

御寒早准备 进补有讲究 天气渐冷,中医膏方调理正当时



堂自古秉承“做药务真不得欺客,行医务正不得欺世”的古训,不卖假药、劣药,只选南海北的上佳药材。

除了医生开方和选用药材,还要看制作工艺的好坏。三溪堂的每一剂膏方,都由浙江省非物质文化遗产代表性项目,中药炮制技艺三溪堂传统膏方制作技艺的代表性传承人朱智彪先生监制而成,包括三溪堂的贵重药材质量均是在层层把关下使用。

全媒体记者 吕斌 文/摄



过度降血压可能 引发心脑血管疾病

高血压是健康的“隐形杀手”,容易引发多种并发症,被确诊高血压的患者都希望尽快把血压降下来。专家提醒,降压治疗要平稳,短时间内血压下降太快,可能引起脑梗塞,加大脑中风的风险。

降压治疗的目的是使高血压患者的血压达到目标水平,从而降低脑卒中、急性心肌梗死、肾脏疾病等并发症发生和死亡的危险。不同的人群因为年龄、基础疾病的不同,降压目标各不相同,血压不是低了就好,降压更不是越快越好。

血压的波动程度过大也会有危险。降压治疗要坚持“达标、平稳、综合管理”的原则。其中,达标是控制血压的根本,早降压早获益、长期降压长期获益;长期坚持健康的生活方式和药物治疗,才能达到平稳降压;还要根据个体化差异,综合管理血压和并发症。

如果血压下降速度太快,血管内压力会明显下降,血流速度减慢,会引起心、脑、肾等重要脏器缺血、血流灌注明显减少,脑血管内容易形成血栓、栓塞或因其他原因导致脑供血不足,造成缺血性脑血管病。如果患者本身存在脑血管狭窄,血压过低反而会增加患缺血性脑卒中的风险。专家提醒,高血压患者应在4周内将血压逐渐降至目标水平,年轻、病程较短的高血压患者可较快达标。

专家建议,高血压患者一旦被确诊,可以在生活方式干预的同时启动药物治疗。药物治疗从小剂量开始,根据需要逐步增加剂量;优先应用长效制剂,减少血压波动;有些患者血压难以控制,需要在医生指导下联合用药;根据患者具体情况、药物有效性和耐受性,选择适合的药物。据新华网

喝菊花茶降火除燥

菊花是中国传统中药材之一,每年9—11月花朵盛开时,分批进行采收。按产地和加工方法不同,分为毫菊、滁菊、贡菊、杭菊、怀菊等。《本草纲目》中有“菊之品九百种”的记载。

中医认为菊花得天地之清气,含金水之精英,饱经霜露,备受四气,善清上焦风热,平肝明目,清热解暑。自然干燥的菊花干品略带黄色,花心较花叶颜色深,色泽不均匀,花托偏绿,质地相对松软、顺滑。菊花茶有益健康,常喝好处很多。

降火除燥。进入秋季,很多人常觉得口舌、鼻咽、皮肤干燥,这些都是属于秋燥的症状,而喝菊花茶具有清热的功效,还能补充水分,对于除秋燥有一定帮助。

护眼。菊花茶具有较好的护眼功效,对于长期在电脑前工作的人群来说,喝菊花茶能够缓解眼睛疲劳和干涩,与枸杞同服可增强养肝明目的作用。

消暑。秋季容易出现犯困、疲乏、精神不振的情况,而菊花独特的香气能消除人体疲乏,帮助放松身心。

菊花茶虽然对身体有益,但是性微寒,脾胃虚寒、阳虚体质者尽量少喝。由于菊花有一定的降压作用,低血压患者最好不要喝菊花茶,以免出现头晕眼花的现象。伤寒感冒后也不宜喝菊花茶。另外菊花含有黄酮类成分,具有抗氧化、抗衰老作用,但浸泡时间一长就会发生化学反应,导致菊花茶水的颜色变绿,因此要随沏随喝,不要喝隔夜菊花茶。据人民网(图片来自网络)



吃了半年保健品,57岁阿姨肠子变“蛇皮” 医生提醒:警惕“神奇”保健品

随着生活水平的提高,越来越多的人开始注重养生,尤其是部分女性为了排毒养颜、帮助肠胃消化等,经常会购买、服用一些保健品,殊不知这些保健品有时并不会带来健康,反而会有副作用。

刘女士今年57岁,平时十分注重养生的她,半年多前因频繁出现便秘等症,在朋友的推荐下,开始服用一款标有“绿色食品”的保健肠胃品。刚开始吃时症状确实改善了很多,就这样,她一吃就是半年多。

日前,刘女士腹胀、便秘症状加重,于是到医院消化内科就诊,想通过药物调理一下肠胃,为了进一步确认病情,医生建议其进行无痛肠镜检查。

当肠镜进入刘女士体内时,眼前的一幕让人心惊,只见其肠子布满了棕黑色的花纹,像“蛇皮”一样,十分骇人。“这是典型的结肠黑变病。”杭州医学院附属义乌医院消化内科医生蔡启茂表示。

