我市将加快构建15分钟城市社区健康服务圈

全市卫生与健康大会昨举行

本报讯（记者 孙美星 通讯员 陈琼） 未来几年，宁波的卫生与健康事业该如何拉高标杆，补齐短板？记者从昨日举行的全市卫生与健康大会上获悉，今后我市的卫生与健康工作将从“以治病为中心”向“以健康为中心”转变，不但要让市民在生病时能够看得上病、看得好病，更要向“不得病”或“少得病”的目标努力。

为实现这一目标，我市将大力普及健康生活，推进全民健身，加快城乡健身公共设施建设，推动公共体育设施向社会开放，发展群众健身休闲活动，推进全民健身生活化，促进全民健身与全民健康深度融合。

同时，优化健康服务，创新医疗卫生服务供给模式，加快构建“15分钟城市社区健康服务圈”和“30分钟乡村健康服务圈”，加强重大疾病的防控。

加强智慧健康建设，运用“互联网+”思维优化健康服务，加快构建智慧健康云服务平台，积极推进云医院建设，广泛开展网上预约、网上门诊、网上支付、在线随访等健康便民服务，为群众就医提供更大便利。

记者还从会上获悉，我市将从理顺管理体制入手，实行政事分开和管办分开，推动医院管理模式和运行方式的转变。要完善公立医院运行机制，按照“控总量、腾空间、调结构、报衔接”的路径，完善医院补偿机制。要建立符合医疗行业特点的薪酬制度，稳步推进“两个允许”改革试点。

允许医疗卫生机构突破现行事业单位工资调控水平；允许医疗服务收入扣除成本并按规定提取各项基金后用于人员奖励。这两个“允许”，就是要突破工资待遇原有的“天花板”，其目的是为了充分调动广大医务人员积极性、主动性和创造性。

在甬省人大代表、政协委员赴杭参加省两会

本报讯（记者 房伟） 省十三届人大一次会议、省政协十二届一次会议将于1月25日和今日开幕。昨前两日，在宁波的省人大代表、政协委员赴杭州参加会议。

省十三届人大一次会议将于1月25日至31日在杭州召开。这次会议是换届大会，将回顾总结省十二届人大一次会议以来，全省政治、经济、文化、社会、生态文明建设取得的成就，并决定今年乃至今后五年浙江经济社会发展的目标任务和思路举措。按照建议议程，会议将听取和审查省人民政府工作报告等，并选举产生省十三届人大常委会组成人员和省长、副省长、省监察委员会主任、省高级人民法院院长、省人民检察院检察长以及浙江省出席第十三届全国人民代表大会代表等。

省政协十二届一次会议将于1月24日至29日在杭州召开。委员们将听取和审议省政协十一届常委会工作报告等，列席省十三届人大一次会议等，并选举政协第十二届浙江省委员会主席、副主席、秘书长、常务委员等。

今起发售春节长假后首日火车票

提醒：各车站车票网上起售时间不同

本报讯（记者 范洪） 按照铁路30天的车票预售期，从今天起，铁路12306网站开始发售2月22日（正月初七），也就是春节长假后首日火车票。相关人士提醒，由于今年春节放假时间晚，因此节后会出现明显的返程客流高峰叠加情况，建议旅客尽早购买返程车票。

根据宁波市春运办发布的预测，长假结束后，将出现探亲、旅游、学生、务工客流叠加、高峰突出、持续时间长等现象。预计返程会有2个高峰，一个出现在2月20日、21日，探亲返岗和旅游客流叠加，还有一个是元宵节后的3月4日、5日，将出现学生返校和返城务工客流叠加。

从目前车票发售情况来看，长假前半程，各方向返回宁波的车票目前还相对好买，但2月19日（正月初四）以后的车票已开始吃紧。总体来说，高铁动车组比普通列车车票好买，旅客一旦确定行程就要抓紧时间购票。

还有一点需要提醒，由于返程涉及到不同的车站，而铁路部门的互联网、电话订票的起售时间有21个，从8：00~18：00，每个整点和半点均有不同车站的新票起售。比如宁波站2月22日的车票是今天上午8：30开始起售，但如果你在这个时间守候南京出发的车票，很有可能要扑空了，因为南京和南京南站2月22日车票的起售时间比宁波站早半小时。因此，旅客一定要看清不同车站最新一天车票的起售时间。

