

# 高考饮食 三“要” 三“不要”



## 饮食“三要”

### 1 要饮食规律

备考期间,考生的一日三餐要定时、定量。规律的饮食可以帮助考生维持体内的能量平衡,避免因饥饿或饮食不当引起的血糖波动。

考生吃营养丰富的早餐能够提高注意力和记忆力,为考试提供充足的能量。建议早餐包含谷物、蛋白质、蔬菜和水果,如燕麦粥、煮鸡蛋、全麦面包和一杯牛奶。

午餐可以选择米饭、瘦肉、鱼类、豆制品、绿叶蔬菜和水果。

晚餐则可以适当清淡一些,但仍需保证蛋白质和蔬菜的摄入量,如米饭或面食搭配瘦肉或鱼类,以及各类蔬菜。

### 2 要饮食均衡

均衡的饮食意味着食物的种类要丰富、营养素要全面。高考期间,考生的脑力消耗很大,需要摄入充足的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等。

碳水化合物是大脑活动的主要能量来源,不仅能提供持续的能量,还富含膳食纤维,有助于消化。考生可以选择全谷类食物,如糙米、全麦面包和燕麦等。

蛋白质对大脑功能和免疫系统非常重要,可以从瘦肉、鸡蛋、奶制品、豆类和坚果中获取。

脂肪则可以选择优质脂肪来源,如深海鱼类含有 $\omega$ -3脂肪酸、橄榄油和亚麻籽油,这些有助于保护神经系统。

此外,蔬菜和水果可提供丰富的维生素和矿物质,是不可或缺的食物。

建议考生每天至少摄入5种不同颜色的蔬果,以确保摄入多种营养素,例如,胡萝卜、西红柿、菠菜等。

### 3 要饮食清淡

清淡饮食并非吃着毫无味道,而是要少油、少盐、少糖。过于油腻和重口味的食物会加重胃肠道负担,影响消化和吸收,不利于考生保持良好的状态。建议使用蒸、煮、炖等健康的烹饪方法,避免煎炸和烧烤。烹饪时,可以适当使用姜、蒜、葱等调味料,既能改善食物的口感,又不增加额外的能量。

## 饮食“三不要”

### 不要狂喝咖啡

许多考生为了提神,会大量饮用咖啡或浓茶。咖啡因虽然能暂时提神,但如果考生过量摄入会引起心悸、失眠、焦虑等不良反应,反而不利于备考。备考期间,考生可以适当饮用咖啡或茶。不过,建议考生优先选择其他提神方式,如少量饮水、吃水果、适当休息和适度进行体育锻炼等。

### 不要大补特补

备考期间,很多家长给孩子准备人参、燕窝等补品。事实上,考生盲目补充这些补品不仅无益,反而可能导致上火、消化不良等问题,影响考生的状态。因此,家长只要确保考生饮食多样化和营养均衡即可。

### 不要吃得过饱

过量进食会增加胃肠道负担,导致消化不良,甚至引发胃胀等问题。此外,过量进食还可能引起血糖的快速波动,导致困倦、疲劳,影响学习和考试状态。每顿饭吃到七分饱,既能满足身体的营养需求,又能避免胃肠道不适。考生在用餐时,应细嚼慢咽,给大脑足够的时间接收到饱腹信号,避免过量进食。

·健康你我他·

泾县疾控中心宣

# 医疗机构医疗保障定点管理暂行办法

## 第一章 总则

**第一条** 为加强和规范医疗机构医疗保障定点管理,提高医疗保障基金使用效率,更好地保障广大参保人员权益,根据《中华人民共和国社会保险法》《中华人民共和国基本医疗卫生与健康促进法》及《医疗机构管理条例》等法律法规,制定本办法。

**第二条** 医疗机构医疗保障定点管理应坚持以人民健康为中心,遵循保障基本、公平公正、权责明晰、动态平衡的原则,加强医保精细化管理,促进医疗机构供给侧改革,为参保人员提供适宜的医疗服务。

**第三条** 医疗保障行政部门负责制定医疗机构定点管理政策,在定点申请、专业评估、协商谈判、协议订立、协议履行、协议解除等环节对医疗保障经办机构(以下简称“经办机构”)、定点医疗机构进行监督。经办机构负责确定定点医疗机构,并与定点医疗机构签订医疗保障服务协议(以下简称“医保协议”),提供经办服务,开展医保协议管理、考核等。定点医疗机构应当遵守医疗保障法律、法规、规章及有关政策,按照规定向参保人员提供医疗服务。

