

医疗救助细则来了 4种方式惠及3类对象

本报讯(株洲晚报融媒体记者/陈正明)4月7日,市政府常务会议原则同意《株洲市医疗救助实施细则》。《细则》明确了医疗救助对象范围、医疗救助方式和标准等。

《细则》将医疗救助对象归为3类:一类救助对象为特困供养人员、孤儿、事实无人抚养儿童;二类救助对象为最低生活保障对象、重度残疾人、最低生活保障边缘家庭成员和纳入监测范围的防止返贫监测对象;三类救助对象为不符合一类、二类救助对象条件,但因高额医疗费用支出导致家庭基本生活出现严重困难的因病致贫大病患者。

《细则》明确,针对3类救助对象的医疗救助方式有4种:参保资助、住院医疗救助、门诊医疗救助、再救助制度。

参保资助方面,对一类、二类救助对象中的重度残疾人参加城乡居民医保的个人缴费部分给予全额资助,低保对象给予不低于50%资助;对其他二类救助对象(不含低保对象、重度残疾人)参加城乡居民医保的个人缴费部分按照50%比例给予资助。

住院医疗救助方面,救助对象住院发生属于医疗救助政策支付范围内,年度累计达到救助标准以上、10万元以内的个人自负医疗费用部分,按一定比例进行分类救助。

门诊医疗救助方面,按照特殊疾病门诊病种范围实行救助,年度累计救助限额为8000元。对患重大疾病需要长期门诊治疗的,按住院医疗救助标准执行。

再救助制度方面,对基本医保、大病保险(大病互助)和医疗救助三重制度支付后,其政策范围内个人负担医疗费用超过8000元,且有返贫致贫风险的人员,经规范的申请、审核程序,按照不低于50%的比例进行再救助。

根据《细则》,一类、二类救助对象凭本人身份证和相关资料到市内医保定点医疗机构就医时,直接享受医疗救助待遇,由医疗机构按规定即时结算。三类救助对象和再救助对象,向户籍所在地乡镇(街道)提出申请,经审核、公示后按次享受医疗救助待遇。

151项市政基础设施年内计划完工 新塘路至嵩山路过江通道等 启动前期工作

本报讯(株洲晚报融媒体记者/吴楚 实习生/吴倩)日前,《2022年株洲市市政基础设施建设项目计划》正式印发。今年计划编制项目354项(含储备项目),年内计划完成投资119.88亿元,这些项目主要涉及路网建设、水环境综合治理等方面,年内计划完工151项。

增加路网密度、提升交通畅通仍是今年市政基础设施建设的核心举措。这些项目中,既有重要骨架道路,又有片区内部路网。铁路南段(株洲南站—枫溪大道)、轨道城PPP一期项目、清水塘大道二期将续建,过江通道(新塘路—嵩山路)、盘龙路(大丰—藏龙路)、言书路(傅家冲路—谭海路)等将启动前期工作。

今年,除了对杉塘路人行道、枫溪大道东侧人行道、市府路等启动道路中修外,还将对芦淞大桥、石峰大桥、坚固立交桥、株洲大桥启动桥梁专项维修,对株洲七座跨江大桥进行通航安全风险及抗撞性能综合评估,完善株洲大桥、石峰大桥、建宁大桥、芦淞大桥、天元大桥标志标识。

改善水环境方面,将对建宁港太阳支流、建宁港流域(不含主港)、陈埠港等进行污水处理,对黑臭水体进行整治。枫溪大道污水干管新建工程(天元大桥—百江路)及庆云山路雨污分流改造工程(百江路—石宋西路)等开展前期准备工作。

持续实施交通畅通工程,进一步改善市区的出行环境,启动一批交通拥堵、堵点微改造项目。例如,对长江广场交通微改,改造长江北路—森林路、神农大道—长北北路、高格—滨江路等多个交叉路口。

全市范围内还将新建210个充电桩。

湘籍高校毕业生 株洲邀你们来干事创业 近期将办直播带岗活动

本报讯(株洲晚报融媒体记者/何春林 通讯员/周敏)记者昨从人社局获悉,本月中下旬和5月中下旬,我市将举办大中城市联合招聘高校毕业生专场招聘会暨“智汇潇湘 才聚株洲”株洲市2022年先进制造业线上专场招聘会。

