

工伤异地就医直接结算试点来了,谁受益?如何办?

按照人力资源社会保障部等三部门近日下发的通知,自4月1日起,全国各省份将试点开展工伤保险异地就医直接结算。试点如何开展?主要利好哪些群体?怎样申请办理?

据记者了解,各省份和新疆生产建设兵团人社部门将选择40%以内的本省地市启动试点。试点地市有需求的人员,持社保卡或电子社保卡,就可以在医疗机构直接结算跨省异地就医住院工伤医疗、住院工伤康复以及辅助器具配置费用。

“这将极大解决工伤人员‘跑腿’报销医药费和垫资治疗等痛点。”河北唐山市一家大型机械制造公司工伤业务负责人告诉记者,以往职工出现重大工伤时,由于伤情复杂,伤者往往需要到一线城市救治。发生的异地就医费用得个人或企业先垫付,后期再凭发票审核、手工报销,有时甚至要将近一年才能到账。实行直接结算后,职工拿着社保卡就直接走工伤保险报销支付。

截至2023年末,我国基本工伤保

险参保人数首次突破3亿人,达3.02亿人,同比增加1054万人。开展工伤异地就医结算,无疑将利好参保人员,特别是有利于更好维护危险化学品、矿山、建筑施工、交通运输、机械制造等工伤风险相对较高行业职工的权益。

随着社会流动性增强,工伤异地就医结算的需求不断上升。

“除了在职职工,还有一类‘老工伤’群体。他们需要长期治疗,其中不少人退休后跟随子女外迁到其他省份居住。有了这个政策,他们看病就会更加方便。”山东一家二甲医院医保科负责人说。

那么,具体试点如何开展?

人力资源社会保障部工伤保险相关负责人介绍,试点地区将按照循序渐进原则,先纳入住院费用,先期以异地长期居住(工作)和异地转诊转院人员起步,优先联通异地就医集中地区。

试点地区可根据实际确定直接结算协议医疗机构的数量,联通一家上线

一家。各省份至少要确定一家协议康复机构和一家辅助器具配置机构,可根据推进情况逐步增加。

需要的人员怎样申请办理?

试点期间,异地就医人员仅限于在参保省外居住生活或工作半年及以上的,以及因医疗条件所限需要转诊转院到参保省外就医的工伤职工,并且要完成工伤认定、工伤复发确认、工伤康复确认或辅助器具配置确认。

跨省异地就医前,工伤职工要向参保地经办机构进行备案并经审核同意,具体手续可通过国家社会保险公共服务平台、人社政务服务平台、掌上12333App、电子社保卡等全国统一服务入口,或参保地经办机构窗口办理。

为避免职工过于频繁地变更就医地,引导职工有序就医,通知规定试点期间参保省份可合理设置职工变更或取消备案的时限要求,但原则上不超过6个月。

还有不少职工关心,当前各省份的工伤保险药品目录、住院标准等都不相

同,那么到异地就医后,工伤人员享受的待遇到底是按照参保地还是就医地的标准?

人力资源社会保障部工伤保险司相关负责人表示,住院工伤医疗费、住院工伤康复费,执行就医地的工伤保险诊疗项目目录、工伤保险药品目录、工伤保险住院服务标准以及工伤康复费用结算服务,执行就医地政策;确需回参保地并在当地就医的,则按照参保地标准结算工伤医疗费用。

此外,为了便利人员流动,跨省异地长期居住(工作)人员在备案有效期内异地就医的,在就医地享受工伤保险费用结算服务,执行就医地政策;确需回参保地并在当地就医的,则按照参保地标准结算工伤医疗费用。

上述负责人提示,对于住院伙食补助费,以及因异地转诊转院发生的到统筹区外就医所需交通食宿费,不能实现直接结算。这部分费用需回到参保地,由经办机构按照参保地政策审核报销。

新华网

您的睡眠质量达标了么

关注睡眠质量就是关注生活质量,关注睡眠就是关注健康。失眠已经成为一个影响现代人健康的重要问题,它不仅影响人的情绪,甚至能影响人的免疫系统,更重要的是,失眠往往是身体潜在某种疾病的外在表现形式之一。