## 第二章 定点医疗机构的确定

**第四条** 统筹地区医疗保障行政部门根据公众健康需求、管理服务需要、医保基金收支、区域卫生规划、医疗机构设置规划等确定本统筹地区定点医疗服务的资源配置。

**第五条** 以下取得医疗机构执业许可证或中医诊所备案证的医疗机构,以及经军队主管部门批准有为民服务资质的军队

医疗机构可申请医保定点:

- (一)综合医院、中医医院、中西医结合医院、民族医医院、专科医院、康复医院;
- (二)专科疾病防治院(所、站)、妇幼保健院;
- (三)社区卫生服务中心(站)、中心卫生院、乡镇卫生院、街道卫生院、门诊部、诊所、卫生所(站)、村卫生室(所);
- (四)独立设置的急救中心;
- (五)安宁疗护中心、血液透析中心、护理院;
- (六)养老机构内设的医疗机构。

互联网医院可依托其实体医疗机构申请签订补充协议,其提供的医疗服务所产生的符合医保支付范围的相关费用,由统筹地区经办机构与其所依托的实体医疗机构按规定进行结算。

**第六条** 申请医保定点的医疗机构应当同时具备以下基本条件:

- (一)正式运营至少3个月;
- (二)至少有1名取得医师执业证书、乡村医生执业证书或中医(专长)医师资格证书且第一注册地在该医疗机构的医师;
- (三)主要负责人负责医保工作,配备专(兼)职医保管理人员;100张床位以上的医疗机构应设内部医保管理部门,安排专职工作人员;
- (四)具有符合医保协议管理要求的医保管理制度、财务制度、统计信息管理制度、医疗质量安全核心制度等;
- (五)具有符合医保协议管理要求的医院信息系统技术和接口标准,实现与医保信息系统有效对接,按要求向医保信息系

统推送全部就诊人员相关信息,为参保人员提供直接联网结算。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;

(六)符合法律法规和省级以上医疗保障行政部门规定的其它条件。

**第七条** 医疗机构向统筹地区经办机构提出医保定点申请,至少提供以下材料:

- (一)定点医疗机构申请表;
- (二)医疗机构执业许可证或中医诊所备案证或军队医疗机构为民服务许可证照复印件;
- (三)与医保政策对应的内部管理制度和财务制度文本;
- (四)与医保有关的医疗机构信息系统相关材料;
- (五)纳入定点后使用医疗保障基金的预测性分析报告;
- (六)省级医疗保障行政部门按相关要求提供的其他材料。

**第八条** 医疗机构提出定点申请,统筹地区经办机构应即时受理。对申请材料内容不全的,经办机构自收到材料之日起5个工作日内一次性告知医疗机构补充。

**第九条** 统筹地区经办机构应组织评估小组或委托第三方机构,以书面、现场等形式开展评估。评估小组成员由医疗保障、医药卫生、财务管理、信息技术等专业人员构成。自受理申请材料之日起,评估时间不超过3个月,医疗机构补充材料时间不计入评估期限。评估内容包括:

- (一)核查医疗机构执业许可证或中

医诊所备案证或军队医疗机构为民服务许可证;

(二)核查医师、护士、药学及医技等专业技术人员执业信息和医师第一注册地信息;

(三)核查与服务功能相适应的诊断、治疗、手术、住院、药品贮存及发放、检查检验放射等基础设施和仪器设备;

(四)核查与医保政策对应的内部管理制度和财务制度,卫生健康部门医疗机构评审的结果;

(五)核查与医保有关的医疗机构信息系统是否具备开展直接联网结算的条件。

评估结果分为合格和不合格。统筹地区经办机构应将评估结果报同级医疗保障行政部门备案。对于评估合格的,应将其纳入拟签订协议医疗机构名单,并向社会公示。对于评估不合格的,应告知其理由,提出整改建议。自结果告知送达之日起,整改3个月后可再次组织评估,评估仍不合格的,1年内不得再次申请。

省级医疗保障行政部门可以在本办法基础上,根据实际情况,制定具体评估细则。

泾县医疗保障局 宣

## 遗失声明

不慎将泾县开发区内蒙大盘鸡营业执照正本丢失,统一社会信用代码为:92140800MA0JXDUN9W,现声明作废。