

职工医保断缴3月内补缴待遇不变 领取失业保险期间看病生育都有保障

国家医保局近日发布职工医保、失业保险相关医保政策解答,职工医保中断3个月内补缴可正常享受待遇。失业人员领取失业保险金期间可继续享受职工医保待遇,且个人无需缴费。

国家医保局介绍,职工医保中断缴费3个月(含)以内的参保人员,可按转入地规定补缴职工医保费。补缴后不设待遇享受等待期,缴费当月即可享受待遇,并可追溯中断期间的医保待遇。

与单位有稳定劳动关系的参保人员,应随单位参加职工医保,由单位和个人共同缴费;没有稳定

劳动关系的,可以灵活就业人员身份参保,由个人按规定缴费,享受与职工医保同等待遇。

如果暂时未能就业或不愿以灵活就业人员身份参保者,应及时参加常住地或户籍所在地的城乡居民医保,确保医疗保障不中断。

国家医保局提醒,连续参保与待遇享受紧密关联,参保人员应提高连续参保意识,避免因中断缴费影响医保待遇。

国家医保局介绍,领取失业保险金期间,失业人员的职工基本医疗保险费由各级失业保险经

办机构按月代缴,个人无需自行缴费。失业人员成功申领失业保险金后,医保参保关系将自动延续,无需额外办理手续。

此外,失业人员在领取失业保险金期间,可享受与在职职工同等的基本医保待遇,包括住院、普通门诊、门诊慢特病统筹等待遇,覆盖生育保险待遇。

医保待遇期限与失业保险金领取期限完全同步,失业期间缴纳的职工医保缴费年限还可与失业前的缴费年限累计计算,确保医保权益的连续性。

据《北京晚报》



有条件的二级及以上综合医院 要开设老年医学科

记者8日从国家卫生健康委获悉,近日印发的《老年医学科建设与管理指南(2025年版)》明确要求有条件的二级及以上综合医院要开设老年医学科,并细化科室设置、人员配备、服务模式等标准。

新版指南在2019年试行版基础上修订而成,强调老年医学科应当以老年患者为中心,强化老年人群重点疾病的早期筛查与早诊早治,在做好各种疾病诊疗的同时,规范开展老年综合评估,强化老年综合征管理与共病处理,加强安全用药指导,关注老年人心理健康,最大限度维持或改善老年人功能状态、提高其独立生活能力和生活质量。

根据新版指南,老年医学科应当设置门诊诊室、病房、综合评估室。三级综合医院老年医学科住院床位不少于20张,二级综合医院不少于10张。老年医学科门诊、病区及相关公用场所应当执行国家无障碍环境建设有关法律法规,进行

适老化改造,符合老年患者活动场所及坐卧设施安全要求。同时,应当配置基本抢救设备,包括气管插管设备、简易呼吸器、心电监护仪、心脏除颤仪等。鼓励医院设置辅助洗浴设备、电动护理床、自主转运装置、肠内营养液输注泵、康复训练设备等。

新版指南要求,老年医学科要逐步建立多学科团队工作模式,根据临床工作需要,主动吸纳内科、肿瘤、中医、康复、精神心理、护理、药学、营养等各专科医护人员,开展多学科联合诊疗、共病诊疗特色服务,积极应用中医学适宜技术和中西医结合诊疗方案,推动老年医疗服务从单病种诊疗模式向多病共治模式转变。

在人员配备方面,老年医学科每张病床应当配备医师不少于0.3名,配备护士不少于0.6名。老年医学科医师配置应当确保落实三级查房制度。鼓励医院配备康复治疗师、营养师、心理治疗师、临床药师等人员。

据新华社



一根葱顶5味药可杀菌防癌促消化 很多人走进了误区 用错了

想要完成一道美味可口的菜肴,那一定少不了各种配料的加持!其中,使用率最高的可能就是“葱、姜、蒜”了。当然,这些简简单单的配料不仅能丰富食物的味道,在一定程度上还有益于身体健康。

