

2023年度“沪惠保”开始投保

2023年度“沪惠保”投保窗口于5月9日正式开启,保费维持129元/人不变,保额最高310万元。2023年度“沪惠保”投保日从即日起至7月31日24时之前,上海市基本医疗保险(含职工医保、居民医保)参保人均可投保,保单2023年7月1日生效,保障期至2024年6月30日。

2023年度“沪惠保”共有五大保障责任:1.特定住院自费医疗费用保险金;2.国内特定高额药品费用保险金;3.质子、重离子治疗药品费用保险金;4.海外特殊药品费用保险金;5.CAR-T治疗药品费用保险金。

与2022年度产品相比,今年“沪惠保”2023年“沪惠保”价格不变(每人129元),产品保障进一步升级。优化特定住院自费医疗费用保险金中年度免赔额。增扩国内特定高额药品种类至36种,同时更新了海外特殊药品和CAR-T治疗药品的适应症。原有的质子重离子治疗药品责任保持不变。具体如下:

优:免赔额降低,基础免赔额从去年的20000元/年降低至16000元/年;续保享优

待,连续一年续保且无理赔客户享15000元/年免赔额,连续二年续保且无理赔客户享14000元/年免赔额,理赔门槛更低。

增:特药种类增加,国内特定高额药品增加至36种,覆盖28种病症,范围更广,提高前沿新药的及可及性,也促进生物医药产业发展。

享:新增“沪惠保”专属权益,除了提供优质保障,还能享指定医保外新冠药品97折购药权益,以及满68元减10元的普通药品折扣券6张,可在指定线下药店使用。专属权益在哪里领取?进入“沪惠保”公众号,点击服务中心菜单栏,进入“增值服务”板块,被保险人确认身份信息并验证通过后领取权益。每个被保险人可享有优惠购买新冠特效药专属权益(Paxlovid和Lagevrio各购买一次,每次限一盒)。权益有效期自“沪惠保”投保之日起至2024年6月30日。新冠特效药限量供应,购完为止。新冠特效药购药发货后不可撤保“沪惠保”;每个被保险人可领取6张线下指定药店购药满减优惠券(满68元—10元,优惠不可叠

加),优惠券有效期自2023年7月1日起至2024年6月30日。

“沪惠保”参保不限户籍,只要是上海市基本医保参保人均可参保;不限年龄,上至百岁老人,下至新生儿均可参保;不限职业均可参保;不设健康状况限制,非健康人群可参保可理赔。2023年“沪惠保”仍支持医保个人账户余额购买,参保人员可以使用个人历年账户余额为最多6位直系亲属(父母、配偶、子女)参保,被保险人须为上海市基本医疗保险参保人员。

参保途径方面,自2023年5月9日起,上海市基本医疗保险(含职工医保、居民医保)参保人可以在随申办、支付宝、腾讯医保、上海保险码进行投保,也可以通过扫二维码方式投保。不方便线上投保的部分老年人等群体,可以通过拨打4008955550电话反馈投保需求,会有服务专员对接跟进后续投保工作。参保时间截至2023年7月31日,保费为129元/人/年,保障期限为2023年7月1日至2024年6月30日。

来源:上海市医保局



科普

近视眼不会得老花眼吗

近视眼也会得老花眼。老花眼是一种生理性退化,一般随年龄增长而逐渐加重,因此所有人都会经历,近视患者也不例外。

有些老年人由于晶体密度核性化,表现为近视屈光状态,看近在一定程度上不需要戴老花镜,以为没有老花,而这其实是白内障加重的表现,往往提示需要进行白内障手术了。

老花眼患者需要戴凸透镜,而近视眼患者戴凹透镜。当两者的度数相近时,则患者看近不需要戴老花镜,而看远仍然需要戴近视镜。

近视眼的患者老花时,如果近视度数小于老花度数,则戴老花镜可以抵消一部分度数。反之,可能看近需要戴低度数近视镜,看远则是全矫近视镜。

近视叠加老花的患者,要具体情况具体分析。一般建议去医院眼科,在医生的指导下配镜,可以配看远、看近两副镜或者渐变镜等。

来源:“上海科普”微信公众号

电水壶烧的水伤神经是谣言

电热水壶的制作材料中虽然含有锰,但其是以致密组织存在的,日常煮水很难析出。即便是持续翻煮1000小时以上,能析出的锰元素也是很有限的,对人体的影响基本可忽略不计。只要购买的是正规产品就是安全的,没有中毒、致癌的风险。

