

“科学”流言榜

1.OK 镜会磨损角膜

流言:眼球软,OK 镜硬,会磨损眼球导致角膜变薄,不能常戴。

真相:OK 镜又叫角膜塑形镜,是一种非手术的屈光矫正方法。OK 镜与眼球之间基本不会发生相对运动,材料也很安全,正确使用不会磨损角膜。需要注意的是,不是每个近视者都适用 OK 镜,应由专业机构医师判断、验配。角膜塑形镜作用是可逆的,如果停戴两周,角膜形态将基本恢复。此外,OK 镜的清洁和护理一定要规范,以免镜片污染引发角膜炎。

2.苏打水能调整身体酸碱平衡

流言:多喝苏打水对身体有好处,可以调节身体酸碱平衡。

真相:靠饮食调节人体酸碱平衡的说法,没有一种是科学的。健康人体的内环境,能自动保持在合适的 pH 值范围,为体内的生理活动提供稳定的环境。比

如血液的 pH 值会一直恒定在 7.35~7.45,不会因为喝了苏打水而改变。而血液 pH 值的剧烈改变,往往是由于重大疾病,如癌症。所以,喝苏打水改变酸碱体质的说法就是无稽之谈,与其纠结吃酸吃碱,倒不如平时注意食物多样化,让自己的营养摄入更均衡全面。

3.患上痛风,就不能吃豆腐,也不能吃肉和蛋

流言:痛风不能吃豆腐和肉、蛋,不然会发病。

真相:这是一种常见误区。在豆制品制作过程中,大多数嘌呤已经流失,所以食用豆制品并不会增加痛风发作的机会。考虑到餐后血尿酸可能会短暂升高,一般建议控制豆制品摄入量,痛风急性期更要遵医嘱。而肉、蛋相对于动物内脏、甲壳类海鲜等高嘌呤食物而言,对血尿酸影响并不是很大。这些食物中富含蛋白质、脂溶性维生素等人体必需营养,长期缺乏摄入反而会引发营

养失衡,反倒会让嘌呤代谢能力下降,血尿酸升高。

4.运动后拉伸越久越好

流言:运动后拉伸有助于放松肌肉,拉伸时间越久越好。

真相:拉伸时间过长,不仅效果不会更好,还会带来过度拉伸的风险。研究表明,总拉伸时间超过半个小时,与拉伸 10 分钟相比,并无明显益处,反而会因拉伸时间过长而增加关节、韧带过度拉伸的风险。通常运动锻炼后每个拉伸动作做 30 秒~60 秒,1~2 次,各种动作的拉伸总时间为 10 分钟左右即可。

5.夹竹桃泡茶能增强体质

流言:夹竹桃有毒,但服用能以毒攻毒增强体质。

真相:这只是民间偏方,夹竹桃虽有药用价值,但不可私自服用,因为剂量不对,或制作方法有误有可能导致中

毒事件。如近日,郑州一名女孩嘴含夹竹桃拍照,花朵汁液通过嘴唇黏膜吸收入人体,引发中毒。如果不小失误误食了夹竹桃,一定要尽快就医,寻找专业医生的帮助。家中如果有幼儿、宠物也不宜养夹竹桃,以免中毒。

6.杨梅里面有虫,吃了对身体有害

流言:很多短视频中有杨梅中爬出小虫的短视频,证明杨梅很脏,吃了对身体有害。

真相:杨梅里的虫是果蝇幼虫,以果蔬为食,不易携带病菌,可安全食用。杨梅中生虫难以避免,也没有什么办法预防。对此在意的朋友可以用盐水浸泡杨梅驱除果蝇幼虫,冲洗后再吃。(来源:科普中国)



市医保局大力推进创文帮扶

本报讯(记者 周健)为加快推进我市全国文明城市创建工作,全面提升市民文明素质和城市文明程度,充分整合创文力量,优化创文资源,7月12日,市医保局召集市、区工商联,汉滨区医保局、江北办及长征村相关负责人,制定了汉滨区江北办长征村帮扶工作方案,并下发各帮扶单位实施落实,促使长征村创文工作有力推进。

方案结合长征村实际,确定营造村创文宣传氛围、健全村民民主建设和管理制度、开展村志愿服务活动、开展市民事质提升行动、开展重点点位达标行动、开展市容环境整治行动、加大未成年人思想道德建设、建设和谐宜居生活环境等 8 项主要任务,明确了工作重点、工作举措、工作目标和达标要求;将长征村的 4 个重点点位进行了责任划分,确定了责任包抓部门和达标时限,并明确要求各责任单位每月对包抓点位创文工作开展情况进行检查、督导,协调解决创文工作中的难点问题,按月开展一次环境整治活动,每月到村开展一次志愿服务活动,每两个月开展一次创文知识宣传、宣讲活动,每周进行一次环境卫生检查,每半年进行考核,每年进行综合评比表彰。