活动由市委、市政府主办,市委人才工作领导小组办公室、市优化营商环境协调事务中心、市人社局联合承办,主要分三大块内容。一是聚焦我市“专精特新”企业,引进湘籍优秀人才。直播活动中,将打造2022年株洲市专精特新企业专属的三个直播间,面向全国湘籍人才聚集的高校(如华中科技大学、武汉理工大学、华南理工大学),邀请政府部门领导、企业HR等进行直播宣讲,通过与求职者现场连麦互动等创新形式,引导高校毕业生回株洲干事创业。二是聚焦“技术工匠”,引入高技能人才。聚焦我市优质企业,邀请政府部门领导、企业HR参与直播带岗,主要面向省、市大中专院校毕业生。三是聚焦“人才新政”,推介株洲重点产业。该直播专题将邀请市委组织部相关负责人对“株洲人才新30条”进行直播宣讲,同时推介株洲重点企业优质岗位,集中发布一批重点产业岗位。

目前,各级人社部门通过产业链办收集了面向大中专院校毕业生的岗位信息800多条,紧密对接全国湘籍毕业生聚集的高校。根据安排,4月中下旬直播带岗专场,主要以国有大中型企业、龙头企业、专精特新企业、民营经济50强企业的高层次岗位为主;5月中下旬直播带岗活动,主要以上市公司、民营企业的岗位为主。

本来只为办调档函,结果当场实现再就业,他说—— 回株找工作的经历“有些梦幻”

本报讯(株洲晚报融媒体记者/何春林 通讯员/周敏 谭志斌)为期三个月的第六届“春风行动·百企万岗”行动(以下简称“春风行动”)暂告一段落。全市共举办各类线上线下招聘会98场,服务用工企业3470家次,累计提供岗位数8.14万余个,初步达成就业意向1.7万人。

“回乡办理调档函,现场得到机会,视频面试,半小时内找到了新工作。”按马先生的话来说,回株找工作的经历“有些梦幻”。

去年底,马先生离开广东省某工程公司回到老家株洲。今年初,他前往芦淞区人社局办理调档函时,还在为新工作发愁。

说者无意,听者有心。该区人社局工作人员处理调档函时,了解到马先生有丰富的土建类理论知识和实践经验,当即通过重点企业用工数据库精准检索,发现湖南工业设备安装公司土建技术岗位缺人,随即安排现场视频云面试。短短半小时内,来办理调档的马先生实现了再就业。

马先生的求职经历是我市“春风行动”的一个缩影。自1月启动“春风行动”以来,我市以此活动为载体,紧紧围绕“迎老乡、回故乡、创三湘”活动主题,充分利用互联网等技术手段为劳动者和企业提供精准服务,重点保障了我市园区产业发展、重点企业用工需求。



▲我市“春风行动”招聘会现场。记者/何春林 摄



枫溪大道下穿改造6月底完工

枫溪大道(608所段)下穿改造工程全长805米,其中地面段长约505米,路幅宽度60米;隧道段长300米,路幅宽度41.7米。项目按双向六车道标准设计,道路等级为城市主干道,设计时速50公里。目前主体工程已经完成,正在进行附属工程施工,预计6月底全部完成。图为近日航拍画面。

株洲晚报融媒体记者/谢慧 摄影报道



医生最想澄清的保健谣言

日常坐诊中,医生常常会遇到部分患者咨询某些“保健方法”的有效性。在医生们看来,在患者当中流传较广的一些保养理念和方法,其实是片面或错误的。

○谣言1 睡醒后眼肿代表肾不好

平时坐诊时,经常有患者给自己下判断:“医生,我睡醒后总是眼睛肿,代表肾不好吧?”其实,睡醒以后,眼睛、眼皮有点水肿是一种常见现象。如果水肿比较明显,首先建议去

医院做尿常规检查,如果没有蛋白尿,那么就可以排除肾脏疾病。此外,如果眼睛水肿得特别厉害,还需要排除甲状腺方面的疾病。

○谣言2 空腹吃水果可杀毒防癌

不少人觉得,早起空腹吃个水果,可以更充分地吸收营养。事实上,空腹吃水果,虽然在补充能量方面是有益的,但也会增加胃肠道的负担,有时可能会引发腹痛、腹泻等不适。甚至有人认为,空腹吃水果能起到杀毒防癌的作用;如果饭后吃,不仅起不到作用,还会在胃酸作用下发酵

