配置的引导和调节作用，发挥医保对相关利益的调控和引导作用；要推动药品流通体制改革，促进医药分开，探索医疗服务和药品分别支付，从体制机制上消除公立医院以药养医的痼疾。要完善医保医师制度，建立医保医师库，推行医保医师约谈工作机制，加强医保对医疗服务行为事前、事中监管，逐步将医保对医疗机构服务的监管延伸到对医务人员医疗服务行为的监管。要适应信息化发展，大力挖掘和利用医保大数据，全面推广医保智能监控，强化医保经办机构能力建设，提升医保管理服务水平。

又到了春夏之交，对于皮肤病易感人群来说，又是一个考验的时刻。因为又到了湿疹的高发季节，湿疹在外是影响容貌，在内是瘙痒难忍，容易人前都想抓挠，同样也是影响个人形象。很多人为了快速的治疗湿疹，不经过理智的选择，随随便便到药店去买一些药物涂抹，反而加重和贻误了病情，更增加了自己的痛苦。

一、何为湿疹

湿疹其实是体内内部湿热的一种外在表现，形状各异。有成片的红疹和脓疱型的疹子，易患的部位为人体的所有部位，头面部，四肢，生殖系统，病情严重时会出现皮疹或者周边皮肤颜色沉着，皮肤经过抓挠后增厚形成痂型不易消退，溃破后还会感染周边好的皮肤。

二、如何正确面对湿疹

得了湿疹不用慌，首先要对湿疹有正确的认识，这就要求大家掌握一定的湿疹知识，知晓湿疹不是重病，完全可以治好。同时还要积极加强体育锻炼，改变不良的生活习惯，增强体质。而且最忌治疗了几天然后感觉症状减后就擅自停药，症状加重后又用药，反反复复，造成耐药性，并转发为慢性湿疹。

三、中医偏方

小编带大家了解了湿疹的发生原因，现在来跟大家说一说治疗湿疹的中医偏方。中医治疗湿疹在于根治，主要有以下几种治疗方法：

1. 用绿茶煎水擦洗患处，早中晚各一次；
2. 苦参煎水擦洗患处，同样早中晚各一次；
3. 在洗浴时加入十滴水坐浴；
4. 使用帕芙欧珍膏涂抹，这一湿疹膏采取中医最新研究成果，无激素，起效快，安全无毒。

以上介绍了这么多，想必大家一定对湿疹有了很多理解。大家在积极治疗的同时，一定要注意相关事项：

1. 注意不要把患处挠破，以免加重病情；
2. 要多吃清热凉血的食物，多喝菊花，绿豆薏米汤，清热除湿，多吃苦瓜，丝瓜等食物；
3. 要注意个人卫生，衣服和被褥要经常暴晒。
4. 加强体育锻炼，提高自身体质。
5. 严忌烟酒，不要吃辣椒等刺激性的食物。

只要大家积极治疗，湿疹一定会销声匿迹。赶快做起来把！

原标题：春季皮肤干燥护理小常识

春天悄悄来到了，一年之计在于春，美女们要提前准备起来，这么一个美丽的季节，当然自己也要美美哒，春季气温回升容易出现皮肤干燥缺水的现象，出现嘴唇发干，春季皮肤干燥怎么办呢？下面教大家如何改善肌肤干燥缺水的现象。

春季皮肤干燥怎么办

- 1、每天起床喝2杯水，其中一杯加些盐巴，可以清肠胃。
- 2、使用有保湿和修复功能的美容水，倒在化妆棉上用拍打的方式涂抹，在第一次涂抹没有完全吸收的时候再进行第二次的

总统一职饱受质疑

涂抹，重复进行三次，这样可以保证肌肤饱饱地喝足水，而且水质的层层递进，让皮肤清爽润透而不黏腻。

3、先用温水再用冷水洗脸会让肌肤既干净且毛细孔会变小喔。

4、睡前用最便宜的化妆棉加上化妆水完全浸湿后，敷在脸上20分钟，每周3次，您的皮肤会有想不到的水亮清透！

5、出门前一定要擦隔离霜及防晒乳，回到家记得要马上卸妆。

6、一定要多喝水不熬夜，少吃油炸类的东西，保持皮肤清洁。

皮肤干燥吃五种食物

1、鲜枣

鲜枣含有大量的维生素C，它是一种有效的抗氧化剂，不仅能保持皮肤的弹性，还能抑制与阻断皮肤黑色素的形成。皮肤中黑色素细胞多，肤色就黑。平时多吃一些富含维生素C的新鲜蔬菜、水果，少吃盐，可使沉着的色素斑减退或消失。