为确保创文工作有力有序推进,各帮扶单位在明确一名责任领导和联系人的同时,建立联席会议制度,组建创文工作队,实行工作队分工负责制;坚持把作风建设摆在帮扶创文工作的突出位置,确保帮扶工作不出问题、不违纪;每年根据创文工作实际给予村级一定的资金支持,2022 年各帮扶单位支持长征村不少于 2 万元;将帮扶创文工作纳入全年目标责任考核管理,由牵头单位采取重点督查、定期考核等方式,加强督导检查。同时,建立信息互通共享机制,加大创建工作宣传力度,为创文工作营造浓厚的宣传氛围,确保创文工作高质量推进。

汉阴县医院入户回访架起“连心桥”

本报讯(通讯员 熊丹)近日,汉阴县医院康复科 3 名医务人员来到了一名出院患者家中入户回访。该患者去年 12 月因脑出血在院做过手术,分别于今年年初和 4 月在院进行了住院治疗。在住院期间,医务人员通过系统康复评定、中医康复治疗手段、器械训练、针灸、理疗、口服中药等诊疗技术对该患者进行了系统康复治疗,使得患者右侧肢体肌力从 0 级恢复到 4 级,但因有小脑出血症状,平衡功能障碍,无法站立迈步,出院后家庭康复效果不佳。

回访过程中,医务人员详细询问了患者饮食、服药及康复锻炼情况,告知家属居家护理的注意事项,并提出了专业的用药指导。针对患者高血压和糖尿病史,进行了血压、血糖测量,叮嘱患者定期检查。同时,对患者目前的康复情况制定了针对性的康

复方案,进行了现场康动作指导,方便家属在家随时为患者进行康复锻炼,提高患者在家中的康复锻炼效果。回访结束后患者及家属非常感动,握着医务人员的手连声道谢,医务人员备受鼓舞,表示将继续在家访的路上前行,发扬医务工作者的奉献精神。

通过此次家访,汉阴县医院医务人员把康复服务延伸到患者家里,实现患者从出院到居家康复阶段的紧密衔接,进一步增强了服务质量,增加了患者及家属对康复训练知识的了解,得到了群众的信赖和认可,让患者真切地感受到医院全心全意为患者服务的温暖,真正架起了一座医患“连心桥”。

前瞻

走进课堂学技术

热点

本报讯(通讯员 刘毅 刘健)为了弘扬茶文化、传承茶技艺、提升茶技能,促进茶旅融合,助推乡村振兴。近期,汉阴县分期在凤凰山农民田间学校举行茶叶加工+茶艺高素质农民培育培训,来自县境内茶叶全产业链茶民共计 60 余人参加。

此次培训采取互动式理论授课与实践操作相结合的方式,由多名理论功底扎实、经验丰富的涉茶职业农民讲师、技术专家等围绕茶园栽培管理、茶叶采摘与制作、品牌建设与市场开拓和茶道素养与茶艺技能等主题内容开展教学与研讨。幽默风趣的语言,深入浅出的讲解,引得大家兴趣盎然,强烈共鸣,达到了学以致用的最佳效果。

这仅是该县“田间学校+双培养”高素质职业农民培育模式的创新与实践结合的缩影。

近年来,汉阴县农业农村重点针对茶叶产业发展面临的技术、管理、销售等难题,通过基地实训、专家帮带、人才全程跟踪辅导等多种方式开展新型职业农民培育,织密农村产业科技服务网络,培育一批“懂技术、会管理、善经营”的高素质茶农队伍,为基层一线发展注入“源头活水”,助推乡村振兴走上“快车道”。眼下,在“三洗”大地高素质职业茶农有 100 多名,在他们的亲身示范带动下,全县累计发展茶园 8.55 万亩,茶叶年产量 1824 吨,产值 1.3 亿元,“茶业”已成为富民强县、乡村振兴的首位产业。

