医保知识全知道（二）

11. 灵活就业人员可以参加职工大病救助医疗保险吗？

答：可以。灵活就业人员可自行选择参加职工大病医疗救助保险，按当年基本医疗保险缴费基数的1%由个人缴纳。

12. 公务员医疗救助的筹资渠道和筹资标准是什么？

答：由符合享受公务员医疗救助政策规定的参保单位按职工（含退休）工资总额2%缴纳，职工个人不缴费。

13.失业人员在领取失业金期间个人需要缴纳医疗保险费吗？

答：不需要。由失业保险经办机构按全市职工上年度平均工资总额的60%为基数按8%的基本为领取失业金人员缴纳基本医疗保险费，失业人员个人不缴费。

14.用人单位首次参加职工医疗（生育）保险需要哪些资料？

答：首次申请参加职工基本医疗（生育）保险的用人单位须携带以下资料：统一社会信用代码证复印件；开户许可证复印件；法人身份证复印件等。到所在地医保经办机构办理参保登记。

15.灵活就业人员参加职工医疗保险需要哪些资料？

答：凡符合规定条件的灵活就业人员，按属地参保原则，携带以下资料：身份证复印件；解除劳动合同证明原件（复印件）；跨统筹区参保凭证（转移接续凭证）等。到所在县（市、区）医保经办机构办理参保登记。

16. 医疗保险参保人员在办理退休（职）时，需要满足哪些条件才可享受退休人员基本医疗保险待遇？

答：须达到一定的医疗保险累计缴费年限和实际连续缴费年限，方可享受医疗保险退休待遇。具体年限为：职工缴纳医疗保险费的年限（含视同缴费年限和实际连续缴费年限）男性实际连续缴费15年且累计缴费年限满30年，女性实际连续缴费12年且累计缴费年限满25年。

17.什么是累计缴费年限？

答：累计缴费年限是指视同缴费年限与本统筹区实际连续缴费年限之和。

18.什么是视同缴费年限？

答：视同缴费年限是指2000年1月1日以前在国家机关、事业单位、国有企业工作的年限，统筹区内断保前的实际缴费年限，跨统筹区的实际缴费年限三项之和。

19.什么是实际连续缴费年限？

答：实际连续缴费年限是2000年1月1日我市实施城镇职工基本医疗保险制度后，实际连续缴纳的医疗保险费年限。

20.职工医疗保险缴费年限不满规定年限可以补费吗？

答：可以。参保职工退休时缴费年限不够的，由用人单位、职工本人按规定一次性补足应缴纳的医疗保险费。灵活就业人员补费全部由个人缴纳。

（安康市医疗保险经办处供稿）

中国医疗保障 安康医保 幸福安康

6月注意防范手足口病和食源性疾病

权威发布

6月，气温逐渐升高，注意手足口病、食源性疾病的预防；6月，也是莘莘学子梦想成真的时刻，特别提醒参加中考、高考的考生，做好健康防护，以平常心应战备战。

目前新冠疫情防控形势严峻，落实常态化疫情防控措施，在人群密集的公共场所、乘坐公共车，坚持佩戴口罩、验码、测温、一米线等措施；坚持勤洗手、戴口罩、常通风、少聚集、用公筷、分餐制等良好个人卫生习惯。建议在无接种禁忌的情况下，全程接种新冠肺炎疫苗。一旦出现发热、咳嗽、乏力、嗅（味）觉减退等症状，尽快到发热门诊就诊，就诊过程中避免乘坐公共交通工具。

6月，进入手足口病高发季节。手足口病是儿童常见传染病，主要以5岁以下儿童发病为主，临床表现为发热、口腔黏膜疱疹或溃疡，手、足、臀等部位皮疹。托幼机构、学校加强晨检、巡查、缺勤登记和报告制度，做好玩具、教室、宿舍等物品和场所的清洁和消毒；教育孩子养成良好卫生习惯，进食前、如厕后、处理呕吐物或更换尿布后要洗手，避免与手足口病患者拥抱等密切接触，不要与他人共用毛巾或个人物品。建议家长给6月龄至5岁儿童接种肠道病毒71型（EV71）灭活疫苗。如果孩子出现发热、皮疹等症状时，及时前往医院就诊；患病儿童治疗时，避免外出，不去幼儿园和人群聚集的公共场所，避免与其他孩子接触玩耍。

