

北碚区2023年第一季度新签订 医保协议的定点医药机构信息公示

北碚区2023年第一季度新签订医保协议的定点医疗机构(诊所)4家、定点零售药店7家,现将相关信息予以公布(附后),请广大参保人根据就医需求自主选择。

2023年第一季度新签订医保协议的定点医药机构信息					
序号	机构编码	机构名称	机构类型	地址	备注
1	H50010917411	脱氏重庆中医诊所有限公司牌坊湾中医(综合)诊所	诊所	重庆市北碚区牌坊湾84号、85号	
2	H50010917412	重庆芳安诊所有限公司北碚静观诊所	诊所	重庆市北碚区静观镇花园街30号	
3	H50010917427	重庆桐君阁大药房连锁有限责任公司北碚胜利路中医诊所	诊所	重庆市北碚区天生街道胜利路商场底楼	
4	H50010917422	重庆奥泰口腔诊所有限责任公司云清路诊所	诊所	重庆市北碚区北温泉街道嘉陵风情步行街8号2-1号	
5	P50010917686	重庆两江新区御珍悦科大药房	零售药店	重庆市北碚区悦科路44号	
6	P50010917821	重庆市罗济堂云开路大药房	零售药店	重庆市北碚区云开路67号(自主承诺)	
7	P50010917818	重庆安康迪心药房连锁有限公司蔡家二店	零售药店	重庆市北碚区蔡和路80号	
8	P50010917890	重庆市北碚区罗济堂九号大药房	零售药店	重庆市北碚区北温泉街道金华路369号2幢附5号	
9	P50010917932	重庆云山佳源大药房云昌路店	零售药店	重庆市北碚区云昌路21号附8号	
10	P50010917874	重庆市北碚区御珍阁同益大药房	零售药店	重庆市北碚区蔡家岗街道博兴路78号	
11	P50010917936	重庆好药师知行堂大药房	零售药店	重庆市北碚区双柏支路29号	

北碚区2022年国家谈判药品 定点零售药店信息公示

北碚区2022年国家谈判药品定点零售药店7家,现将相关信息予以公布(附后),请广大参保人根据就医需求自主选择。

2022年国家谈判药品定点零售药店机构信息				
序号	机构编码	机构名称	地址	备注
1	P50010914808	重庆和平新健康欣特健康管理连锁有限公司北碚药品配送中心	重庆市北碚区碚峡东路76号	
2	P50010901420	重庆万鑫药房连锁有限公司北碚区云鑫药店	重庆市北碚区河嘉村70号附1号、附2号	
3	P50010900645	重庆鑫解药房连锁有限公司鑫解药庄九院店	重庆市北碚区嘉陵村63号	
4	P50010900984	重庆和平药房连锁有限责任公司北碚中心连锁店	重庆市北碚区云华路266号附1号	
5	P50010901720	重庆市万家燕大药房连锁有限公司北碚区九院店	重庆市北碚区牌坊湾15号附3、4号	
6	P50010901448	重庆桐君阁大药房连锁有限责任公司北碚区六店	重庆市北碚区中山路33-4号	
7	P50010900374	重庆润药渝康渝渝大药房	重庆市北碚区碚峡东路70号	