市人民医院开展“送清凉”活动

本报讯(通讯员 梁红倩)近期我市出现持续高温天气,为切实做好室外作业人员安全生产和防暑降温工作,有效防范事故及职业危害的发生。7月13日,安康市人民医院院长蒋开夫、副院长张昕、金兆军、高斯皓带领相关职能科室负责人对从事露天工作、高温工作、重点维修班组前沿的职工及驻村干部家属开展“送清凉”慰问活动,对他们坚守岗位、不怕困难的精神给予高度肯定,叮嘱大家在做好本职工作的同时,注意身体健康。

在慰问中,领导一行还对火车站核酸采样点、发热门诊、预检分诊、保安岗亭、保洁、监控室、院前急救、后勤维修班组、信息维修、设备

维修、立体车库、职工餐厅等部门的防暑降温 and 安全生产进行实地查看,要求各部门在做好防暑降温的同时,切实做好用火、用电、煤气、消防安全。蒋开夫强调,必须坚守安全第一、责任到人,严格落实安全规范和疫情防控措施,制定切实可行的应急预案,排除安全隐患,以防意外发生。自持续出现高温天气以来,院工会已多次深入火车站、发热门诊、预检分诊、核酸采样等疫情防控一线,对露天坚守岗位工作的医务人员开展“送清凉”慰问活动。职工们纷纷表示,在今后的工作中将坚守岗位,努力克服天气炎热等不利因素,继续发扬“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的职业精神。

医保知识全知道(七)



61. 城乡居民使用特殊药品如何报销?

答:城乡居民在定点医疗机构住院、门诊和特殊药品定点零售药店发生的特殊药品费用,由个人自付 10%,剩余 90%纳入统筹基金,按 60% 比例进行报销。

62. 门诊检查费可以报销吗?

答:城乡居民在定点医疗机构住院前 72 小时所发生的门诊检查费用纳入当次住院费用支付范围(不含与当次住院主要诊断无关的检查项目费用)。

63. 一个年度内基本医疗保险报销限额是多少?

答:城乡居民一个待遇年度内发生的医疗费用,基本医保基金累计最

高支付限额为 12 万元。

64. 城乡居民医保住院报销申报时间有何规定?

答:参加城乡居民医保患者当年政策范围内费用申报最迟不超过次年的 3 月底,大病保险最迟不超过 5 月底,支付政策按出院年度政策执行。逾期未申报的视为自动放弃,医保基金不予支付。

65. 城乡居民生育如何报销?

答:城乡居民在定点医疗机构分娩实行定额补助。补助标准为:阴式分娩单胎补助 1000 元,剖宫产单胎补助 2000 元;多胎分娩的每多一胎在单胎补助标准上增加 200 元。

66. 危重症孕产妇如何报销?

答:危重症孕产妇(产科出血、妊

娠高血压疾病、妊娠合并心脏病、羊水栓塞等)按普通住院政策支付。符合大病保险支付标准的政策范围内费用,按大病政策执行。

67. 单病种付费如何规定?

答:安康市城乡居民医保按病种付费共 119 个病种,其中住院病种 110 个,门诊病种 9 个。按照就医医院的等级明确单病种定额和支付标准,定额中患者自付部分,可进入大病保险及医疗救助,按政策规定支付。

68. 统筹区内分级转诊有哪些规定?

答:应按照国家基层医疗机构、二级、三级的顺序进行逐级转诊,统筹区内未办理转诊手续直接在市级三级

定点医疗机构住院的,支付比例在原规定标准的基础上降低 10%。

69. 哪些情形不受分级转诊限制?

答:下列情形不受分级转诊限制:孕产妇、14 周岁以下儿童、65 周岁及以上老年人等特殊患者;危重、急诊、术后复诊、精神类疾病、急性重大传染病、恶性肿瘤等在基层不具备诊治条件的;参保人在统筹区之外一年以上(含一年)且办理异地安置的;在一个参保年度内,同一种疾病只需办理首次转诊手续。

70. 哪些情形属于转外就医人员?

答:指因病情需要,转至统筹区外定点医疗机构住院治疗的。

(安康市医疗保险经办处)

汉滨区培训粮油产业带头人

本报讯(通讯员 周潜)“短短 3 天的培训让我受益良多,不但理清了思路,还增长了知识,对我的生产经营有很大的帮助。”7月18日,汉滨区五里镇的粮食种植大户罗波说。罗波提到的培训,是指汉滨区农业农村局 7 月 13 日至 15 日举办的 2022 年第一期高素质农民暨粮油产业带头人培训。来自汉滨区各镇(街道)的 49 名粮油经营主体负责人、技术骨干参加了学习培训。