医生介绍,正常的结肠黏膜就像口腔黏膜一样是淡红色的,看起来光滑平坦,黏膜表面的小血管纹理清晰可见。而结肠黑变病的肠黏膜色泽为棕色、褐色甚至黑色,有豹纹、蛇皮一样的条状纹,消化内科医生

常称为“黑肠子”。结肠黑变病起因是结肠壁的吞噬细胞吞噬了褐色素样物质,导致肠壁色素沉着。通俗点说,就是大肠“吃”多了色素,变成了黑肠。

“近几年结肠黑变病患者很多,常见于习惯性便秘患者和追求美容、减肥效果的人。”蔡启茂说。结肠黑变病主要由蒽醌类泻药引发,这类泻药能刺激大肠蠕动,短期内效果显著,但长期服用会造成肠道蠕动动力减弱、肠道变黑甚至癌变等后果。现在市面上有很多排毒、养颜、通便的产品,这些产品“底细”不明,建议广大市民不要盲目相信,随意服用。结肠黑变病常常在服用蒽醌类泻药5个月内发生,在停用泻药6至12个月后逆转。因此,结肠黑变病患者应及时停用相关蒽醌类泻药。

蔡启茂强调,便秘患者应养成健康的生活习惯:多喝水;多吃蔬菜;多吃高纤维食物,比如燕麦、苹果、芹菜、山药等;每日保持适量的体育锻炼;养成定时排便的习惯。此外,肠胃病患者可以通过每天揉肚子保持正常蠕动,正向揉三百下、反向揉三百下,对日常通便和疾病预防都有好处。

全媒体记者 柳青

铲屎官注意 猫抓病了解下

在众多宠物中,最受欢迎的莫过于“喵星人”了,所谓“撸猫一时爽,一直撸猫一直爽”。“喵星人”愉悦了铲屎官的身心,但是铲屎官可能会忽略了对“喵星人”的定期体检,而这小小的疏忽,可能会给铲屎官的身体健康埋下大大的隐患,猫抓病就是其中之一。

猫抓病是什么?如同人体表面携带很多非致病菌一样,猫身上也会携带许多细菌及寄生虫(比如跳蚤等)。这些细菌及跳蚤并不会导致猫生病,但是如果人被感染的猫或跳蚤抓伤、咬伤就会致病,这种疾病叫猫抓病。

铲屎官在沉浸式撸猫时,“喵星人”会舔舐铲屎官的眼睛、嘴巴或皮肤,而“喵星人”舌头上的小倒刺会造成皮肤黏膜上细小的伤口,或者铲屎官的皮肤黏膜本身存在开放性的伤口,在舔舐的过程中,猫或跳蚤携带的细菌就会侵入铲屎官体内。

如同新生儿抵抗力较弱一样,刚出生的小猫或者幼猫比成年猫更容易感染及携带这些细菌,更容易导致铲屎官患病。成年猫因自身免疫系统的逐渐完善,抵抗力增强,以及铲屎官定期带“喵星人”体检驱虫,携带猫蚤及细菌的机会将会大大减低。

如何判断是否中招?一般在被感染(被咬伤或抓伤)3至10天后,伤口附近的

皮肤会发红、肿胀,看起来像一个圆形的肿块或者丘疹,相应区域的淋巴结肿大,还有可能出现发热、头痛、乏力和食欲下降等不典型的临床表现;极少数情况下会出现意识障碍、视力异常、罹患肝脏疾病。

出现猫抓病的症状该怎么办?当铲屎官出现上述症状时,需要引起注意及警惕,建议去有检测资质的正规医院进行检测,明确是否患病。若确诊患病,部分症状会在几周内自行消失,医生通常会开具抗生素来进行治疗。同时,不要忘记给“喵星人”进行体检及驱虫。

如果症状持续不缓解,比如淋巴结持续进行性肿大,多发及新发淋巴结肿大,就有必要进行淋巴结活检,明确是否因长期慢性炎症刺激导致罹患血液系统疾病,建议及时到血液科门诊就诊。

如何预防猫抓病?为了避免铲屎官罹患猫抓病,建议在撸猫时,避免被“喵星人”咬伤或抓伤,与“喵星人”玩耍后及时洗手,定期体检并去除猫蚤,若不慎被咬伤或抓伤,立即用流动的清水和肥皂进行清洗。

