

# 省城有了周口新农合直补点

## 新农合省级医院直补工作启动

□晚报记者 王丽丽

本报讯 昨日,市卫生局与河南省胸科医院正式签署新农合直补定点协议。这标志着,即日起,我市参加新农合的农民在河南省胸科医院住院时,不出医院,即可拿到新农合的报销款,享受住院直接报销的新农合政策。

以往,我市参加新农合的农民要到省级医院看病,医疗费要先自己垫付,出院后再拿缴费单、病历

复印件等到当地新农合管理办公室按比例报销。而实施“新农合直补”体系后,凡我市参加新农合的农民转诊到河南省胸科医院,需要报销的费用,会由医院直接补助给农民,之后医院再和新农合管理办公室对账结算。医院将指定专人办理有关新农合报销、费用减免等事项,为参合农民提供优质、价廉、高效的医疗卫生服务。

市卫生局负责人介绍,2003年,我市首先在太康县进行了新农

合试点,2008年新农合制度在我市10个县市区全面推开,实现了全覆盖,参合率89.25%;2010年,我市参加新农合的农民达921.45万人,参合率97.37%,基本覆盖全体农村居民。但是,如何方便广大农民群众域外就医,提高报销效率一直是困扰我市新农合发展的瓶颈。与省胸科医院签订新农合直补协议后,将为我市有效解决农民群众转诊就医提供平台,这是我市推行“当地参合,异地就诊”、“市

外转诊,定点医院现场兑付”模式的实践和尝试,也是一项新的便民、惠民之措。

线索提供 岳霄

周口供电 关注民生

24小时电力服务热线 95598

□晚报记者 李瑞才

本报讯 随着一年一度中高考的日益临近,不少望子成龙、望女成凤的家长又开始忙起来了,如何做才能给孩子补充充沛的能量和营养,在饮食上助孩子一臂之力,不让孩子输在“营养线”上,自然也就成了家长们目前最为关注的话题。考生的三餐到底怎样吃、怎样搭配才更科学、更合理?家长在安排考生饮食时如何做才是正确的?在中高考前夕,市营养专家魏教授所支的一些“高招”也许会令全市众多考生家长们在读后获益。

**早餐:粥辅以水果、蔬菜营养高**  
“一年之计在于春,一天之计在于晨。”所以说早餐吃得好不好,决定了一个考生一天的精气神,因此切记早餐要吃好,千万不可空腹……”魏教授认为,吃好早餐可充足供给大脑所需能量,使考生保持旺盛的精力和良好的学习状态,考生在吃早餐时应多吃碱性食物,有助于克服紧张情绪,还要多吃一些富含维生素的水果、蔬菜,尽量少吃油炸食品。

魏教授说,一些家长图省事、省时间,平时都是让学生在大街上吃油条、喝胡辣汤或豆腐脑儿,其实这是个很不好的习惯。食用油长时间加热会产生毒性物质,胡辣汤刺激肠胃会加重消化系统负担,豆腐脑儿的蛋白质含量很少。他建议,早餐要进食体积小、热量高、耐饥且易于消化吸收的食物。如果有条件的家庭再给孩子辅以西瓜、香蕉和猕猴桃等含钾量高的、维生素多的水果,效果将更好。

**午餐:丰盛肉食保证热量摄入**  
“因为上午时间充足,家长应把午餐做得丰盛一些,可吃些鱼肉、鸡肉或红色瘦肉,配以菌类,这样更有

关注孩子营养 呵护学子健康

## 专家支招考前三餐膳食

营养专家支招: 高考前推荐三道“营养套餐”

天津中医药大学第一附属医院营养师李抱玲设计了三套“考生套餐”,供考生家长参考

**套餐一**  
早餐:牛奶1袋+鸡蛋1个+蛋糕+香蕉1根  
午餐:虾仁鸡丁+虾仁西兰花+米饭+紫菜汤  
晚餐:清蒸鲈鱼+素炒菠菜+花卷+皮蛋瘦肉粥

**套餐二**  
早餐:牛奶1袋+鸡蛋1个+面包+果酱+小西红柿  
午餐:糖醋鱼片+花椒油炒绿豆芽+米饭+绿豆稀饭  
晚餐:香干芹菜+麻酱花卷+紫茄子冬瓜汤  
加餐:苹果1个

**套餐三**  
早餐:豆浆+煎鸡蛋1个+烧饼1个+糕1个  
午餐:红烧排骨+香菇油菜+米饭+西红柿鸡蛋汤  
晚餐:肉菜水饺+鱼头豆腐汤  
加餐:西瓜一角

利于大脑吸收,为下午奠定充沛体能基础。”魏教授说,上午人体内的热量和各种营养物质消耗较大,午餐应吃饱、吃好,以肉类、鸡蛋等含高能量的食物为主,为午后的学习或考试等做好准备。另外他还建议多吃些强碱性的食物,如海带等,它可以为人体补充铁、钙等微量元素,尤其对体质较弱的女考生作用更大。