购买不锈钢热水壶,应选择304不锈钢、316不锈钢等食品级不锈钢,或选择带有“执行标准GB 9684-2011”“食品接触用”标识字样的电热水壶。玻璃热水壶,应选用高硼硅玻璃,

其性能稳定,材质安全,且不容易生成水垢。

陶瓷电热水壶,如果是彩色的,可能析出重金属有毒元素,建议最好选择内壁无颜色、无图案的。

来源:“上海科普”微信公众号

运动

长者有专属福利体育消费券

长者运动健康之家是面向老年人的社区多功能健身场所,提供体质测试、科学健身指导等“一站式”运动康养服务。为支持长者运动健康之家提供更加优质亲民的助老服务,上海体育消费券持续发放专项助老体育消费券。

上海体育消费券于每日8点、12点、18点发放,助老专项券领取对象为55岁以上的居民,每人每月最多可以领取使用1张,仅可适用于长者运动健康之家。市民可以通过微信、支付宝、云闪付、随申办等渠道,依托“来沪动|健身地图”小程序领用体育消费券,享受直接抵扣优惠。场馆开放情况以实际为准,市民可实时关注。

长者运动健康之家为老年人量身定制了各类运动器械,这些运动器械如何使用?

1.智慧长者跑步机。跑步机有加长扶手、安全锁扣、手握心率监测,能更精确监控使用者运动强度,同时设有两个紧急安全装置,可预设最高时速、时间、距离和最高心率值的暂停保护。智慧长者跑步机有助于提升心肺功能,改善老年人体质,促进血管扩张运动,加快新陈代谢;使用者通过锻炼时间与强度的配合,能够增强下肢肌力、改善关节灵活性;跑步机同样适用于骨科、神经科损伤后恢复期步行运动,增强下肢力量,提升步行能力,预防跌倒。

2.等速前踢勾脚训练器。训练器训练部位为股四头肌、股二头肌、臀大肌、腓肠肌、胫骨前肌,能够强化下肢肌肉力量,降低走路跌倒的风险;增强运动时膝关节的稳定性,预防下肢运动损伤;强化大腿肌力,增强日常生活活动能力。

3.全身协调训练机。训练机采用手足复合有氧体能训练模式,能够活化四肢关节;拥有独立半联动系统专利技术,提升四肢的协调能力;可以训

练大脑对四肢的支配能力,预防阿尔兹海默症;提高心肺功能,增强四肢肌力,提升耐力;增加热量消耗,减少脂肪堆积;提高四肢与眼睛的协调能力;座椅可拆除,方便轮椅人士无障碍进入。

4.老年人检测一体机。一体机在人脸识别后即可自助进行全身的健康测试,包括身高、体重、肺活量、握力、柔韧度和平衡性,语音提示、简易操作,智慧黑科技,动动手指便可对自身健康有一个深入全面的了解。社区(运动)健康师还会根据生成的体测报告给出个性化的运动和饮食指南,帮助老人运动不盲目,饮食更合理。

目前,上海体育消费券定点场馆中有长者运动健康之家14家,其中嘉定位于澄浏中路2574号。

来源:上海市体育局

美食

燕麦盒子

夏日即将到来,燕麦盒子是一道不错的减脂解馋小零食,制作过程也十分简单。

食材:燕麦、鲜牛奶、酸奶、牛乳茶(或纯豆浆粉)、蓝莓、香蕉(水果可根据个人口味自行调整)

做法:1.准备一个容器(盒子或者碗),在容器底部铺上一层燕麦;2.倒入适量鲜牛奶,湿润燕麦即可;3.倒入酸奶、铺上香蕉片;4.重复上述步骤,最后在酸奶上撒上牛乳粉或豆浆粉,放上蓝莓;5.放入冰箱冷藏一晚即可。