6月，我们将迎来一年一度的中考和高考，安康市疾控中心提醒各位考生：积极调整身体和心理状态，劳逸结合，保证充足的休息。做好个人防护，遵守防疫规定，尽量减少外出，避免与外地来安人员接触，避免去人群聚集场所；科学佩戴口罩，保持安全距离。若出现发热、咳嗽、乏力、嗅（味）觉减退、腹泻等病状，及时就诊，并上报学校或当地招生考试机构自己身体状况。

（安康市疾控中心 **原凌云**）

金蚕小镇研学忙

本报讯（通讯员 **许兵**）5月28日至29日，石泉县城关一小的200余名师生走进池河金蚕小镇开展研学旅行活动，通过参观展览馆、体验桑果采摘、喂养蚕宝宝等课程形式，让师生们感受蚕桑文化研学乐趣。

石泉县金蚕小镇蚕桑农旅研学实践教育基地，以弘扬蚕桑文化、传承金蚕精神、参与农耕体验、感受传统魅力为主旨，围绕“桑、蚕、丝、史、劳、游”六大主题，精心设计知识性、趣味性、体验性的研学系列课程50余项，通过不同的研学载体，不断丰富研学内容，着力实现文化传承、科学普及、实践锻炼、德育教育、素质提升等综合目标。

近年来，石泉县池河金蚕小镇先后与陕西师范大学、河海大学、武汉理工大学、长安大学合作建立各类文化体验、实践基地，进一步提升了小镇研学旅游品牌影响力。截至目前，池河金蚕小镇研学基地累计接待各类旅游研学团体260余批次8万余人次。前不久，金蚕小镇蚕桑农旅研学实践教育基地被正式认定为第四批陕西省中小学生研学实践教育基地。

市中心血站举行全员技能比武理论考试

互助 博爱 奉献 “点滴爱·人间情”无偿献血征文 安康市中心血站 安康日报社 联办

本报讯（通讯员 **陶慧**）为进一步巩固和提升血站工作人员专业理论水平，切实提高采供血服务质量，在全站范围内形成比学赶超、爱岗敬业的学习氛围，按照《安康市中心血站2022年度“岗位练兵、技能比武”活动实施方案》要求，近日安康市中心血站开展了全员基础理论知识考试。

本次考试严格按照“公平、公正、公开”的原则，采取单人单桌、闭卷答题的方式进行，站领导高度重视，全程监考，参考人员积极配合严格遵守考场纪律。考试内容涵盖了血站法律法规、行业标准及质量体系文件等。

通过此次考试，充分调动了全站职工的积极性、主动性，增强爱岗敬业精神，全面促进血站无偿献血事业高质量发展，同时为打造一支技术过硬、素质一流的采供血队伍奠定了基础。对在本次考试中取得优异成绩的个人将进行评优奖励，充分发挥对采供血工作的带动促进作用和对人才培养的示范引领作用。

前瞻

热点

养生茶别乱喝，当心越喝身体越差！

现在越来越多的朋友喜欢喝养生茶，但养生茶一定就养生吗？不一定！喝茶要讲究体质和方法，只有喝对茶才能起到真正的养生作用，喝错了反而会对身体有害！哪些常见的养生茶喝错会伤身呢？

枸杞菊花茶甘甜爽口，入肝经，可明目。菊花性微寒，有清热解毒的功效。两者泡水对于经常使用手机电脑的现代人来讲，有比较好的清利头目、祛火的效果，对风热感冒、高血压引起的失眠、头痛也有一定的治疗效果。但脾胃虚寒、阳虚、湿气较重的人不宜喝，经期女性、患有风寒感冒人也不宜喝。这是因为菊花虽然清热去火，但它性偏苦寒。

玫瑰花茶具有疏肝理气、和血散瘀、美容养颜的作用。比较适宜女性服用，同时对情绪欠舒畅者比较适用。但阴虚火旺、实热者慎用，而且玫瑰花茶属于温热花草饮品，喝得过多容易导致阴火加重。

红枣性温味甘，补中益气、养血安神，用于脾胃虚弱、贫血虚寒、食欲不振、疲乏无力、津液亏损、心悸失眠等辅助治疗。桂圆性温热，补血安神、健脑益智、补养心脾，对失眠、心悸、神经衰弱、记忆力减退、贫血等有比较好的疗效，适合气血不足的人喝。但因为桂圆红枣茶含天然糖分较高，腹胀、胃胀、胃酸过多、糖尿病患者不宜饮用，上火发炎时也需忌食。桂圆肉性温，吃了容易上火，建议泡茶的时候可以将桂圆壳打碎一起泡，可以中和吃桂圆肉带来的火气。