**晚餐:清淡粥菜更利于考生睡眠**  
如果考生考前焦虑难以入眠,

如何通过进食进行改善呢?魏教授建议,睡前喝杯温牛奶,再加些蜂蜜,可改善焦虑,更利于考生睡眠。另外,晚餐口味宜清淡。考生最好能每天晚上喝点儿易消化的红豆粥、绿豆粥等杂粮粥辅以清淡些的蔬菜,更有利于考生消化、抗疲劳和养神醒脑。

魏教授认为,每天23时至次日3时是肝脏排毒的最佳时期,因此家长们要排除一切因素来保障考生这段时间的睡眠。如果你的孩子在夜间学习,可以给他们安排些夜宵,

原则上要以牛奶、面包为宜,最好还要在睡前一小时进食,以防加重考生夜间的消化负担,影响他们的睡眠质量。在此,魏教授还提醒广大考生家长,考试前,不要给孩子大鱼大肉地猛补,更不要盲目服用保健品,这样只能打乱孩子的正常饮食习惯,给孩子增加压力。因此,考生家长在安排考试食谱时应特别注意,备考期间给考生补充足够的营养不等于吃得多吃得好,而是要吃得合理、更科学。

## 为人口普查提供准确数据

根据《国务院关于开展第六次全国人口普查的通知》(国发[2009]23号)精神,周口市公安局从2010年5月15日至9月30日,组织全市各级公安机关在全市范围内部署开展社会人口普查整顿工作。广大基层民警通过深入社区、深入农村、深入企业、全面调查掌握本辖区内常住人口、暂住人口、流动人口以及境外人员的情况和数据资料,清理解决户籍管理工作中存在的突出问题,使户口登记项目更加齐全、准确,管理制度更加健全完善,确保人口普查资料准确翔实,为全市第六次全国人口普查工作的顺利开展奠定坚实的基础。图为5月25日,该局太昊路派出所民警深入群众进行人口普查。通讯员 任君箫 李书洲 摄



市卫生监督处发布预警:

## 夏季谨防食物中毒

□晚报记者 王丽丽

本报讯 夏季气温回升,病菌繁殖力增强,食物易发生腐败变质,是食物中毒的高发季节。为此,市卫生监督处昨日发出预警,提醒社会餐饮单位及学校、工地等各类集体食堂,即将进入高温天气,要谨防食物中毒。

食物中毒指食用被细菌、毒素污染的或含有毒物质的食品后引起的急性感染性或中毒性疾病,包括细菌性真菌毒素、动植物和化学性食物中毒。食物中毒具有突然发生、集体性发病、潜伏期短等特点,临床上主要表现为恶心、呕吐、腹泻等胃肠道症状,还可表现为神经系统、造血系统等病发症状,严重者危及生命。食品操作生熟不分、交叉污染和加工人员带菌操作等,也是引起食物中毒的重要原因。

市卫生监督处负责人提醒社会餐饮单位及学校、工地等各类集体食堂,必须严格执行《食品安全法》等法律法规,建立健全并认真落实各项卫生制度;学校食堂实行承包经营时,学校必须把食品安全作为食堂承包合同的重要指标进行严格管理,按照卫生许可证所核准的范围及项目进行经营,禁止超出许可范围和超出接待能力接待消费,未取得卫生许可证的单位不得从事餐饮经营活动。

餐饮单位应具备与经营规模相适应的食品加工、冷藏和洗消保洁等设施,并保持其良好运转;蔬菜、肉类、水产品应在粗加工间内分池清洗;加工制作食品的刀、墩及食品工具、容器等应做到生熟分开使用,用后消毒洗净,防止食品污染;要配置相应的防霉变和防蝇、防鼠等设施,防止食物霉变,防止食物被昆虫和老鼠污染。食品采购应建立台账,按规定索取索票;采购的食品原材料必须新鲜、清洁,禁止采购有毒有害、腐败变质和感官性状异常的原料、半成品和成品;禁止采购病死、毒死以及死因不明或者未取得兽医卫生检疫证明的畜、禽肉;不采购供应街头无证摊贩加工制作的熟肉制品等。

市卫生监督处负责人介绍,夏季预防食物中毒,集体食堂以及餐饮业更应加强食品卫生管理,生熟食品应分开存放和加工;对蔬菜清洗要到位,防止农药污染;凡隔夜或隔夜的熟制品须充分加热后方可食用;凉菜制作应做到专人加工、专室制作、专用工具,并配有空气消毒、洗手和冷藏等设施;中小学校及幼儿园不得制售荤素凉菜。做到餐具具彻底清洗,严格保洁,防止二次污染。

一旦发生食物中毒等突发公共卫生事件,餐饮供应单位应立即停止供应并封存可疑食品,及时送中毒人员到医院救治,并按规定向市卫生局、市卫生监督处、市疾病预防控制中心报告。线索提供 张巍

## 法官入校支招 校园安全防范

□晚报记者 朱保彰

本报讯 “当孩子在学校、幼儿园出了安全事故,究竟如何区分责任?”“如何让孩子在校内和校外注意保护自己,避免安全事故的发生?”5月25日上午,沈丘县人民法院的3名法官走进该县一所学校,就校园安全防范问题为1000多名师生做了一场“校园安全与管理报告会”。

报告会上,对于如何防范暴力事件的发生以及法律与教育的关系、安全管理等,法官与师生面对面交流。整场报告会持续3个多小时,让1000多名师生受益匪浅。