

医保个人账户,可跨省共济

1月9日,国家医保局会同财政部发布《关于做好职工基本医疗保险个人账户跨省共济工作的通知》,进一步优化个人账户共济政策,打破地域限制,强化家庭互助功能,将职工基本医疗保险个人账户共济范围从省内拓展至全国。

通知明确,跨省共济的适用对象范围为职工基本医疗保险参保人的近亲属。共济关系可由双方自愿建立或解除,参保人医保关系变动时该关系自动解除,且一人可与多人互建共济关系。

共济资金可用于支付被共济人就医购药的个人负担费用、居民医保及长期护理保险个人缴费。在共济额度内,共济人不能再使用该额度的个人账户资金。关系解除后未使用额度返还共济人账户。

什么是跨省共济?

跨省共济,简单来说,就是职工医保参保人



个人账户里的资金,可以跨省给家人使用。例如在异地工作的子女,可以授权父母使用自己医保账户的余额,支付在老家看病买药时需个人承担的医疗费用。通知明确,跨省共济的适用对象为职工医保参保人本人的近亲属,包括配偶、父母、子女等。近亲属本人也需是基本医疗保险(职工医保或居民医保)的参保人员。

共济关系 可自愿建立或解除

共济关系可通过国家医保服务平台等渠道自愿建立或解除。一名职工可以同时与多位近亲属建立共济关系,一位近亲属也可同时被多位家庭成员授权。当任何一方医保关系发生转移或终止等情况时,共济关系将自动解除。

共济资金可用于支付被共济人就医购药的个人负担费用、居民医保及长期护理保险个人缴费。在共济额度内,共济人不能再使用该额度的个人账户资金。关系解除后未使用额度返还共济人账户。

个人账户跨省共济产生的费用按月全额清算,参照跨省异地就医清算流程,由国家统一清算、省市分级清算,可依托预付金保障清算时效,资金规模动态调整。

此前,医保个人账户跨省共济在河北、江苏、安徽、山东、河南等省份部分地区试点运行。

(综合自:央视新闻、新华社)

如何健康享用坚果? 解锁“好吃不胖”的快乐零食

据市市场监管局介绍,坚果家族成员丰富,富含不饱和脂肪酸,能提供身体喜欢的“好油”。但日常到底该吃多少?怎么吃才不容易长胖?如何挑选和储存?

按照《中国居民膳食指南(2022)》建议,每人每周摄入坚果50-70克(只算果仁部分),平均下来每天约10克。然而,数据显示,很多人的日常摄入量并未达标。

请记住“一小把”法则:每天吃自己单手的一小捧去壳坚果仁。8颗腰果,7-8颗杏仁或开心果,2个碧根果,一小把带壳瓜子或松子,1个纸皮核桃。坚果属于高能量食物,控制摄入量是关键。比如一小把大杏仁的能量约等于一碗米饭。掌握以下技巧,享受美味无负担:

1. 优选早餐时段。坚果是高能量高营养食物。早晨吃一把,能提升早餐质量,平稳一天的食欲,对控制体重有益。

2. 巧妙替换零食。一小把开心果替代饼干、曲奇;如果吃了些花生、核桃,正餐的烹调就偏向凉拌、清炒,减少用油。坚果也可搭配黄瓜、圣女果等果蔬。食用后充足饮水,可减少上火。

3. 切忌过量食用。千万不要晚上边刷视频边吃坚果,不知不觉可以吃完一整罐!没有运动消耗,多余的热量就容易转化成脂肪,想不胖都难。

4. 挑选与储存的小提示。选购:首选原味!配料表越干净越好。风味坚果往往额外添加了盐、糖、油;储存:坚果怕潮怕氧化,密封保存是关键。购买独立小包装,方便控制食量,也能随身携带。

注意:坚果是常见过敏原,过敏体质者需谨慎。一旦吃到有“哈喇味”“霉苦味”的坚果,要立刻吐掉并漱口。看到霉斑坚决丢弃,不可食用。

(综合自:上海发布、市市场监管局)

66岁的李阿姨退休后,把泡脚当成每日必做的“养生功课”:每晚用45℃的热水泡足30分钟,泡完擦干脚就立刻钻进被窝,觉得这样能促进循环、睡得更香。可谁也没想到,一个普通的清晨,她突然言语不清、右侧肢体瘫软,送医后确诊为急性脑梗,最终抢救无效离世。