金银花性寒，味甘，具有清热解毒、疏散风热的功效。肝火比较旺盛，经常上火的人可以服用，其他体质的人不建议长期喝，痛经患者、体质虚寒的患者尽量避免服用。

胖大海性质寒凉，作用于肺经，善于清利咽喉。胖大海只适用于风热邪毒侵犯咽喉所致的嘶哑。因声带小结、声带闭合不全或烟酒过度引起的嘶哑，饮用胖大海没有效果。脾虚胃寒者不宜饮用，否则会加重人体寒气滋生。即便是对症的咽炎患者，胖大海泡茶饮1至2周也就够了，服用多了反而会损伤阳气，影响消化功能。“老烟枪”要缓解咽喉不适，戒烟比泡胖大海更有用。

薄荷性凉，味辛，具有疏风散热、清利头目的功效。适合有暑热头痛、烦闷不畅、目赤咽肿、精神萎靡、食欲不振等症状的人饮用。可又因为薄荷比较耗气、发汗，因此气虚、出汗过多者不宜多饮。

决明子具有清肝明目、降压通便的功能。容易拉肚子、胃痛的人忌服。女性朋友不建议长期大量饮用，因为有可能影响生育和月经规律。即使是适宜人群，也不主张长期经常饮用，建议每周喝2到3次即可。

（来源：陕西科协公众号）

科普在身边 安康市科学技术协会主办

人工关节集中带量采购 紫阳首批患者已受益

通讯员 **梅亮 余飞**

家住高桥镇双龙村的患者刘某，今年78岁，3年前因双髋关节疼痛，导致活动受限，半年前突然加重，严重影响其生活质量。在家人陪同下来到紫阳县人民医院接受救治，经医师诊断为“双侧股骨头坏死”，由于年龄较大，医院骨科充分考虑老人身体承受情况，便为其先行实施了“右侧人工全髋关节置换术”。两个月后刘某恢复良好，再次来到医院完成治疗，这次骨科医师为刘某及其家属详细宣讲了国家集采政策，在得知现在人工关节置换费用低，效果好，尤其是全髋人工关节也由原先的34800元降至7800元左右，刘某欣然同意继续手术。经完善各项术前检查，医院骨科团队再次为刘某实施了“左侧人工全髋关节置换术”，术后恢复良好。

“原先我父亲做手术一共花了4.3万元，报销后自付费用仍高达2.5万元，这次来总共就花了1.7万元，报销后自己只出了4000多元，真没想到降价幅度这么大，感谢国家的好政策，实实在在减轻我们的经济负担。”做了手术后，刘某儿子这样说。

紫阳县人民医院骨科主任梅紫安介绍，因紫阳山多坡多，长期爬坡上坎的紫阳人关节很容易受伤，医院每年接收关节病患者都在100例左右，但手术耗材价格相对高昂，动辄三五万元，对于部分家庭而言难以负担，自紫阳县人民医院严格执行人工关节国家集采价格以来，医疗费用得到大幅降低，让部分犹豫不决或者经济负担较重的患者有了治疗的底气。截至目前，已为10余名患者完成了人工关节置换。

市妇幼保健院传承端午文化弘扬爱国精神

本报讯（通讯员 **姚可荣**）5月27日，市妇幼保健院孕产妇保健部党支部联合行政后勤党支部、儿童保健部党支部、医技党支部开展了“叙家国情怀、话端午佳节”主题党日活动，进一步发挥党建引领作用，推动全体党员干部积极培育和践行社会主义核心价值观，弘扬爱国主义精神，传承中华民族优秀传统文化。

活动中，全体党员干部赴高新区规划展览馆、市公民道德模范馆进行参观学习。在规划展览馆内，大家通过现场体验和聆听讲解，深入了解安康高新区暨新安康门户区的发展历程和发展规划。在市公民道德模范馆内，通过观看影像视频、聆听讲解、查阅文献等方式，深刻感受不同时期、不同岗位先进模范的崇高品质和爱国情怀。

随后，孕产妇保健部党支部在市公民道德模范馆开展了道德讲堂活动。本期道德讲堂以“传承端午文化、弘扬爱国精神”为主题，通过唱歌曲、看短片、话端午、诵经典、讲故事、送祝福六个环节，让大家感受到了传统文化的历史内涵和文化底蕴，弘扬了爱国主义精神，激发了党员干部们对伟大祖国和中华民族文化的热爱。最后，院领导为参加活动的党员干部送上粽子、香囊，并向大家致以节日的问候和美好的祝福。

