

全年最适宜观测的流星雨来了



2024年8月13日,在新疆哈密大海道拍摄的英仙座流星雨。(王俊峰 摄)

“星空剧场”暑期档大戏登场。8月13日晨,一年一度的英仙座流星雨迎来极大,喜欢流星雨的朋友可于12日晚至13日晨、13日晚进行观测。

流星是行星际空间里的尘埃和碎石在地球的大气中快速划过而形成的光迹,这些尘埃和碎石被称作流星体。平时看到的无规律出现的单颗流星,称为偶发流星;一大群有规律地从辐射点迸发出来的流星,就称为流星雨。

发生在每年8月的英仙座流星雨与发生在1月的象限仪座流星雨、12月的双子座流星雨并称为北半球三大流星雨。

星联CSVA联合发起人蒋晨明介绍,相较于流量不稳定的象限仪座流星雨和冬季寒冷时段出现的双子座流星雨,英仙座流星雨是最适合北半球公众观测的流星雨,一是极大期出现在夏季,夜间观测气温舒适;二是流量很稳定,极大时ZHR(天顶每时出现

率)约有100;三是流星速度快、亮度高且尾迹明显。

流星雨的活跃期通常比较长,以英仙座流星雨为例,从7月中下旬可以一直持续到8月下旬,极大日期通常发生在8月12日至14日。今年,英仙座流星雨极大时间发生在13日晨,因此12日晚到13日晨是最好的观测时机。12日后半夜,随着英仙座流星雨辐射点升高,可观测到的流星数量会有所增加。另外,13日晚也是不错的观测机会。

影响流星雨观测的不利因素有很多,如天气、月光、光污染等。“12日晚至13日晨,月相为亏凸月,对观测会造成影响。好在英仙座流星雨多见彩色火流星,即使有月光干扰也可能会‘脱颖而出’,点亮夜空。”蒋晨明说。

无需携带任何观测设备,裸眼是观测英仙座流星雨的最佳方式。“尽量不要单独行动,最好是结伴而行;选择视野开阔且光污染小的区域,如野外、农村、山顶等;准备好长袖衣服和驱蚊用品;不要只盯着辐射点看,流星可能在天空中的任何地方出现。”蒋晨明提醒说。

(周润健)

来源:新华社

新华社北京8月12日电 (记者 彭韵佳 徐鹏航) 国家医保局12日对2025年国家医保药品目录初步形式审查结果进行公示,534个药品通过形式审查。申报药品数量超过2024年。

医保药品目录调整分为企业申报、形式审查、专家评审、谈判竞价和价格协商等环节。其中,形式审查是对申报药品是否符合当年基本医保目录和商保创新药目录调整申报条件以及药品信息完整性进行的审核。

值得注意的是,今年目录调整中增设了商保创新药目录,与基本医保目录同步申报。商保创新药目录申报信息共涉及药品通用名141个,经初步审核,121个药品通过形式审查。

据国家医保局有关负责人介绍,有些药品同时申报了基本医保目录和商保创新药目录,但因两者申报条件不完全一致,所以会出现基本医保目录和商保创新药目录形式审查结果不一致的情况。

据介绍,有一些价格较为昂贵、明显超出基本医保保障范围的药品通过了基本医保目录初步形式审查,仅表示该药品符合申报条件,获得了进入下一个环节的资格。这类药品最终能否进入基本医保目录,还需要经严格评审程序,通过专家评审的独家药品谈判成功、非独家药品竞价成功才能最终纳入目录。

此次公示时间截至8月18日,国家医保局将根据公示期间收到的反馈意见,对有关药品信息进行复核,确定最终通过形式审查的药品名单并向社会公布。

534个药品通过2025年国家医保药品目录形式审查

当亲人、朋友患上郁症,我能做些什么?