失眠质量自测

- 能在30分钟内入睡
 - 建议睡前1小时不要玩手机,电脑。如果这也不管用,可以稍稍推迟一些睡眠时间,等实在觉得累了再上床睡觉。
 - 每晚醒来5分钟以上不超过1次
 - 如果夜里醒来几次,都是翻个身就睡过去了,不代表有问题。
 - 醒后20分钟内能重新入睡
 - 如果只是偶尔不能重新入睡,可以下床做一些放松活动,如看书等,但不要玩手机。
 - 在床上,有85%时间在睡觉
- 睡的久不如睡的好
- 什么是睡眠周期?
- 很多人信奉“8小时睡眠论”,其实,睡够4-5小时睡眠周期更重要。
- 如何改善睡眠质量?
- 在睡前4-6小时,不要服用含咖啡因或尼古丁的食物或药物;

- 晚饭后戒酒,因为酒精会兴奋神经,导致引起更多的片段睡眠;
- 睡前避免过度饮用饮料,不要在睡前躺在床上玩手机;
- 减少白天睡觉的时间和在床上的时间;
- 白天适当户外运动晒太阳,让您远离失眠;
- 睡眠能力随着年龄增长而下降,主要表现在老年人身上,不要刻意追求睡眠总时间。

什么原因会引发失眠?

- 睡眠环境改变
 - 比如,最近小区楼下开了一家烧烤店,很晚还营业,吵得人睡不着;或是最近换了一张床垫,睡不习惯等。
 - 心理因素原因
 - 最近有一个重要的面试导致情绪紧张。
 - 精神疾病
 - 老年痴呆症,抑郁症,焦虑症等。
 - 身体疾病
 - 心脏病,慢性支气管炎,肺气肿等。
 - 生物钟紊乱
 - 晚上用手机玩游戏、追电视剧,造成生物钟紊乱。
- 光明网

睡前饮酒导致快速眼动睡眠减少

包括美国布朗大学研究人员在内的合作团队发现,睡前饮用酒精饮料不仅不会改善睡眠,反而会导致快速眼动睡眠减少。该研究小组在新一期《睡眠》杂志上描述了他们的实验结果。

快速眼动睡眠约占典型夜间睡眠的20%,是最常出现梦境的睡眠状态。尽管科学家还没弄清楚快速眼动睡眠的确切功能,但快速眼动睡眠与情绪调节、心理健康以及记忆处理和创造力有关。快速眼动睡眠的减少可能会对哪些方面产生不利影响。

在这项新研究中,研究人员探索了睡前饮酒对睡眠质量,特别是对快速

眼动睡眠的积极或消极影响。他们招募了30名成年志愿者,让他们连续三晚在睡觉时连接大脑活动监测器。每个人都重复了两次实验,但每次睡前喝的是不同的饮料。在一次实验中,他们喝的是混合饮料;而在另一次实验中,他们喝的是酒精加同样的混合饮料。

研究团队发现,喝酒精饮料会导致三个晚上的慢波睡眠时间增加,缩短了快速眼动睡眠的持续时间。总体而言,志愿者在饮酒后能更快地入睡,但由于快速眼动周期缩短,其睡眠质量受到影响,就算睡前少量饮酒也会对睡眠质量产生不利影响。

科技日报

如何快速瘦肚子?

由于吃得好、动得少,越来越多人“挺”起了肚腩。肚子上的肥肉不仅影响美观,还会带来多种健康风险。那么,如何才能有效“铲平”肚腩呢?就此人民网记者采访了四川省医学科学院·四川省人民医院健康管理中心运动健康管理师陈莞婧。

“腹部脂肪堆积对健康的危害不容小觑。”陈莞婧介绍,堆积的脂肪会使腹腔内的脏器长期处于炎症环境,严重危害心血管系统健康,并增加罹患高血压、高血压、糖尿病、骨关节炎,甚至是恶性肿瘤的风险。

陈莞婧表示,脂肪堆积是全身性的,因此不存在“局部减脂”,只有全身瘦了,腹部才会瘦。但是可以通过力量锻炼提高腹部肌肉力量,从而塑造更好的腹部形态。如果想瘦肚子,应“全身减脂”和“腹部塑形”双管齐下。

