



10月1日起， 这些新规将影响你我健康生活

本报讯（魏闻）据人民日报健康客户端9月27日消息，依托咪酯列入第二类精神药品、取消医院回款权、婴幼儿乳粉标签中不得含“进口奶源”等模糊信息……10月1日起，这些医药卫生领域的新规将陆续落地。

在全国新规中，依托咪酯、莫达非尼列入第二类精神药品。国家药监局、公安部、国家卫健委发布公告，决定调整麻醉药物和精神药品药物，自2023年10月1日起施行。其中，依托咪酯

（在中国境内批准上市的含依托咪酯的药品制剂除外）列入第二类精神药品目录。

婴幼儿乳粉标签中不得含“进口奶源”等模糊信息。国家市场监督管理总局修订发布《婴幼儿配方乳粉产品配方注册管理办法》，自2023年10月1日起施行。新规规定，婴幼儿配方乳粉产品标签和说明书中，不得含有“进口奶源”“源自国外牧场”“生态牧场”“进口原料”“原生态奶源”“无污染奶源”

等模糊信息。

在地方新规中，湖南省医保直接结算药品货款。湖南省医保局、湖南省财政厅以及湖南省卫健委联合发布了《关于实施医保基金直接结算集中带量采购中选产品医药货款的通知》，决定自2023年10月1日起，全省范围内集中带量采购中选药品和医用耗材的货款将直接由医保基金结算。

如何健康吃月饼？ 营养师来支招

本报讯（记者 王璐 实习生 冯凯 通讯员 蔡华 文庆子）中秋将至，团圆的日子即将来临，种类繁多的月饼也让人目不暇接。如何健康吃月饼？湖南省人民医院临床营养科专家近日温馨提示，记住这几点，就能放心买、放心吃。

购买月饼最好选择正规途径及正规品牌，仔细阅读商品标签和质量认证，以防买到“三无”产品。注意查看保质期，月饼的保质期一般不长，容易腐败变质，一定要看准生产日期与保质期日期。

购买月饼时还要重点查看配料表和营养标签。如果没有配料表，那就不用再考虑购买了。配料表会告诉我们月饼是由哪些原料制成的。建议选择配料表中白砂糖排序靠后的月饼，或者选择“无糖月饼”。“无糖月饼”并不是不含糖类，只是不含添加糖（如蔗糖）。有的月饼放的麦芽糖浆、果葡糖浆等其他糖浆原料，说起来是“无蔗糖”，但含有和蔗糖一样的热量，仍然容易升高血糖。即使是“无糖月饼”，其中的莲子、豆类、果仁里的淀粉，水果中的糖分以及制作月饼皮的面粉等，都属于糖类，食用后在体内仍然可以转化为葡萄糖，而且为了让月饼吃起来爽口，在制作过程中还会添加大量的油脂。因此，“无糖月饼”也不能无节制地食用。

选择月饼时还要尽量选择那些低热量、低糖、且钠含量低的月饼，为了不让热量摄入超标，在享用月饼时，建议分成小块，或和家人朋友一起分享。

节日如何健康吃月饼？营养师有以下几个小建议：

一是把吃的时间安排在早餐，月饼可以提供充足的能量和脂肪，从而升高血糖，支撑一上午的工作。二是代替主食和甜食，月饼里碳水化合物含量高，就可以相应减少米饭、馒头、饼等主食，也可以相应省去一天的甜食和甜饮料。三是减少烹饪用油，有些月饼脂肪含量比较高，比如蛋黄莲蓉、奶黄流心等，在吃月饼那几天，可以相应减少烹饪用油，同时减少其他饱和脂肪酸的来源。如不吃肥肉、煎炸食物、锅巴薯片等零食，牛奶选择脱脂的。这样，脂肪的总量就不至于太高。四是增加运动，吃完月饼后，晚上出门赏月就可以作为日常运动，如果还觉得不放心怕发胖，不妨坚持完成30分钟中等强度的有氧运动。

“团团圆圆” 迎“双节”

9月22日，湖南省肿瘤医院开展书画笔会和月饼制作活动，全院近八十名干部职工参与其中，大家欢聚一堂，“团团圆圆”喜迎中秋节与国庆节的到来。

通讯员 杨辉 何君
摄影报道



湖南启动“敬老月”活动暨“智慧助老”提升行动

本报讯（通讯员 曹映红 鲍杰）今年10月是我国第14个“敬老月”，也是湖南省的法定“敬老宣传月”。9月26日，由湖南省卫生健康委、省老龄办主办的2023年湖南省“敬老月”活动启动仪式暨“智慧助老”提升行动启动仪式在长沙举办，由此拉开了本年度“敬老月”系列活动的帷幕。

据介绍，截至2022年底，湖南省60岁及以上老年人口为1376万人，占常住人口总数的20.84%，每5个人中就有1位老年人，正式进入了中度老龄化社会，老年人的幸福关系到千家万户的幸福和整个社会的和谐稳定。近年来，全省各级卫生健康和老

龄工作部门，全面贯彻积极应对人口老龄化国家战略，深入落实省委、省政府决策部署，坚持“党委领导、政府主导、社会参与、全民行动”的老龄工作方针，落实工作责任，完善支持政策，推动新时代老龄事业和产业高质量发展，努力构建老年友好型社会，让老年人生活更愉悦、晚年更幸福。

今年“敬老月”的主题是“实施积极应对人口老龄化国家战略，推进无障碍环境共建共享”。各级各部门、社会各界要从居住环境、生活设施、公共服务等方面进行适老化和无障碍改造，提升老年人的舒适感、安全感；还要从老年人的精神文化层面给予

关心帮助，如开展“智慧助老”帮助老年人跨越“数字鸿沟”，让广大老年人顺利搭上智能技术的快车，共享信息化发展成果，提升老年人的获得感。

据了解，从去年10月份开始，省卫生健康委、老龄办、省发展改革委、省民政厅、省工业和信息化厅指导多个机构的志愿者联动推出的“智慧助老”服务平台，至今已有近百名社工、五千名注册志愿者加入该平台，服务范围覆盖长沙地区100个社区，老年人累计接受线下服务达2万余人次。“敬老月”期间，全省也将开展一系列敬老、爱老慰问活动，积极营造尊老、敬老、爱老、助老的良好氛围。

今日
导读

怀化新晃：“三个一”实现异地就医“免备案”

详见 02 版

启 事

根据国务院办公厅“十一”国庆节放假安排，本报10月3日、10月5日报纸休刊。祝广大读者节日快乐！

大众卫生报编辑部