值得注意的是,“汪星人”也会携带相应的细菌,被“汪星人”抓伤咬伤后,除了需进行狂犬疫苗注射外,也要警惕发生猫抓病的可能性。据北京青年报

义乌市2022年度城乡居民基本医疗保险(二档、三档)、大病保险 和2021年度城乡居民基本养老保险缴费通告

根据《金华市基本医疗保险办法》(金政发[2018]45号)、《金华市大病保险实施办法》(金政办发[2017]105号)、《金华市医疗保障局 金华市财政局 国家税务总局金华市税务局关于公布全市2022年基本医疗保险缴费标准的通知》(金医保发[2021]76号)、《义乌市人民政府关于印发义乌市长期护理保险制度实施意见(试行)的通知》(义政发[2018]51号)、《金华市人民政府关于进一步完善城乡居民基本养老保险制度的意见》(金政发[2020]24号)、《义乌市人民政府办公室关于做好城乡居民基本养老保险、城乡居民基本医疗保险和大病保险参保征缴工作的通知》(义政办发[2020]54号)等文件规定,义乌市2022年度城乡居民基本医疗保险(二档、三档)、大病保险和2021年度城乡居民基本养老保险缴费工作已全面展开。现将有关事项通告如下:

一、缴费对象

1. 城乡居民基本医疗保险(二档、三档)缴费对象为义乌市城乡居民、义乌学籍学生(含大学生)、领取义乌市居住证的外来人员和未参加基本医疗保险(一档)缴费的灵活就业人员。
2. 大病保险缴费对象为基本医疗保险(一档、二档、三档)全体参保人员。
3. 城乡居民基本养老保险缴费对象为具有义乌市户籍,年满16周岁(不含在校学生)、非国家机关、事业单位、社会团体工作人员,不属于职工基本养老保险制度覆盖范围的城乡居民。

二、缴费标准

1. 城乡居民基本医疗保险:二档个人缴纳2086元(含长护险36元、大病保险基本保费个人缴纳部分30元),三档个人缴纳636元(含长护险36元、大病保险基本保费个人缴纳部分30元)。
2. 大病保险缴费每份100元,最多可选缴3份。
3. 城乡居民基本养老保险个人缴费共设100元、300元、1000元、2000元、5000元、7500元6个档次,参保人员可自主选择缴费档次,多缴多得。其中100元档次仅限低保对象、特困人员、残疾人、低保边缘户等困难群体(名单以2020年底在册人员为准)选择,由财政全额代缴。

备注:参加职工基本医疗保险(一档无补充险)的人员,所需大病保费按照上年度选缴份数从医保个人账户中直接扣除,本年度职工基本医疗保险(一档无补充险)新参保人员至少扣除一份。

三、参保缴费时间

档次变更时间:2021年11月1日至11月8日;缴费时间:2021年11月1日至11月30日;扫尾时间:2021年12月1日至12月15日。为便于银行扣缴,委托银行代扣的参保人员应在相应扣款账户中存足应缴金额。

四、缴费方式

参保人可通过委托银行代扣、银行窗口、支付宝-浙江税务社保缴费、微信小程序-浙江税务社保缴费、电子税务局等多种渠道进行缴费。可委托代扣银行:工商银行、建设银行、邮储银行、农商银行、稠州商业银行。

五、特别提醒

1. 市医疗保障局根据2021年度缴费档次产生2022年度基本医疗保险和大病选缴份数。如需变更城乡居民基本医疗保险(二档、三档)和大病选缴份数的,请于2021年11月8日前登录“浙里办APP”-搜索“医疗保障”-“档次变更(基本)”“大病选缴”“城乡居民参保登记”线上办理或到上述5家银行窗口、属地镇街行政服务中心线下办理。
2. 市社会保障中心将根据2020年参保缴费档次,产生2021年城乡居民基本养老保险缴费数据。如需变更缴费档次,参保缴费人员请于2021年11月11日前携带身份证或市民卡到村(社区)代办员、工商银行、邮储银行、农商银行、稠州商业银行、属地镇街行政服务中心办理参保、缴费档次选缴业务。
3. 11月20日后可登录“浙里办APP”-搜索“医疗保障”-“居民缴费查询”、“大病缴费查询”查询参保到账情况,也可登录支付宝-浙江税务社保缴费、微

信小程序-浙江税务社保缴费,查询本人委托扣款账号。

4. 2021年到龄人员(年满60周岁)请携带身份证或市民卡至属地镇街行政服务中心办理城乡居民基本养老保险待遇申领手续。未缴足15年的人员可自行选择缴费档次进行一次性补缴。

医保、社保政策咨询电话:96150

税务缴费咨询电话:85212366、12366

85518700(稠城、江东、后宅)

85116095(北苑、稠江、城西)

85865862(佛堂、义亭、上溪、赤岸)

85921135(廿三里、苏溪、大陈)

85359556(福田)



“浙里办”APP
(参保、变档)



支付宝入口
(缴费、查询扣款账号)



微信入口
(缴费、查询扣款账号)

义乌市医疗保障局
义乌市人力资源和社会保障局
国家税务总局义乌市税务局
二〇二一年十月