“运动训练方面应遵循循序渐进、

贵在坚持、适度量力、循序渐进的原则。”陈莞婧为大家带来3个腹肌训练动作,帮你“铲平”肚腩。

卷腹摸膝

平躺,屈膝,双腿分开,双脚踩实,腹部发力将肩和上背部卷离地面,双手摸膝,摸膝时呼气。

仰卧交替抬腿

腰部贴紧地面,双手放于臀部两侧,勾脚尖,双腿伸直,缓慢交替抬起。

俄罗斯转体

坐姿,双腿屈膝抬起,脚离地,下背部挺直,保持腹部收紧,转动双肩带动手臂移动。如有难度可将双脚踩实地面。

陈莞婧建议,日常生活应保持科学饮食,运动锻炼以每周150分钟以上中等强度有氧运动,并结合每周2-3次有针对性的腹部训练为宜。

人民网

减肥需要循序渐进



看完贾玲的减肥记录,不少观众立下“豪言壮志”:今年要瘦几斤。如何制定一份符合自身情况的减肥计划,既科学健康又持之以恒?上海交通大学医学院附属新华医院临床营养科主任医师汤庆娅与上海体育大学教授、国家体育总局体育科学研究所特聘研究员黎涌明,为大家带来一份“攻略”。

究竟如何科学合理地减肥?汤庆娅建议,首先要对自己的身体有一个初步了解,比如高体重的背后是结实还是虚胖,是上半身胖还是下半身胖,是需要先以运动为主还是先控制饮食为主,不能笼统地说自己想减5斤、10斤。

黎涌明表示,减脂、减重、减肥是三个不同的概念。人体成分可以分为脂肪和非脂肪(包括肌肉),减脂是指减少脂肪;减重减少的可能是脂肪、非脂肪或者二者都减少;减肥是减脂的口语化表述。

其次,尽管很多人都知道减肥的核心是控制能量摄入,增加能量输出,但是不同人群的“减肥作战图”并不一样。

对于“上班族”,他们可能来不及吃饭、午饭,抑或是加班太晚,无法合理安排饮食和运动。汤庆娅建议:一是根据实际情况,在三餐中选一顿吃代餐和牛奶,控制能量摄入,但并不建议三餐都吃代餐。

二是如果睡前实在饿得睡不着,多吃一顿又担心“功亏一篑”,可以喝一杯无糖酸奶,既能缓冲饥饿感,也能避免血糖太低影响睡眠,导致第二天精神不足。

三是在日常饮食中要有意识地增加蔬菜和蛋白质,优化膳食结构。同时,见缝插针做一些运动,通过刺激多巴胺分泌让人快乐地减肥,缓解因减肥

平台期带来的压力和情绪。

黎涌明建议,“上班族”可以通过减少久坐时长,循序渐进地利用一切机会运动,每一次运动都受益。

针对“小胖墩”,由于孩子们还在生长发育阶段,主要还是改变饮食习惯。汤庆娅建议,减少含糖饮料和甜品,增加蔬菜和杂粮等食物摄入,尤其需要注意的是青少年减肥,不仅要关注他们身

型上的变化,还有心理上的状态,考虑到青春期存在部分逆反心理,家长需要调整好自我情绪,不能对孩子急于求成。

此外,汤庆娅提出,需注意一些“减肥误区”,比如对于5岁以下的儿童,如果体检肥胖,不建议孩子本身减肥,而是要家长改变过度喂养的意识和习惯;对于年轻的女性,莫因被同学、朋友说

了一句“好胖”而陷入自卑,偷偷靠一些不合理的方法追求“骨感美”,结果出现神经性厌食,得不偿失。

黎涌明提醒公众,每个人要选择适合自己的多样化的运动方式,不要对身体边一些减肥成功案例“盲目效仿”,因为运动方式不适宜、运动量过大、运动量递增过快都可能导致损伤。

经济参考报

“周末病”真的存在吗

任医师邱山虎介绍,从严格意义上说,目前并没有以“周末病”编码的疾病。但学术网站上确实也提到了“周末病”这样的名词,比如最早出现的“周末综合征”“假期综合征”,与精神压力等有一定的关联性。