2、鳄梨

鳄梨中含有丰富的维生素C和维生素E，还有不饱和的脂肪酸，这些可以帮助皮肤锁住水分，加强皮肤的弹性。平时可以混合橄榄油和盐一起吃，或者直接拌沙拉吃。

3、特级初榨橄榄油

特级初榨橄榄油中含有丰富的维生素E和脂肪，能够从内而外的养护皮肤，也能维护心脏的健康，对身体指甲和头发也不错。

4、坚果

坚果富含维生素E，这是一种有效的抗氧化剂，可防止体内不饱和脂肪酸的过分氧化，防止皮肤过早出现老年斑（寿斑），也可有效地阻止褐色素在皮肤中沉积，防止面部出现褐色斑纹、斑块；维生素E还具有促进细胞分裂、再生、延缓细胞变老、恢复皮肤弹性的作用；果仁中含有的多种氨基酸，维生素A，D，K 及铁、磷、锌、锰等，对促进毛发、指甲生长，防止脱发（皮肤科）、过早白发和防止皮肤干燥粗糙、过早衰老均具有很大的作用。

5、鱼

鲑鱼、鲱鱼、鲭鱼、沙丁鱼、凤尾鱼和虹鳟鱼对皮肤都有滋养作用，鱼肉中含有脂肪酸可以强化皮肤，抵抗辐射和紫外线的伤害，也能消除炎症、预防癌症。有些鱼类中还含有硒，硒可以让皮肤更加光滑细嫩，有弹性。

_ueditor_page_break_tag_

1、交际圈子太狭窄

研究证实，一个人结交的朋友越少，身体越易生病，甚至寿命也大受影响。研究人员发现，朋友数目超过6个的人抵抗感冒病毒的能力提高4倍。

建议：友谊是增强免疫力的“良药”。浙江医院精神卫生科王志轩医师表示，良好的社交关系有助于减少“压力荷尔蒙”（人紧张时肾上腺释放的去甲肾上腺素、肾上腺素等化学物质）对免疫细胞功能的影响。但是与太多人往来，也可能变成一种压力。不要勉强自己，三五知心好友比一堆泛泛之交重要得多。

2、平日欠下“睡眠债”

经常克扣睡眠时间会让身体产生的免疫细胞数量锐减。芝加哥大学的研究人员发现，相对于每天睡7~8小时的人，每天只睡4小时的人，血液里的流感抗体只有前者的50%。

建议：睡眠不足会使免疫系统功能降低。体内的T细胞负责对付病毒和肿瘤，如果得不到充足的睡眠，T细胞的数目会减少，生病几率随之增加。不过不一定要睡8小时，只要早上醒来觉得精神舒畅就可以。

总统一职饱受质疑

3、凡事老往坏处想

研究发现，当悲观者积极看待生活中的不幸时，体内和免疫相关的白细胞数量会增多，他们的身体状况得到显著改善。

建议：每天5分钟，一边深呼吸，一边做白日梦，让愉快的画面从脑中飘过，可以增加免疫细胞的数目和活力。美国德州大学的教授指出，经常做白日梦有利于精神放松，免疫系统的损耗也就随之降低。

4、有话憋在肚子里

研究发现，喜欢探讨问题的夫妻，血压、心率会降低，而和免疫相关的白细胞数量会升高。

建议：有话就说，不要憋在肚子里，这和适度锻炼对人体的好处差不多。

5、顶着重压过日子

人在丧偶后的一年内最容易生病，一份让你内心不得安宁的工作也会对免疫力造成深深的伤害。

建议：骑自行车、参加瑜伽课程、学做美食都是减压的好办法。另外，按摩也会使身体放松，减少压力荷尔蒙的释放。一项研究发现，每天接受45分钟的按摩，1个月后免疫细胞数目增加，免疫功能有明显改善。

6、外出常以车代步

有车一族越来越多，大约25%的人已经丢掉了走路的习惯。研究发现，整天开车的人比喜欢走路的人，生病的时间长2倍。美国阿帕拉契州立大学研究指出，每天运动30~45分钟，每周5天，持续12周后，免疫细胞数目会增加，抵抗力也会相对增加。

建议：浙江医院康复医学科黄雄昂医师说，运动只要心跳加速即可，太过激烈或时间超过1小时，反而会抑制免疫系统的活动。

7、朋友是个大烟鬼

统计表明，美国每年有3000名非吸烟人员死于肺癌，30万儿童患呼吸道感染，二手烟对健康的影响毋须多言。

建议：应尽量远离二手烟环境，另外，饮酒也应适量。酒精会抑制制造抗体的B细胞，增加细菌感染的机会。

8、过分依赖抗生素

研究发现，一出现感冒症状就服用抗生素只会让病毒产生抗药性，导致更严重的感染。

建议：“有些感染，如流行性感冒，是由病毒引起的。”浙江医院呼吸内科周晓曦医师说，“除非确定遭到细菌感染，否则，不需要服用抗生素。”

9、不易被逗笑

干吗总是紧绷着脸闷闷不乐呢?加利福尼亚洛马琳达大学医学院的研究发现，大笑能减少“压力荷尔蒙”的分泌，增加免疫细胞的数量。

建议：在午休时间可看段搞笑视频、分享笑话或漫画，这些都能让你获得快乐。笑可以减少“压力荷尔蒙”。据说笑能使干扰素明显增加，刺激免疫功能，免疫细胞因此变得更活跃。