关于葱对人体的益处,想必大家都有所耳闻,但要是问为什么葱能有这些疗效,很多人还是不太明白,今天我们就来好好说一说。

一根葱顶5味药

葱不仅是食材,同时也是一味具有众多祛病养生功效的中药。北方以大葱为主,南方则多为小葱,但不管是大葱还是小葱,它们的营养价值都是大同小异的。

发汗解表

中医里有着“解表”的说法,解表是指缓解身体外部(皮肤、肌肉等部分)出现的症状。常见的流鼻涕、咳嗽、皮肤痒等都属于表证。而葱就是一种很常见的解表食物。

促进消化

葱的特殊香味可以刺激肠胃中的消化液分泌,从而起到促进消化、增强食欲的作用。因此,葱对于改善脾胃虚弱所引起的食欲不振、消化不良等问题,都具有不错的效果~

杀菌防癌

葱中含有的挥发性油和大蒜素都有明显的抵御病菌的作用,能够辅助治疗春季流行呼吸道感染疾病。

此外,葱中还含有一定量的硒元素,这种营养素可以帮助降低人体内的亚硝酸盐含量,对于胃癌等多种癌症的预防也能起到一定作用。

预防心脑血管疾病

经常食用葱可以有效降低人体内胆固醇的堆积,其中含有的维生素C,对舒张血管、促进血液循环都有较好的功效。因此,常吃葱对心脑血管疾病的防治也十分有益。

有研究表明,每周食用足够葱量的人,其纤溶活性最高,而不吃或少吃的人纤溶活性低,可见葱能够提高纤溶活性,从而达到清血管的作用。

调节免疫力

葱中含有的植物多酚具有较好的抗氧化效果,而多糖体对人体的免疫系统非常有益。在日常饮食中搭配一点葱,可以提高机体的抗氧化能力、提升人体的免疫力!

吃葱的两个误区

一根葱有着丰富的营养价值,但平时很多

人吃葱的时候,都会陷入以下两个误区。

误区一:不要葱白、葱根

很多人吃葱,只留葱叶部分,葱白和葱根几乎都被扔掉,但你知道葱白、葱根的价值有多大吗?

葱白是葱近根部的鳞茎,这是葱的主要药用部分,其气味辛辣、性温,早在《神农本草经》中就已为药用。而现代药理研究也表明,葱白中含有的葱蒜素对痢疾杆菌、葡萄球菌及皮肤真菌都具有一定的抑制作用。

至于葱根,它的主要价值体现在葱须上,曾有实验发现,葱须中的多酚、蛋白质和多糖类物质含量较丰富,在清除自由基以及免疫调节能力等方面都比葱白、葱叶更优异!

葱白粥

食材:葱白10克,粳米50克,白糖适量。
做法:先煮粳米,待米熟时把切成段的葱白及白糖放入即成。

功效:解表散寒、和胃补中,适用于风寒感冒、头痛鼻塞、消化不良等病症。

葱须饮

取10g葱根、10g豆豉,加适量水煎煮后饮用,可用于预防感冒、缓解疲劳,有补虚发汗的功效。

误区二:葱叶用来油炸、水煮

有营养专家指出,葱叶中的维生素C、胡萝卜素、叶绿素等含量都非常高,可以说,葱叶不仅是一种配料,还可以把它当做一种绿叶蔬菜。

但是,有些人在烹饪时习惯用葱叶来炆锅或是水煮,其实,这么做会让葱叶中的营养成分大大流失,甚至消耗殆尽!最合适的做法是,在完成烹饪后撒上生的葱花,这样才能最大限度保留葱叶中的营养。

关于葱的保存技巧

因为葱的使用率很高,平时都会多买一点回家囤着,但由于保存的方式不对,很多人买回来的葱没过多久就烂了。那么,怎样才能延长葱的保鲜期呢?这里教大家一招!

和姜、蒜等配料相比,葱中的水分更容易流失,若是将它放进冰箱保存又容易和其他食物串味。其实,葱的保存方法很简单,只要将它们用锡纸包裹起来,然后放在室内阴凉通风的地方即可。这样处理,葱的水分蒸发少,且不易变质,一般可以保存2~3周左右。

据《老年日报》