

【生活】

医保个人账户可以跨省给家人使用？这样操作

近日,国家医保局、财政部印发《关于做好职工基本医疗保险个人账户跨省共济工作的通知》,要求做好职工基本医疗保险个人账户跨省共济工作,进一步扩大共济范围。你的医保个人账户能帮家人跨省买单吗?能用于哪些支出?

什么是跨省共济?

简单来说,跨省共济就是参保人个人账户的钱能跨省让家人使用,比如在外务工的人,可以跨省让老家的亲人使用自己的医保个人账户资金。

哪些人可以成为共济对象?

通知明确,除了配偶、父母、子女等直系亲属外,还包括兄弟姐妹、祖父母、外祖父母、

孙子女、外孙子女等近亲属,并且一人可与多人互建共济关系。

共济资金能用于哪些支出?

根据通知,职工医保个人账户资金可以支付近亲属在定点医疗机构就医发生的个人负担医疗费用,在定点零售药店购买符合规定的药品、医疗器械、医用耗材发生的个人负担费用,以及参加城乡居民基本医疗保险、长期护理保险的个人缴费。

共济人个人账户的钱怎么给被共济人使用?

通过医保钱包。医保钱包是医保部门为参保人开通的资金账户,与个人医保码相关联。要实现个人账户共济,共济人和被共济人都要开通医保钱包。开通、使用医保钱包的具

体操作如下:

首先,打开国家医保服务平台 App 并登录,在国家医保服务平台首页点击医保钱包,进入后会显示医保钱包待开通信息,确认使用钱包,新界面显示使用地和手机号信息,确认后,点击立即确认使用,医保钱包功能就开通了。

使用医保钱包界面返回成功后,点击完成,界面显示可以查询医保钱包余额,点击医保钱包转账申请“按钮”,即可使用该功能。

填写被转账人基本信息,点击提交即可。要实现转账,接受共济转账的一方也需要开通医保钱包。授权人转账成功后,被转账人可在自己的医保钱包界面查询钱包余额及转账记录。

需要提示的是,每个医保钱包账户单日限3笔转账,每笔转账金额不超过2000元。

职工医保个人账户能共济报销比例吗?

个人账户共济只是共享资金,不涉及医保报销的资格、待遇及政策。

例如职工医保参保人将个人账户共济给参加居民医保父母,父母的医保待遇、报销比例、起付线、封顶线等仍按照父母所在地的居民医保待遇进行报销,并不会因为使用个人账户共济而发生改变。同样,家人看病就医的医疗行为、疾病诊断,也不会记录在职工的名下,不会对职工未来参加商保等产生不良的影响。

所以,个人账户共济并不是把医保卡或医保待遇“借”给家人使用,双方需用自身医保卡按规定享受待遇,通俗来讲就是“钱可以共济,卡不能共用”。(央视新闻)

【食安坊】

车厘子含褪黑素可助眠? 颜色越深越甜? 一起揭开有关选购、食用“车厘子”的真相

当下正是车厘子销售旺季,与此同时,“车厘子含天然褪黑素可助眠”“车厘子颜色越深品质越好”“车厘子每天不宜吃超过15颗”等说法受到关注。这些说法是否科学?一起揭开有关选购、食用“车厘子”的真相。

车厘子含褪黑素可有效助眠?

褪黑素是人体大脑松果体自然分泌的一种激素,通常在夜晚时分泌增加,向身体传递“该入睡”的信号,起到调节生物节律的作用。车厘子中褪黑素的含量高不高?吃车厘子能够补充褪黑素从而有助睡眠吗?

对此,中国科学院植物学博士史军表示,车厘子中确实含一定量的褪黑素,但其褪黑素含量极低。每100克车厘子中,褪黑素含量通常仅为1.5—1.8微克。通常来说,成人褪黑素治疗剂量一般为0.5—10毫克,而1毫克

等于1000微克。因此,若想通过食用车厘子达到该治疗剂量,需摄入成吨的车厘子,这在现实中几乎无法实现。

此外,即便是含量可观的褪黑素相关产品,也仅是“节律调节器”,通常仅对节律紊乱引发的失眠(如倒时差、夜班工作等场景)具有一定效果。褪黑素无法解决所有类型的失眠,车厘子中含量有限的褪黑素更是难以起到效果。