北碚区2022年第三、四季度新签订医保协议的定点医药机构信息公示

北碚区2022年第三、四季度新签订医保协议的定点医疗机构(诊所)10家、定点零售药店20家,现将相关信息予以公布(附后),请广大参保人根据就医需求自主选择。

2022年第三、四季度新签订医保协议的定点医药机构信息					
序号	机构编码	机构名称	机构类型	地址	备注
1	H50010916717	北碚任勇诊所	诊所	重庆市北碚区北温泉街道云盛路65号	
2	H50010916859	重庆睿峰口腔诊所有限公司北碚雅益口腔诊所	诊所	重庆市北碚区蔡家岗街道同泰路9号、11号	
3	H50010916853	北碚区龚南卫口腔诊所	诊所	重庆市北碚区天生街道碚峡路327号	
4	H50010916843	重庆壹心诊所管理有限责任公司蔡顺路诊所	诊所	重庆市北碚区蔡家岗街道蔡顺路67号	
5	H50010916965	重庆李跃口腔诊所有限公司北碚文星湾口腔诊所	诊所	重庆市北碚区朝阳街道文星村36、37号	
6	H50010916990	重庆万家未来诊所有限公司九龙东街中医综合诊所	诊所	重庆市两江新区水土街道九龙东街1号	
7	H50010916989	重庆茂丰诊所有限责任公司北碚蔡家宏辉路诊所	诊所	重庆市北碚区蔡家岗街道宏辉路99号	
8	H50010916987	重庆吉美佳诊所管理有限公司北碚嘉瑞大道中医综合诊所	诊所	重庆市北碚区嘉瑞大道13号附27号	
9	H50010917220	重庆嘉合口腔诊所管理有限公司曹家湾门诊部	诊所	重庆市北碚区蔡家岗街道嘉瑞大道13号附69、70号	
10	H50010917230	重庆奥圣诊所管理有限公司北碚蔡家博兴路诊所	诊所	重庆市北碚区蔡家岗街道博兴路77号	
11	P50010917037	重庆合家鑫大药房	零售药店	重庆市北碚区蔡家岗街道嘉运大道202号	
12	P50010917150	重庆华然堂渝佳顺药房有限公司	零售药店	重庆两江新区水土街道润兴路322号、324号	
13	P50010917146	重庆市北碚区桐君阁洪成大药房	零售药店	重庆市北碚区蔡家岗街道嘉运大道97号6栋71-4	
14	P50010917164	重庆仁道康福大药房	零售药店	重庆市蔡家岗街道庆文路502号	
15	P50010917297	重庆欣杭医药有限公司	零售药店	重庆市北碚区蔡家岗街道安顺路810号-2	
16	P50010917288	重庆两江新区万和金泰大药房	零售药店	重庆市两江新区万寿福居公租房丰和路223号附9号、附59号	
17	P50010917296	重庆市北碚区桐君阁中昂星大药房	零售药店	重庆市北碚区蔡家岗街道云榭路2号附68号	
18	P50010917131	重庆市北碚区御珍阁云沙大药房	零售药店	重庆市北碚区福善路43号(缙云新居)	
19	P50010917210	重庆市万和药房连锁有限公司北碚区文长路店	零售药店	重庆市北碚区北温泉街道文长路30号	
20	P50010917303	重庆仁道仁福大药房	零售药店	重庆市北碚区蔡家岗街道同康一路41号	
21	P50010917354	重庆麦克红康康瑞药房有限公司	零售药店	重庆市北碚区歇马街道云康路7号附41号	
22	P50010917348	重庆市北碚区桐君阁瑞瑜大药房	零售药店	重庆市北碚区歇马街道云昌路2号附104号	
23	P50010917352	重庆好药师知行堂大药房	零售药店	重庆市北碚区天生街道天生路257号(一楼)	
24	P50010917350	重庆市北碚区虹瑞堂药房有限公司	零售药店	重庆市北碚区朝阳街道碚峡路112号附2号	
25	P50010917335	重庆市北碚区美臣药房普泽店	零售药店	重庆市北碚区蔡家岗街道嘉运二路39号	
26	P50010917355	重庆今点大药房有限公司蔡达路店	零售药店	重庆市北碚区蔡家岗街道蔡达路67号	
27	P50010917364	重庆市北碚区御珍阁佳心大药房	零售药店	重庆市北碚区蔡家岗街道嘉运大道212号	
28	P50010917687	重庆东阁大药房有限责任公司	零售药店	重庆市北碚区施家梁镇桂和二路103号	
29	P50010917684	重庆两江新区桐君阁思源药店	零售药店	重庆市北碚区水土高新技术产业园方正大道455号、457号(自主承诺)	
30	P50010917682	重庆蔡宁医药有限责任公司	零售药店	重庆市北碚区蔡家岗街道嘉瑞大道13号附131号	