晋中市第二人民医院第十党支部书记、中医科主任,副主任医师 段祥爱

作者简介

段祥爱,女,中共党员,荣获“山西省优秀中医临床人才”“晋中市名中医”“晋中市五一劳动奖章”“晋中五四青年特别奖章”、晋中市市直工委“优秀共产党员”等称号。“全国优质服务基层行”评审专家,“全国医师资格考试”实践操作考核主考官等。兼任中国中医药信息学会睡眠分会常务理事、中华消化心身联盟山西省委员会首届常务理事等职务。

郁症是一种常见的心理疾病,并非简单的“心情不好”,它会显著影响人的情绪、思维和行为,甚至影响生理健康。

在生活中,我们的亲人、朋友有没有感觉注意力不集中、记忆力下降,出现自责、消极等想法,甚至有自杀念头,或者感到悲伤、空虚,对事物失去兴趣或愉悦感;或行动迟缓、或躁动,社交退缩,睡眠障碍(失眠或嗜睡),食欲变化(大增或减退),或者莫名疲劳、疼痛,身体不适却查不出器质性问题等现象。如果有这些表现,说明他(她)可能是郁症患者。

这可能由于长期压力(如工作、学业、人际关系问题)、重大生活事件(失

业、离婚等)、性格内向、敏感、抗压能力弱,或有创伤经历(如虐待、重大丧失)等原因造成的。

在中医理论中,郁症多与“肝气郁结”“心脾两虚”“肾精不足”等证候相关,强调通过调理气血、疏肝解郁、养心安神来改善状态。作为亲属,我们可以从以下方面帮助他(她)走出心理阴霾。

1、情志调摄:

通过交谈,或者嘱咐朋友写日记、听舒缓音乐等方式释放压力;通过冥想、深呼吸等方式调节情绪;通过养花、书法、散步等转移注意力,激发积极情绪,起到疏肝解郁、气机条畅的作用。

2、饮食调理:

根据患者具体病情,辨证施膳,可选用莲子、百合、茯苓、桂圆、红枣煮粥或煲汤;肾精不足者,可适量食用黑芝麻、核桃、枸杞、山药等,滋补肾气。忌生冷、油腻、辛辣之品。

3、起居与运动:

中医强调“人卧则血归于肝”,熬夜易耗伤肝血、扰乱心神,建议每晚11点前入睡,保证7至8小时睡眠,并注意劳逸结合。运动可以选择温和的散步、太极拳、八段锦等,通过肢体活动促进气血循环,疏肝解郁。其中,“八段锦”中的“左右开弓似射雕”“调理脾胃须单举”等动作,能有效调节气机。

4、穴位按摩:

穴位按摩简单易行,可以选择太冲穴(足背第一、二趾骨间)、内关穴(腕横纹上2寸,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间)、三阴交(内踝尖上3寸,胫骨内侧缘)等,通过点揉按压,每天按压1至2次、每次3至5分钟,达到安神解郁的功效。

5、中药与理疗辅助:

中药调理必须在中医师指导下辨证用药,如肝气郁结者常用“柴胡疏肝散”,心脾两虚者用“归脾汤”。也可以选择艾灸关元(人体下腹部,前正中线上,肚脐下三寸处)、气海(人体的腹部,在人体正中线上,肚脐下一寸半)、足三里(外膝眼下四横指)等穴位可温补气血;用艾叶、生姜煮水泡脚(15至20分钟),能促进血液循环,改善睡眠。

6、养生茶饮方:

多以疏肝解郁、养心安神、健脾益气为核心,可根据不同体质和证候选择,以下是几款常用配方:

疏肝解郁茶(适用于肝气郁结者)

材料:玫瑰花5克、佛手3克、陈皮3克、甘草2克。

用法:沸水冲泡,代茶频饮,每日1剂。

养心安神茶(适用于心脾两虚者)

材料:莲子5克、百合5克、桂圆3克、红枣2颗(掰开)。

用法:材料洗净后煮10分钟(或沸水焖泡20分钟),温饮,每日1剂(桂圆易上火,体质偏热者可减量)。

解郁安神茶(适用于肝郁化火者)

材料:合欢花5克、菊花3克、枸杞5克、麦冬3克。

用法:沸水冲泡,代茶饮用,每日1剂。

健脾疏肝茶(适用于肝郁脾虚者)

材料:炒麦芽5克、茯苓5克、玫瑰花3克、炒白术3克。

用法:沸水冲泡,代茶饮用,每日1剂。

中医养生注重“整体调理”,需结合个人体质(如寒热虚实)调整方案。若症状严重,建议到正规医院诊治,中西医结合更利于康复。

“阳光总在风雨后”,预防郁症是一场温柔而持久的照料之旅,我们将这些健康习惯融入日常生活,变成一种生活方式,用你的爱心、耐心和细心,帮助他(她)走出郁症的困扰。



名医话健康

主办单位:晋中市卫生健康委员会

第272期