科普中国 SCIENCE COMMUNICATION CHINA

宁波市科学技术协会与本报联合推出

●科普与健康

腊八蒜抗癌还能软化血管？靠谱的解释是这样的

每年的农历腊月初八是“腊八节”。今天是“腊八节”啦。有人将大蒜剥了皮放到一个密封的容器中，然后倒入醋，封口放置。慢慢地，泡在醋中的蒜就会变绿，通体碧绿，酸甜适口。很多人认为腊八蒜有“神奇”作用，网上也有很多文章在说腊八蒜具有“抗癌通血管、预防胃肠道疾病”等功效。事实上，是真的么？

关于抗癌、软化血管等功效

很多人认为腊八蒜中的醋酸进入人体产生软化血管、预防心血管疾病的作用。但其实食物吃下肚后，醋酸会在小肠中被碱性消化液中和掉。也就是说能够吸收进血液的醋酸非常少，而且很快就会被肝脏清理掉了。

人一般吃蒜量都较少，在各种医学研究中，也证明只有大量摄入大蒜才能起到作用，少量摄入似乎效果不是很明显。由于气味原因或者对人体的刺激，大多数人群并不能一次性食用很多，所以不可与实验当中的数据一概而论。

关于预防预防胃肠道疾病等功效

有实验证明大蒜对于一些胃肠道疾病，比如幽门螺旋杆菌、胃肠癌有着很积极的作用，但大蒜的刺激性很强，如果一次性食用大量的蒜，对于胃肠的刺激会远远超过它产生的作用。

有些人群不适宜食用蒜

对于很多人群并不适宜食用腊八蒜，例如胃肠疾病患者、患眼部疾病人群、服用某些特殊药物的人群。

胃炎、胃肠粘膜损伤等肠胃功能存在问题的人群，食蒜不但不会产生所谓的那些功能疗效，还会对肠胃产生较严重的刺激，从而加重疾病，实属“适得其反”。存在眼部疾病的人群，医生在医嘱上会明确标明“拒绝辛辣刺激”，是必须拒绝的食材。用某类药物的人群，有一些药物会和蒜的成分发生相互作用，从而会增强药物毒性。比如，“华法林”和“达比加群”，服用这类药物的人群切不可食蒜。

怎么吃蒜健康？

食大蒜、腊八蒜要少量（避免对于身体造成过大的刺激），建议每次食用2–3瓣即可。食用大蒜最好捣碎成泥，捣完先在室温放置10～15分钟，让蒜氨酸与蒜酶在空气中充分结合产生大蒜素后再食用，这样也不会浪费大蒜素。

吃完大蒜，嘴里残留的气味主要来源于大蒜中一种叫做“硫化丙烯”的辣素。建议大家可以采用一些简单的方法，例如嚼一些茶叶、薄荷叶，当然吃口香糖、木糖醇也可以简单地控制味道。

宁波科普二维码

中国科普二维码

本文咨询专家 王思露 国家高级食品检验师，中华人民共和国HACCP食品体系内部审核员
刘少伟 华东理工大学食品药品监管研究中心副主任、教授

●科普动态

●国家统计局最新消息，2017年我国出生人口1723万人，是2000年以来历史第二高值。其中，二孩出生人数比2016年明显增加，比重继续上升，“全面两孩”政策效果持续显现。

●继东航、海航、南航等多家航空公司后，国航也于昨日起允许飞行过程中使用手机。至此，国内已有13家航空公司开放空中使用手机。

●教育部等七部门日前联合印发《青少年体育活动促进计划》，明确提出要严格落实中小学生每天锻炼1小时。

●近日，我国采取“一箭双星”方式，成功发射了北斗三号导航卫星第三、四颗组网卫星。这两颗卫星上均安装了中国航天二院203所研制的一台铷原子钟和一台氢原子钟，技术指标达到国际先进水平。

●1月20日起，乘客在上海地铁全网络可以刷码过闸进站，每个站至少有4台闸机支持扫码，即使没有网络信号，或账号内余额不足，乘客也能先进站再付费。

●互动话题

中国儿童中心、社会科学文献出版社主办的儿童蓝皮书《中国儿童参与状况报告（2017）》发布，报告指出，中小学生的课余生活遭学习挤占过多，对初中生来说，54.6%的学生要花2个小时以上做作业。你小时候，需要多长时间来完成家庭作业？你认为，童年时期的学习和玩耍，应如何平衡？

记者 王元卓 通讯员 洪阳