“平常我们处于紧张的工作状态中,医学上也称之为应激状态。这会导致体内一些内分泌激素释放增多,比如人体皮质醇激素水平会增加。此时人的交感神经也会更加兴奋,从而进一步刺激皮质醇的释放。一般这种情况下,人会表现得更有干劲、精神力更加集中,机体对外界的硬性承受能力也会增强,短期内反而不容易生病。但随着周末或节假日的到来,紧绷的弦一下子松了,皮质醇水平逐渐回落,机体难以

快速适应外界变化,相对就容易生病。打个比方,就像人体使用激素后,细胞处于饱腹状态,抵御疾病能力会增强,但激素撤离后,适应这种状态的细胞就会处于相对的饿肚子状态,人就可能难以抵抗疾病。”邱山虎告诉记者。

需要提醒的是,错乱的生物钟也可能让人抵抗力变差,从而更易生病。邱山虎指出,人的生物钟也就是生活的节奏,在休息日时特别容易改变。“很多人为了‘犒劳’自己会加倍熬夜,白天又起得很晚,错乱的节奏使得机体的免疫力快速下降,此时也会更易生病。”

另外,因为周末或节假日,人的流动性变大,接触到病毒或细菌的风险也会增加,这与平时上班在相对密闭的环境中有所不同,“尤其冬季呼吸道疾病

本就高发,在客流量大的场所,感冒等也可能更易被传染。”

专家强调,最容易被大家忽略的一点是心理健康。周末或节假日等放假期间偶尔出现生病的情况,一般问题不大。但如果一遇假期,就反复或经常出现疲劳、无精打采、乏力等症状,还需要警惕心理疾病的可能,这时大家就需要积极寻求心理医师的指导与帮助。

对此,邱山虎提醒,“如果放假期间总是有发热、头晕、头痛等‘感冒’症状或不适,也可能说明机体真的出现了问题,这时就需要及时到医院查明病因并积极治疗。另外,休息日也建议大家保持规律的作息,养成良好的运动习惯。”

扬子晚报

吃点啥能暖身扛过低温天气?尤其别忘了它们!

这几天低温天气仍持续,在寒冷天气,我们容易感觉饿得快,更想吃东西。这是因为在低温环境下,我们身体内的三大营养素(碳水化合物、蛋白质、脂肪)消耗会增加,以提供能量来维持人体的温度。寒冷在消耗我们更多能量的同时,与能量相关的维生素B1、维生素B2、烟酸消耗量也明显增加。维生素C和维生素A消耗也增加,此外,肾脏排尿作用增强,血钾、镁、钙和钠含量下降,体内钙和钠营养水平明显不足。

低温下的营养需求增加,各类人群都应注意饮食上的调整。

1.保证充足的能量

能量储备摄入量可以提高10%-15%,通过适当增加脂肪摄入来满足机体能

量的需要,提高耐寒能力。

2.选择优质蛋白质

鱼、禽、瘦肉、蛋、奶及大豆类食物是优质蛋白质的良好来源。

3.摄入充足的B族维生素、维生素C和维生素A

对于御寒这个话题,相对于能量和蛋白质,维生素的补充却常常被我们忽略。要知道,与常温下比较,低温环境中人体维生素的需要量约高30%-50%。在提高耐寒力方面,抗氧化维生素(如维生素C、维生素E和胡萝卜素)同膳食脂肪具有协同作用。尤其是在冬天,户外活动减少,日照短而使体内维生素D合成不足,每天还应额外补充维生素D。

维生素B1含量丰富的食物有:谷

类、豆类及干果类。

维生素B2在动物肝脏、肾脏、心脏、乳汁及蛋类中含量丰富。

维生素B6含量最高的食物为白肉类(如鸡肉和鱼肉)。

维生素C的主要来源是新鲜蔬菜和水果。

维生素A在动物性食物中含量丰富,最好来源是动物肝脏。植物性食物中,最好的来源是深色蔬菜,如菠菜、胡萝卜、韭菜。水果中的杏、柿子、香蕉等维生素A含量也很丰富。

4.保证矿物质摄入

矿物质的摄入也常常被我们忽略,其实,通过平衡膳食摄入充足的钙、铁、碘、镁等矿物质对抵御寒冷特别有益。

奶及其制品是钙的最佳来源,大豆制品和海产品含钙也较高。含铁丰富的食物主要为动物血、蛋黄、动物肝脏、芝麻、黑木耳和红枣等。含碘丰富的食物有海带、紫菜、菠菜、大白菜、玉米等。坚果、豆类、全谷物和水果是食物中含镁大户。

5.充足饮水

冬天,大家也往往容易忽视饮水。水在调节体温、维持身体各项功能方面发挥着重要作用。即使是在冬天,也应保证充足的水平分摄入。

天寒地冻,万物收藏。可适当食用羊肉等性质偏温的食物。一碗热腾腾的羊肉萝卜汤喝下去足以在寒冷的冬天让全身变得温暖。

北京青年报

酵母、小苏打、泡打粉选哪个更好?