史军还提醒,比起褪黑素,车厘子中含有的山梨糖醇更值得注意。通常来说,西梅的山梨糖醇含量相对较高。食用西梅可促进肠道通畅,类似的效果也可能出现在大量进食车厘子之后。若车厘子食用过量,有可能引发腹泻,在婴幼儿群体中尤为需要注意。此外,肠道较为敏感的人群,同样需要控制车厘子的摄入量。

车厘子果肉不含氰化物

专家解释,植物中的氰化物通常是以氰苷形式存在的。很多蔷薇科植物的种子里都含有氰苷,比如桃、杏、李子等,车厘子的核仁也含有氰苷。不过,这些水果的果肉是不含氰苷的。

氰苷本身是无毒的,只是在特定条件下会生成有毒的氢氰酸,其导致人中毒的剂量约是每公斤体重2毫克左右,但每克车厘子核仁中的氰苷折算为氢氰酸后大约只有几十微克。人们一般不会有大量食用车厘子核仁,因而中毒情况的发生概率极低。

颜色越深代表车厘子品质越好吗?

不同品种的车厘子,颜色存在显著差异。例如近期集中上市的早熟品种桑提娜,该品种的显著特征为果皮与果肉均呈紫红色。在

生长过程中,受光照条件及其他环境因素影响,果实可能出现颜色差异,但这种色差是否能够反映果实本身的口感与甜度,目前并无统一标准。至于中晚熟品种,如雷尼尔车厘子,其果实本身呈黄底红晕状,不能简单认为车厘子颜色越深越好吃。

车厘子每天不宜吃超过15颗?

车厘子上市季,有说法称“每天不宜吃超过15颗”,这样的说法是否有科学依据?车厘子到底吃多少合适呢?

专家表示,目前并无统一、客观的唯一标准,具体需结合个人身体状况而定。随着车厘子新品种不断涌现,其糖度也随之提升,这一情况对于需控制血糖的人群而言,需格外注意车厘子的总进食量。

(央视新闻)

【健康提示】

流感后天旋地转 警惕前庭神经炎

小张,一周前流感痊愈。晚上下班后踏进电梯,突然感觉天旋地转,胃里跟着一阵阵翻腾。天旋地转且伴随恶心。这到底是怎么了?

同济大学附属同济医院神经内科医生指出,小张最有可能是得了前庭神经炎。不少人刚熬过低烧、咳嗽的流感,转头时突然天旋地转,恶心到直冒冷汗,连站立都要扶墙——你以为是流感没好透的“后遗症”?其实不然,这很可能是“前庭神经炎”找上门了。

一、先搞懂:前庭神经炎为啥总在流感后?

病毒感染是引发前庭神经炎的主要原因,

流感期间,病毒不仅会侵袭呼吸道,还可能顺着血液循环或神经通路“偷袭”前庭神经。就像电线被雨水浸泡后会短路,病毒会让前庭神经发炎肿胀,无法正常传递信号。更关键的是,这种炎症大多只攻击单侧前庭神经,导致左右两侧传递给大脑的平衡信号“一强一弱”,大脑接收到混乱的信息,自然就会产生“天旋地转”的错觉。

临床观察发现,大概30%的前庭神经炎患者,在发病前都有过感冒、流感的经历。

二、认准3个关键信号,别和其他病搞混

很多人会把前庭神经炎和脑梗、梅尼埃病弄混,其实它有很明显的“特点”,特别是流感后出现的

话,认准这3点就能初步判断:

1. 突发“旋转性眩晕”,头部一动就加重

和普通头晕“昏昏沉沉、脑袋发沉”不一样,前庭神经炎的眩晕是“天旋地转”的——要么感觉自己在原地打转,要么觉得周围的桌子、墙、人都在绕着自己转。这种眩晕通常来得很突然,可能持续几小时,也可能拖好几天,而且只要一动手,比如转头、低头捡东西、起床翻身,眩晕就会立马加重,这是因为头部一动,受损的前庭神经没法及时给大脑传信号了。

2. 伴恶心呕吐,但没有听力问题
负责平衡的前庭神经,和负责听力的耳蜗神经是“邻居”,但前庭神经炎只“欺负”前庭神经,不影响耳蜗神经。这也是它和梅尼埃病、突发性耳聋最大的区别——患者会因为眩晕吐得厉害、冒冷汗,走路摇摇晃晃像喝醉了,还容易往一边倒,但耳朵能听得清清楚楚,不会耳鸣,也不会觉得耳朵闷。要是头晕的时候还听不清了。

3. 没有肢体麻木、说话不清等

还有一点能帮你区分前庭神经炎和脑梗。前庭神经炎是耳朵旁边的神经出问题,不会影响大脑中枢,所以患者不会出现手脚麻木无力、说话含糊不清、嘴角歪向一边这些情况。要是有些这些症状,别犹豫,立刻去医院排除中风!