家人始终无法理解:泡脚明明是养生,怎么会变成“催命符”?李阿姨的悲剧,并非泡脚本身的问题,而是3个错误操作叠加了她的血管基础状况,最终引发了致命风险。

高温泡脚:让血管“过度扩张”,脑部供血“被截流”

中老年人的血管就像用久了的橡皮筋,弹性下降、韧性不足,尤其是有高血压、动脉硬化的人,血管调节能力本就薄弱。李阿姨用45℃的热水泡脚,相当于给下肢血管“强刺激”——皮肤毛细血管会急剧扩张,大量血液瞬间涌向双脚,导致脑部供血暂时不足。

这种“拆东墙补西墙”的供血调配,对血管脆弱的老人来说,就可能诱发脑部缺血缺氧,严重时形成血栓,堵塞脑血管。

超时泡脚:加重心脏负担,诱发血压剧烈波动

李阿姨一泡就是30分钟,远超安全时长。长时间泡脚会让体表血管持续处

66岁大妈养生出了意外 泡脚要注重个体差异性

于扩张状态,心脏需要更费力地泵血,才能维持全身血液循环,这会直接加重心脏负担;同时,血液循环加快还会导致血压先降后升,形成剧烈波动——对高血压患者来说,这种波动就像“过山车”,极易损伤血管内皮,诱发斑块脱落,形成脑梗。

临床观察发现,泡脚时间超过20分钟,老年人的心率会平均升12-18次/分钟,收缩压波动幅度可达15-25mmHg,而清晨本身就是血压的“高峰时段”,双重刺激下,脑梗风险会大幅增加。

泡后即睡:体温骤变+体位变化,给血管“致命一击”

李阿姨泡脚完立刻躺床,这是最后一个关键隐患。泡脚后毛孔张开、身体温热,突然钻进温度较低的被窝,体温会快速下降,刺激血管收缩;同时,从坐姿突然变为躺姿,体位变化会引发体位性低血压,脑部供血进一步减少。

这两个因素叠加,就像给本就脆弱的血管“双重打击”:血管先扩张后收缩,血流流速忽快忽慢,容易导致血栓形成或斑块脱落,最终堵塞脑部血管。医

生解释:“对李阿姨这样有动脉硬化的人来说,这一系列操作,相当于给脑梗的发生‘创造’了完美条件。”

脑梗来临前,身体早已发出6个“预警信号”

其实,她去世前一个月,曾多次出现“站久了头晕”“起床时眼前发黑”“说话偶尔咬字不清”的症状,但都被她当成“年纪大了的正常反应”,没有及时就医。

国家心脑血管病中心提醒,脑梗发作前,身体会释放这些“求救信号”,哪怕只出现一个,也要立刻就医:突发头晕、头痛,尤其是眩晕感,感觉自己或周围的物体在旋转;一侧手脚麻木、无力,比如拿东西掉地上、走路拖曳;说话含糊不清、咬字不准,或突然听不懂别人说话;单侧眼睛视力模糊、发黑,或出现短暂性失明;面部麻木、嘴角歪斜,比如微笑时两边脸不对称;突然出现的记忆力下降、反应迟钝,或短暂性意识模糊。

正确泡脚的4个核心原则(适用于所有人群)

水温:38-42℃,用手背试水温,感

觉“温热不烫”即可,避免追求“烫感”;

时间:10-15分钟,泡到双脚发红、身体微微发热就停;

时机:饭后1小时再泡脚(避免影响消化),睡前1小时完成,泡完后静坐5分钟再上床;

水位:泡到脚踝以上3-5厘米即可,不用泡到小腿肚。

泡脚时会出汗,泡前适当补充100-150ml温水;过程中若口渴,喝50-80ml温水,避免冰水、浓茶、咖啡。

老人泡脚前先测血压,若收缩压超过160mmHg,当天暂停泡脚;糖尿病患者因足部感知能力下降,建议家人帮忙试水温,避免烫伤。有严重高血压(收缩压 \geq 180mmHg)、冠心病、心衰的人;下肢静脉曲张、静脉血栓患者;足部有伤口、溃疡,或皮肤感染的人;严重糖尿病患者,以上几类人不建议随意泡脚。

李阿姨的故事给所有追求养生的人提了个醒:任何养生方式,都不能脱离自己的身体状况“盲目跟风”。泡脚的初衷是促进健康,若为了追求“效果”而忽视水温、时间、时机,反而会变成健康隐患。真正的养生,是“细节里的顺应”——水温刚好、时间适度、补水正确,再加上合理饮食、规律运动和对身体信号的重视,才能真正守护血管健康。

(来源:沈阳之声)