此次主题党日活动的开展，增强了党员干部爱党爱国爱家情感，使大家以更加饱满的热情和强烈的责任心投入到工作中，为推动医院高质量发展凝聚强大力量。

盛夏时节，饮食养生好时机

安康市中医医院营养科 **赵娟**

“芒种至，盛夏始”，进入芒种节气，气温显著升高，降水增多，让人感觉“又闷又热”，这时的饮食养生原则应在注意饮食安全的同时，适当吃点“苦”。

做到饮食卫生，首先饭菜现吃现做，杜绝剩饭菜，其次冷藏饭菜取出后彻底加热，饭菜中心温度达到70度，少吃冰镇食物，最后做好食材及厨房用具的保管防止发霉。

盛夏酷热，人们常常没有食欲，爱食冷饮降温，大量食用过凉食物会造成脾胃伤害。建议盛夏饮食以中国居民膳食指南2022版为标准，适当清淡，切忌贪凉。苦味食物大多具有清热解暑、燥湿坚阴的作用。盛夏时节适当吃一些苦味食物，如苦瓜、莲子、生菜等，对人体大有裨益。正所谓“苦夏食苦夏不苦”。

夏季饮食应少荤多素，宜多食蔬果谷物。如瓜类食物，苦瓜、冬瓜、西瓜、香瓜等。粥是夏季人们的饮食偏爱，可将绿豆、莲子、荷叶、芦根、扁豆等清心祛暑之品加入粳米中煮粥，凉后食用可健脾胃，祛暑热。

对于高血压、冠心病等慢性病患者可选择早晨及傍晚适量运动，注意减少大量出汗，保持心情舒畅。饮食适当添加荞麦、大豆、香蕉、叶绿蔬菜等钾含量丰富食物，以减少大量出汗后引起的精神不振。

爱运动的人切忌运动后大量饮用冰镇饮料，更不能立即用冷水冲头、淋浴，否则会引起多种疾病。

岚皋县健康管理（体检）中心投入试运营

本报讯（通讯员 **陈钧伟 周威**）日前，岚皋县健康管理（体检）中心投入试运行，标志着该县在“以治病为中心”转变为“以人民健康为中心”的征程上迈出了坚实的一步。

岚皋县健康管理（体检）中心成立于2022年4月，中心建筑面积1000余平方米，配备有先进的诊疗设备，设有内、外、妇、五官、超声、DR、心电、脑电、脑血流、肺功能、血液化验等检验检查室，集健康体检、健康管理、健康咨询、具备职业健康体检资质及社会性体检于一体的综合健康管理（体检）中心。

“以前我们要做个全面健康检查，都要跑到安康去，很不方便，现在我们县上成立了体检中心，我们不用跑那么远了，而且这边体检的项目很齐全，医生护士服务都很热情周到。”体检客户许祖琴说。

据悉，岚皋县医院健康管理中心是岚皋县2022年十大民生实事之一，目的是解决县域内广大人民群众的健康检测和管理，帮助广大群众对疾病进行早发现、早治疗、早预防，让更多的老百姓少花钱“对症下药”，方便老百姓在家门口就能够得到综合一体化的优质健康体检服务。“我们将秉承以病人为中心的服务理念，细致入微的服务，针对检查结果提供个性化的健康咨询和指导，起到未病先防，并对不良的生活方式、习惯等危险因素进行干预，有效提高全民健康管理水平。”岚皋县医院副院长杜承林说道。

汉阴县医院核酸检测进校园助力高考

本报讯（通讯员 **范丽丽**）6月5日，汉阴县医院抽调13名医护人员，组成6支核酸采样队，深入汉阴中学、长兴学校、汉阴二中、职教中心四所学校，为2000余名高考师生开展核酸检测工作，全力护航“平安高考”！

为做好此次核酸检测工作，该院第一时间组织各学校负责人及医务人员召开了专题会议，要求医院各部门高度重视，务必做到核酸检测应采尽采。同时，对核酸检测场地、检测对象信息识别、服务保障等具体工作做出了周密的安排部署，相关医务人员主动放弃端午假期，全身心投入到工作中，为全县考生顺利高考保驾护航。

在核酸采集现场，学校与医院密切合作，分工明确。医务人员全副武装，责任清晰、操作规范。为减少聚集，避免交叉感染，分别设置了等候区、信息登记区、核酸采样区，设置不同时间段、多个检测点，分批次组织前来参加检测的师生在工作人员的引导下通过提前扫码登记，填报个人信息后，在采样等候区排队，最后到达采样区按照指引进行采样并有序离开。整个采样过程快捷、高效、规范，检测现场秩序井然。同时，为确保采样后及时反馈检测结果，该院检验科加班加点，当天即完成了全部标本检测，保证了2022年高考的顺利进行。