三、流感后出现症状,正确应对分3步走

前庭神经炎越早就医、越早处理,好得越快。流感后要是出现上面说的症状,别硬扛,按这3步来:

第一步:立即就医,做2项关键检查

先去耳鼻喉科或者神经内科挂号。医生会先做个简单的“甩头试验”——快速转你的头,看你眼球动没动,就能初步判断前庭好不好用。之后会做视频头脉冲试验(vHIT),更准确地查前庭功能,还会拍头颅MRI,排除脑梗、肿瘤这些严重问题,这两项检查是确诊的关键。

第二步:急性期治疗,遵医嘱用对药

发病1周内是急性期,治疗重点是消炎、杀病毒、缓解难受的症状,医生一般会这样开药:

激素:因为是流感病毒引起的,医生会早一点用糖皮质激素,帮前庭神经消水肿、止炎症,一般集中治3—5天,就能明显缩短生病时间。

止晕止吐药:要是吐得厉害、晕得受不了,医生会开药缓解,但要注意,这类药最多用3天,用久了会影响前庭自己恢复,反而好得慢。

辅助药:还会开倍他司汀等帮着改善耳朵里的血液循环,再加维生素B1、B12给神经补营养。

第三步:恢复期康复,训练比吃药更重要

发病1周后进入恢复期,这时候练平衡比吃药更管用。因为受损的前庭神经没法一下子好,得靠大脑慢慢“重新学”平衡信号,训练才能帮大脑快点适应。有条件的,到医院里做专业的平衡训练。自己在家也能做这3个简单动作,不过要量力而行、循序渐进。

凝视稳定性训练:坐在椅子上,眼睛盯着前方一个固定目标(如墙上的挂钩),缓慢左右转头,尽量保持眼睛不离目标,每次做1分钟,休息10秒,重复5次。

坐位平衡训练:坐在床边,双手自然放在膝盖上,先闭眼保持30秒,再睁开眼左右转头保持30秒,逐渐增加闭眼时间。

站立平衡训练:扶着桌子站立,先双脚并拢保持1分钟,再单脚交替站立(每次10秒),熟练后可松开手尝试,注意有人保护防跌倒。

四、少踩雷,避开3个误区

误区1:流感后头晕是身体虚,多躺躺就好

真相:前庭神经炎靠“躺”可好不了,反而越躺越糟。长时间不动,大脑没法学会新的平衡方法,头晕可能会拖好几个月。正确的做法是,急性期晕得厉害就少动多休息,稍微好点了就赶紧开始练平衡。

误区2:用晕车药缓解眩晕,方便又有效

真相:晕车药和医生开的止晕止吐药是一类药物,短时间用能缓

解难受,但用久了会阻碍前庭恢复。这类药最多用3天,吃很久只会让病好得更慢。

误区3:治好后就万事大吉,不用管了

真相:虽然比例很低,但是确实有少部分人治好后,5年内会复发,特别是平时有偏头痛、免疫力比较差的人。平时要早睡早起,多锻炼增强抵抗力,少被病毒盯上,就能减少复发的可能。

记住“天旋地转、听得见、手脚不麻说清话”这3点,赶紧去医院,好好吃药+坚持练平衡,大多数人几周到几个月就能全好。别把它当小毛病硬扛,也别乱吃药,不然会耽误恢复哦。(上海市同济医院)

纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”

如您想在阅读本月《社区晨报》时发现有错,可关注公众号“上海社区晨报”并后台留言留言,将您发现的问题发送给我们(注明投稿名称、所在版面、文章名称、差错细节,本报截止时间为2026年2月1日)。本月纠错质量最高的一位读者,将成为最佳“啄木鸟”,并获得100元的现金奖励;本月纠错质量相对较高另外十位读者,则将成为优秀“啄木鸟”,并各获得纪念品一份。

2025年12月优秀“啄木鸟”:唐金燕、明明、qiao、潘秀珍、莫火樊的、覃唯唯、cshuan、小飞、老叶、风行天下(以上部分为昵称)

2025年12月最佳“啄木鸟”:徐明

上海社区晨报

上海社区晨报

上海社区晨报

上海社区晨报