变坏。其实,无论是单独吃,还是在其他食物之后吃,水果的营养成分都不会发生改变。空腹吃水果,水果消化确实较快,但并不意味着饭后吃水果,水果就会在胃中发酵、腐坏。至于“空腹吃水果能起到杀毒防癌作用”,更没有相关的科学依据。

○谣言3 多吃香蕉可通便

便秘了,很多人的第一反应是吃根香蕉。但其实,香蕉对于改善便秘的作用非常小,甚至有可能加重便秘。这是因为,香蕉中含有鞣酸,而此类物质有很强的收敛作用,容易使粪便变得干硬,导致便秘。尤其是较硬

的未完全成熟的香蕉,其所含的鞣酸成分就更高了。

另外,很多人认为香蕉能缓解便秘,是因为其富含膳食纤维。事实上,香蕉中的膳食纤维含量还没有苹果、火龙果多。

○谣言4 坚持饿肚子可以降低血糖

有些糖尿病患者天真地以为,通过饿肚子可以起到降血糖的作用。很多糖友发现自己患病之后,也暗自下定决心:哪怕不吃饭,也要把血糖降下来。

事实上,想靠饿肚子控制血糖,结果往往会适得其反。因为,饥饿时身体首先会出现低血糖。随后,为了维持大脑等重要器官的能量供应,人体会出现代偿反应,通过一些代谢调节来保证血糖的稳定。这样一来,血糖反而可能升高。

虽说糖尿病患者需要控制饮食,降低餐后血糖,但是不建议饿肚子。(本报综合)

83岁冒险家挑战驾小帆船横渡太平洋

83岁的堀江谦一是一“美人鱼3号”的船长,这是一艘5.8米长的小型帆船。3月27日上午,他驾船离开美国旧金山湾,启程挑战单独无靠港驾驶帆船横渡太平洋,终点设在日本兵库县。

堀江谦一一是日本著名的航海冒险家。他第一次横渡太平洋是1962年。

此后他完成了许多次航程,创造多项世界纪录。与第一次航行不同,这次他有一部远程手机,可以与家人朋友联系。如果顺利,堀江谦一6月上旬就可抵达日本兵库县,成为年纪最大驾帆船无停靠横渡太平洋的人。

(摘编自《都市快报》)

95岁养生达人有套独门“睡功”

河南洛阳95岁的刘鸣勋是一位养生达人,他身体健康,精神状态非常好。他说:“我干了大半辈子医务工作,对于养生有自己的一些见解。”

退休后,刘鸣勋没有闲着,陆续写了十几本书,大部分是关于医疗健康的。“最可怕的衰老,莫过于精神衰老。延缓精神衰老的主要方法就是勤用脑、多思考、善于学习。”刘鸣勋在一本书中这样写道。两年前,因为一次手术留下的后遗症,刘鸣勋的腿脚和右手变得有些不听使唤。从那后,他执笔困难,很少写字,但仍旧坚持阅读。

刘鸣勋说,他以前是冬泳协会的会员,有20多年的冬泳经验。在那次手术前,他经常游泳,每天都要下楼打拳。现在因为腿脚不便,他只能选择散步了。每天早上6点起床后,他就拿上助行器下楼散步,下午4点半再

下楼散步一次。每天上午走8圈,下午走10圈,每圈200步,这样算下来,两趟就走了3600步。刘鸣勋说,很多老年人烦心的问题他都没有。“现在很多老年人睡不着,我教大家一个方法。”刘鸣勋说,他在睡觉前会练一套“睡功”。具体的方法是:仰卧,双目微闭,身体放松,保持呼吸自然,要求呼吸时听不到自己的呼吸声。吸气时默念“静”字,呼气时默念“松”字,同时有意放松身体某一个部位。每次呼吸,依次放松头、臂、手、胸、腹、背等。每晚睡前练习30分钟,可以有效帮助入睡。