肿瘤预防小常识

面对肿瘤,我们首先要有积极乐观的心态,不管病痛有多可怕,我们也是强大的人类,可以在生活的方方面面进行预防。

自身方面:

- 保持乐观的心态,树立战胜肿瘤的信心。
- 适当运动,锻炼身体,增强抵抗力。研究发现,通过身体的运动进行气体交换,对治疗癌症有明显效果。
- 戒烟。吸烟是世界性的社会公害,严重影响我们的健康。
- 不憋尿。资料表明,每日排尿5次的人比排尿6次以上者容易患膀胱癌,所以,肿瘤治疗预防需要注意不要憋尿。

饮食方面:

- 以清淡而富有营养的食物为主。多吃蔬菜(如卷心菜和菜花等)、萝卜、酸梅、黄豆、蘑菇、芦笋、薏苡仁等含有抗癌物质的食物,以及水果等含有多种氨基酸、维生素、蛋白质和易消化的食品。
- 以新鲜、易消化、富含蛋白质、维生素的食物为主,新鲜蔬菜、水果每餐必备。
- 多吃洋葱和大蒜。洋葱和蒜头是很好的保健食品,还可以多吃芽苗菜,比如萝卜苗、豆苗,最好是生吃,或只用开水稍微烫一下。
- 多喝蔬菜汁。常喝甜菜汁、胡萝卜汁、芦笋汁。将新鲜甘蓝及胡萝卜做成混合菜汁,效果极佳。葡萄汁、樱桃汁及所有深色的果汁,包括黑

醋果汁,都是非常好的营养果汁,新鲜的苹果汁也有益处,这是肿瘤预防中非常重要的一个方面。

注意事项:

- 严禁食用油炸、腌制、可乐、汉堡、牛奶、坚果、豆类、荤菜、零食。
- 少吃油炸烟熏食品及含添加剂的食品(咸食、咸肉、午餐肉、咸菜等),不吃霉变食品,不用塑料制品打包与加热。
- 养成健康的生活方式:劳逸结合,体力与脑力结合,爬山、游泳、散步,找到适合自己的放松方式。
- 保持良好的心态:乐观、开朗、顺其自然。

北碚区疾病预防控制中心提供

卫生与健康专栏

北碚区卫生健康委员会 主办

颈部日常保健小常识

无任何颈椎病症者,可以每日早、晚进行数次缓慢屈、伸及旋转颈部的运动,加强颈背肌肉等长抗阻收缩锻炼。

要避免长时间低头工作,这种体位会使颈部肌肉、韧带长时间受到牵拉而劳损,导致颈椎间盘退变。大家工作1小时后,可以改变一下体位。另外,要改变不良的工作和生活习惯,如躺在床上阅读、看电视等。

随着青少年学业竞争压力的加剧,长时间学习对广大青少年的颈椎健康造成了极大危害,从而出现颈椎病发病低龄化趋势。建议在中小学乃至大学,大力宣传有关颈椎的保健知识,教育学生树立颈椎保健意识,重视颈椎健康,树立科学学习、健康学习的理念,从源头上“堵截”颈椎病。

夏天注意避免风扇、空调直接吹向颈部,出汗后不要直接吹冷风,此外,不要用冷水冲洗头颈部或枕在凉枕上睡觉。

乘车外出,应系好安全带并避免在车上睡觉,以免急刹车时因颈部肌肉松弛而损伤颈椎。

出现颈肩臂痛时,在明确诊断并排除颈椎管狭窄后,可轻柔按摩,避免过重的手法,以免损伤椎间盘。

一般成年人颈部垫高约10厘米较好。枕过高的枕头会使颈部处于屈曲状态,其结果与低头姿势相同。无其他禁忌的情况下,侧卧时,枕头要加高至头部不出现侧屈的高度。

来源:科普中国

提高全民科学素质专栏

北碚区科协 主办