酵母、小苏打、泡打粉这三种常用发酵剂到底有什么区别呢?做面食选哪个比较好?

酵母本身富含多种维生素、矿物质适合肠胃差及老幼人群

酵母是一种单细胞真菌,属于天然生物性膨松剂。酵母本身富含多种维生素、矿物质和酶类,它对面粉中的维生素还有保护作用。

酵母发酵过程中不断产生二氧化碳气体,这些气体会让面团膨胀,疏松多孔,做出来的面食也就更多松软好吃。它在发酵中生成的多种有机酸、醇、醛、酮和酯等风味化合物会赋予面食特有的香气和发酵风味。

不仅如此,酵母还有助消化的作用。发酵后,面粉里影响钙、铁、锌等元素吸收的植酸可被分解,从而提高人体对这些营养物质的吸收和利用。而且,酵母菌在繁殖过程中还能增加面团中B族维生素的种类和含量。

所以,发酵过的馒头、面包更容易被消化吸收。胃肠功能低下者以及老人和孩子都可以适当吃些发酵面食。

少量小苏打蒸出来的面食不够松软还会破坏面粉中的B族维生素

小苏打即碳酸氢钠,属于碱性膨松剂,在遇水和高温环境中也会释放二氧化碳气体,但相对酵母,二氧化碳释放较少,所以加少量时蒸出来的面食往往不够松软。但如果放多了,食材会看起来发黄,而且还会出现苦涩的味道。不仅如此,小苏打还会破坏面粉中的B族维生素,使食物营养价值有所下降。

泡打粉发酵速度快但注意老式泡打粉含铅

泡打粉是一种复合膨松剂,主要成分是小苏打、酸性材料和玉米淀粉。

相比酵母粉和小苏打,泡打粉发酵的速度更快,而且没有温度要求。不过,一些老式泡打粉含铅,常用这样的泡打粉对身体不利,购买时可注意查看

外包装配料表。

高油高糖类点心适合用小苏打、泡打粉

一般来说,酵母更适合无添加糖和油或低添加糖和油的面食。

酵母本身营养丰富,在发酵过程中又会增加营养,所以日常生活中,使用酵母面是不错的选择。

而高糖、高油类的蛋糕点心类面食则需要选择小苏打、泡打粉这一类化学膨松剂。因为,过多的糖和油会抑制普通酵母菌的活性,往往无法成功发酵(长期高糖高脂饮食也会抑制我们肠道内益生菌的生长)。

吃发酵面食会得胃病吗?

有的朋友担心常吃发酵面食会得胃病,因为这类食品存在大量二氧化碳。

实际上,发酵面食中的二氧化碳达不到致病的量,相反,酵母发酵的面食对肠胃更加友好,胃肠功能低下的人可以适量食用。

常吃酵母发酵的面食会患痛风吗?

酵母粉加入量不多,仍属低嘌呤食物。单从嘌呤含量来看,100g酵母粉嘌呤含量为559mg,酵母粉确实属于高嘌呤食物。

但酵母粉加入量通常是0.5%-1%,用酵母发酵的主食如馒头、大饼等,仍然属于低嘌呤食品,尿酸高的人也可以适量食用。

发面食物影响血糖吗?

发面食物更好消化了,所以升糖的速度确实会更快一些,糖尿病患者吃发面馒头等食物时确实要谨慎一些,应注意整体一餐的科学搭配。

同餐应保证富含优质蛋白质的食物以及富含膳食纤维的蔬菜。主食也要注意粗细搭配,别光吃馒头,比如可以搭配点豆类,馒头里也可以加粗粮粉,并注意把主食放在一餐的最后吃,同时控制好食用量,监测好血糖。

北京青年报