(摘编自《洛阳晚报》)



五类人慎吃春笋

作为春季“菜王”,春笋营养丰富、吃法多样。中医认为,春笋有“利九窍、通血脉、化痰涎、消食胀”的功效。春笋虽鲜,但五类人最好忍住诱惑。

胃肠疾病患者:春笋含有大量的粗纤维,过量食用很难消化,容易对胃肠造成负担。

肝硬化患者:肝硬化患者多伴有腹壁静脉曲张,春笋中大量的纤维素很容易擦伤消化道,可能引起大出血。

肾功能不全者:春笋富含钾,慢性肾功能不全患者体内的钾不容易排出,可能引起高钾血症。

结石患者:春笋中的草酸含量高,尿道结石、肾结石、胆结石等结石患者吃了容易加重病情。

脾胃虚弱者:脾胃虚寒、体质寒凉的女性不宜多食春笋,以免带来不适。(摘编自《北京青年报》)

清明养生重在“四清”

清明节前后,养生重点可归纳为一个字——清。

清心气:清明节前后,很多人会睹物思人,产生悲伤抑郁的情绪,这是人之常情。但是过度地沉浸在悲伤里,会导致情志抑郁,阻滞气机而诱发或加重心脑血管等疾病。清明节前后是万物生长的时节,建议中老年人通过户外散步、赏花等活动,来清净心气,达到愉悦身心的目的。因着急、心思过重等原因引发失眠、心烦、长口疮等不适时,可以用莲子心和绿茶泡水喝。

清肺气:清明节前后是流感等传染性疾病高发时期,要坚持适当运动,比如面对松树、柏树等做深呼吸锻炼,给自己的肺脏换换气。相反,整日待在封闭的屋里,呼吸屋里不通风的空气,肺会吸进很多细小的“废物”,从而增加肺部感染的风险。

清肝气:清明节前后是养肝的好时机,宜多食枸杞、大枣、豆制品、银耳等对肝脏有益的食物。

除了“三清”外,清明前后还要注意“清补”,即饮食要清淡,多吃些柔肝养肺的食品,如荠菜、菠菜、山药等。韭菜性温升发,也是不错的选择。(本报综合)

关注生命,捐献热血

血液的寿命

血液本身是一个完整的系统,它的每个组成部分都具有特定的任务。例如,红细胞将氧气运送到全身各处,血浆运送蛋白质(包括抗体和凝血因子)以及葡萄糖等营养物质,白细胞有抵御疾病的作用,血小板负责凝血,血液同时将身体中产生的废物运送到排泄器官……

一个成人身体中血液平均量约为4—5升,约占人体总重量的7%—8%。每立方毫米血液中有400—500万个红细胞,约占血液体积的45%,它们含有血红蛋白以输送氧气;4000—11000个白细胞,负责破坏与移除年老或异常的细胞和细胞残骸以及攻击病原体和外来物体;15万—40万个血小板负责凝血,阻止更多血液流失并帮助阻止细菌进入体内……

通常情况下红细胞能够存活120天左右;而白细胞能够存活9—13天;血小板寿命约7—10天。

每个成年人每天大约有40毫升的血液经过新陈代谢而衰亡,所以人体内总是在产生着新的血液细胞。医学科研的日新月异创造了无数的奇迹,然而至今却没有研制出一种能完全代替人体血液全部功能的人造血液供给临床医疗、急救和战备使用。

因此,血——这种“生命之河”的宝贵物质目前只能从健康的适龄人体中获取。

一个健康的成年人在一年内捐献1—2次全血不会影响身体健康(我国规定捐献全血间隔期为6个月)。在献血后身体很快就能重建等量的血液容量,大概21天所损失的血细胞就会恢复到正常水平。

你知道吗,株洲市每日需要约150个人捐献爱心血液才能满足整座城市的临床用血需求。如今正值疫情常态化防控形势严峻时期,加之临床血液需求较大,市中心血站真诚地呼吁每一位爱心人士,挽起袖子捐献热血,帮助患者增添力量。