作为第一期的学员,罗波跟同学们一起,听了市、区农业技术专家的授课,学到了大豆玉米带状复合种植技术、油菜绿色高效栽培关键技术、水稻绿色高产高效栽培技术、测土配方科学施肥技术、农作物病虫害绿色

防控技术以及云上智农 APP 安装使用等方面的知识。

罗波和同学们还参加了区农机技术人员、实训基地乡土人才关于农业机械操作技术的现场教学。在田间地头,同学们在专家的指导下,操作适用的粮油机械。

“作为农技培训部门,汉滨区农广校开展培训后续跟踪服务活动,随时帮助学员解决生产过程中遇到的困难和问题,引导学员们将所学知识融合到生产实践中,努力培育一批生产能力强、经营模式好、管理水平高、示范带动作用明显的新时代高素质农民队伍,为汉滨区稳粮保供、乡村振兴提供坚实有力的人才支撑。”汉滨区农广校校长何小刚说。

市中心血站走进敬老院开展志愿服务

本报讯(通讯员 罗延花)为进一步落实我市创建全国文明城市工作总体要求,倡导“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神,引导广大党员、团员青年关爱老人,孝老敬老、奉献社会。7月15日上午,安康市中心血站支委委员、副站长邓娟带领血站党员和团员志愿者一行,前往汉滨区中心敬老院开展“关爱老人 奉献爱心”志愿服务活动,为老人送去防暑降温慰问品,也送上了一份祝福和关爱。

敬老院里,志愿者们统一着装,分工合作,细心地帮老人们打扫卫生、整理被褥,耐心地为老人们修剪指甲,询问他们近期的生活和身体情况。同行的小志愿者们还给爷爷奶奶们献上舞蹈和歌曲……为平日宁静的

敬老院增添了一抹欢快的色彩,让敬老院沉浸在一片热热闹闹的气氛中。

此次志愿服务活动的开展,不仅给老人们送去了关爱,也使血站党员和团员在志愿服务的过程中提高了服务意识,增强了社会责任感和使命感。血站作为省级文明单位标兵,还将开展更多形式多样的志愿服务活动,号召更多的职工参与其中,积极投身志愿服务事业,弘扬志愿服务精神,让每一位职工都成为精神文明的践行者,为安康创建全国文明城市贡献血站力量。



市妇幼保健院营造“清凉”环境为健康护航

本报讯(通讯员 聂婷婷)为保证高温条件下的医疗质量和安全,市妇幼保健院全院医务人员坚持以患者为中心,全心全意为服务对象提供安全、舒适的诊疗服务和环境,为来院患者带来丝丝“清凉”。

为全面做好全院职工夏季防暑降温工作,确保坚守在工作一线的职工清凉平安度夏,市妇幼保健院副院长、工会主席红梅梅带领相关工作人员,深入预检分诊、发热门诊、核酸采样、大厅导医、安保、保洁、营养餐厅等一线科室,向身处高温闷热岗位的职工送去一丝清凉。同时,医院加强人员培训和利用科普宣教,不断提高医护人员中暑急救意识与能力,建立中暑急救绿色通道,确保及时有序的处置院内外中暑事件。

为更好地服务就医群众,医院还开展志愿服务活动,为服务对象提供遮阳、送清凉、门诊延伸、道路引导、就诊咨询等志愿服务。在门诊大厅为前来就诊的患者及陪同人员免费提供降温饮品。该院的相关负责人说:“天气炎热,患者和家属远路赶来,容易产生急躁情绪,我们更应该把服务做得精细一些,有利于医患沟通,也有利于为患者更好地服务。当我们把饮品送到患者及家属手中时,不仅消去了夏日的清凉,还帮助其缓解焦虑的情绪。”



市中医院举办临床检验质量控制培训班

本报讯(通讯员 郭鸣)7月15日下午,2022 年安康市临床检验质量控制培训班学术会议在安康市中医医院成功举办。

培训班上,与会专家、领导分别就近年来安康的医学检验工作进行了分析和总结,肯定了检验工作在临床诊疗中发挥的重要作用;安康市临床检验质量控制中心负责人就质量控制中心的工作进行了专题汇报。陕西省临检中心、空军军医大学

第一附属医院、西安交通大学第二附属医院的专家们分别从“定量检验项目室内质量控制要求”“急诊检验实验室建设与质量管理”“临床微生物实验室能力建设与质量管理”等方面进行了专题授课,使与会人员受益匪浅。

同时,宣读《中国合格评定国家认可委员会认可决定书》,为安康市中医医院检验科 ISO15189 医学实验室认可证书进行了揭牌。