豆豉鲮鱼焖凉瓜

苦口凉瓜遇上美味豆豉,再搭配酥软鲮鱼,健康又下饭。

食材:豆豉鲮鱼1/3罐、凉瓜250克、拍蒜头2粒、小葱段少许。

做法:1.把凉瓜洗净切块,去除籽及白色内壁;2.切片,再放一勺盐控出水,半分钟后冲洗一下;3.起锅用温油炒,放入豆豉鲮鱼、糖及生抽,焖煮片刻即可出锅。

来源:“上海嘉定”微信公众号

健康

预防花粉过敏

打喷嚏、流鼻涕、流眼泪、眼睛痒、嗓子痒,还伴有咳嗽、胸闷、气喘?可能

是花粉过敏。花粉过敏可导致花粉过敏性鼻炎、花粉过敏性结膜炎、荨麻疹、湿疹,严重者诱发支气管哮喘,甚至威胁生命。

真正的花粉过敏原并非都来自于花粉,也不是所有植物花粉都会引发过敏性疾病。致敏花粉,通常是一些色彩并不鲜艳、不容易引起人们注意的树木和路边杂草的花粉。在我国,主要分为春季和夏秋季花粉。春季花粉集中在3月—5月,以柏树、法国梧桐树、白蜡树、桦树、杨树、柳树等常见。夏秋季花粉集中在7月—11月,以蒿属花粉、葎草花粉、豚草花粉等为主。

怎么判断是否对花粉过敏?

作为一种过敏原,花粉能通过呼吸道吸入、皮肤接触等多种方式使机体致敏。当再次接触该过敏原时,就会发生过敏反应。机体中有一种IgE免疫球蛋白,一旦与作为过敏原的花粉相结合,就会使肥大细胞膜破裂和嗜碱粒细胞脱颗粒,释放多种生物活性物质,导致黏膜水肿、腺体分泌亢进、细胞通透性增加、平滑肌痉挛。临床表现为鼻塞、流涕、眼痒、流泪、皮疹、咳嗽、咳痰、胸闷、气喘等。

花粉过敏症每年发作的时间比较固定,第一个高峰在春季,一般从3月持续到5月;第二个高峰是夏秋季,从7月至11月。花粉过敏的症状受天气影响,晴天重,阴天轻。

一旦出现全身泛发性红斑样风团、持续性咳嗽、喘息、呼吸困难,甚至出现意识丧失等严重反应时,应立即就诊。医生会通过询问病史及症状,观察皮疹、检查鼻腔等,并通过皮肤点刺试验,抽血查花粉特异性IgE抗体等途径,明确诊断。

远离过敏原是最直接有效的预防方法。日常生活中,尤其在过敏季节,要留意观察哪些情况会诱发过敏。对于经常过敏且过敏原不明者,建议家中不要养带花粉的鲜花;在户外,不要

到花草树木多的地方去;如无法避开花草树木,应戴好口罩、帽子、眼镜,穿长袖衣服;必要时,鼻腔局部使用花粉阻隔剂,可以形成一层保护膜,通过阻断花粉与鼻黏膜的直接接触,起到保护作用。此外,要保持乐观的情绪和良好的睡眠;积极锻炼身体,提高免疫力,增强抗过敏能力,从而减少过敏症状。

来源:“健康上海12320”微信公众号

政策

专业部门解答试用期政策

试用期的期限如何设定?工资有最低标准吗?员工要缴纳社保费吗?专业部门来解答。

1.试用期的期限如何设定?

劳动合同期限三个月以上不满一年的,试用期不得超过一个月;一年以上不满三年的,不得超过二个月;三年以上和无固定期限,不得超过六个月。

另外,同一用人单位与同一劳动者只能约定一次试用期。以完成一定工作任务为期限或期限不满三个月的劳动合同,不得约定试用期。

2.试用期的工资有最低标准吗?

劳动者在试用期的工资不得低于本单位相同岗位最低档工资的80%或者不得低于劳动合同约定工资的80%,并不得低于单位所在地的最低工资标准。

3.试用期的员工要缴纳社保费吗?

要缴纳。单位自用工之日起即与劳动者建立劳动关系,且试用期包含在劳动合同期限内,劳动关系存续期间,单位和劳动者应按规定办理参保登记并缴纳社会保险费。

来源:上海市人社局

