

这份“少儿居保参保指南”请查收

孩子健康茁壮成长是每位家长最大的心愿,家长应按时为孩子办理参保缴费手续,确保他们在新的学年里享有相应的医保待遇。一起来了解3—18岁在校学生和在园(所)幼儿参加少儿居保的政策问答。

问:参保对象是哪些?

答:具有本市户籍的中小学生和幼儿,或符合规定的其他人员,如《上海市居住证》积分达到标准分值人员的子女。

问:如何参保?

答:参保途径:由所在学校和托幼机构统一办理参保登记缴费手续。在中途参保的学生需自行前往就近的街道社区事务受理服务中心办

理。

参保时间:一般为每年11—12月份,集中办理下一年度居民医保参保手续,从次年1月1日起享受待遇。

问:参保后的基本医疗保障待遇是什么?

答:见下表

说明:村卫生室费用不计入起付标准。

问:居民医保与少儿住院互助基金有什么区别?

答:居民医保属于国家基本医疗保险,参加本市少儿居民医保的人员,不仅享受门诊待遇、住院待遇,同时还可享受居民大病保险。少儿住院互助基金为本市少儿的补充保障,只可享受

住院待遇。

问:父母医保卡里的钱可以给自己孩子用吗?

答:可以。父母为本市职工医保参保人,历年账户资金有结余,且职工医保账户可正常使用;父母一方通过办理职工医保个人账户“家庭共济”,其个人历年账户余额是可以授权给已参保的孩子使用,家庭共济资金可支付孩子自负医疗费用及参加居民医保缴费。

问:孩子看病一定要带医保卡吗?

答:不一定。可以带实体医保卡,也可以使用医保码(医保电子凭证)。通过国家医保服务平台绑定亲情账户,为孩子激活医保码,看病时只需使用孩子的医保码,不仅能看病买药还可以查询年度医疗费用汇总及年度医疗费用明细。

问:如果错过了登记缴费期,中途可以补缴吗?

答:可以。集中登记缴费期截止后,符合参保条件的人员中途参保应当按照年度标准缴费,并经3个月等待期满后,方可享受居民医保待遇。

如需了解更多医保政策,可拨打电话12393详细咨询。
来源:区医保局



门急诊	起付线(元/年)	300
	村卫生室支付比例	80%
	一级医院支付比例	70%
	二级医院支付比例	60%
	三级医院支付比例	50%
住院	医院级别	起付标准(元/次)
	一级医院	50
	二级医院	100
	三级医院	300
		医保支付比例
		80%
		75%
		60%

健康

秋膘真的要贴吗

秋天到了,俗话说:“贴秋膘”好过冬、春捂秋冻、秋不食姜……但俗话说得真的对吗?

“贴秋膘”好过冬?

在古代,进入秋天,民间一直有“贴秋膘”一说,为了恢复体力、增强体质,以补偿入夏以来的亏空。但现在的饮食结构和过去已经是天差地别,基于目前的现实情况来看,日常的饮食已经能够充分保障各类营养的摄入,甚至不少人已营养过剩。

事实上,经历了漫长的酷热夏季,人们由于频饮冷饮、常食冻品,多有脾胃功能减弱的现象,如果吃太多的肉类等高蛋白食品,反而会增加脾胃负担,导致消化器官功能紊乱。所以要吃肉一定要适当。

“春捂秋冻”强体质?

“春捂秋冻”是一条保健防病的谚语,但要因人而异。秋季天气变化大,对于年老体弱、患有心脑血管疾病、体寒人士“冻”不起。对于体质强健的人群,最好的方法是结合气温变化,适当增减衣物,不用过早穿得太厚实,但也不易赤膊露体。

秋不食姜?

过去有句老话:一年之内,秋不食姜;一日之内,夜不食姜。这是因为入秋后,天气干燥,而秋燥伤肺,易出现干咳、便秘等现象,所以一般建议秋季要多吃滋阴润燥的食物,生姜性温味辛,食多确实是易“上火”。但并不是绝对地说秋季就不能吃姜,要根据个体情况来看。作为调料,做菜适量放一点不会有什么影响,但如果一直都有身体偏热、咽干、便秘、口臭等情况,不建

议秋季多食姜,但身体偏寒之人,适量食用生姜可以起到温肺止咳作用。

来源:“上海发布”微信公众号

运动

风入凉秋启,运动要科学

相比于夏季和冬季,秋季时人们运动更畅意。所以很多人选择在户外或健身房里挥汗如雨,其实突然大幅增加运动量的做法并不科学,秋季运动需要循序渐进、量力而行。推荐以下几项适合秋季的运动。

骑行

骑行属于有氧运动,在骑行的过程中既可以燃烧身体多余的脂肪,达到减肥的目的,还可以提高机体的抵抗能力以及免疫力。在秋色中骑行,既能收获健康,又能收获美景。

羽毛球

打羽毛球时需要不断地跑动、跳跃、挥拍,腿部、手臂、肩部、腰部等各个部位都能得到充分的锻炼,让你的身体线条更加优美,肌肉更加紧实。同时还可以提高心肺功能、增强身体协调性。

乒乓球

打乒乓球需要快速的反应和协调能力,可以提高身体的协调性和平衡感。而且,打乒乓球时眼睛需要跟随球的运动轨迹,可以有效地锻炼眼部肌肉,缓解眼部疲劳,预防近视。

飞镖

当室外的寒风开始侵袭,选择飞镖作为室内锻炼的方式,是个不错的选择。飞镖运动具有很强的竞技性和趣味性,适合各年龄段人群。飞镖需要手臂、腰腹、腿部等身体多个部位参与动作,在锻炼身体协调性的同时,还能提高专注力和神经肌肉控制能力,是一项有助于释放压力和紧张情绪的室内运动。

来源:“上海发布”微信公众号

植物奶油

用大豆等植物油氢化后,加入水、盐、奶粉、人工香料、防腐剂、色素及其他添加剂制成,常常被作为淡奶油的替代品。如果食品中添加了植物奶油,食品包装上一般会标示为人造奶油、植脂奶油等。植物奶油,呈亮白色,质地较为立体坚硬。

动物奶油

从全脂奶中分离得到,有着天然浓郁的乳香,营养价值也相对较高。根据脂肪含量的不同,动物奶油又可分为稀奶油、奶油和无水奶油,市场上的淡奶油、稀奶油,通常指的是动物奶油。动物奶油呈乳白色或颜色偏黄,质地较为绵软。

反式脂肪酸、脂肪

植物奶油中的脂肪主要为不饱和脂肪酸,经过氢化反应后会产生反式脂肪酸,不易被人体消化吸收,可能会增加血液黏稠度和聚集程度,升高低密度脂蛋白胆固醇浓度,促进血栓形成和动脉粥样硬化,还会促进糖尿病的发生。

动物奶油中所含的脂肪以饱和脂肪酸为主,含有胆固醇、蛋白质、碳水化合物以及一定量的维生素A和必需脂肪酸,营养价值相对较高。但由于脂肪含量较高,过量食用可能会导致肥胖等问题。

奶油都要控制食用量

近年来,随着技术革新,氢化植物油、精炼植物油等产品中的反式脂肪酸含量已经得到了较好的控制,使用非氢化工艺制作的起酥油等替代产品也逐渐面市。

某些咖啡伴侣(植脂末)已经能做到“0反式脂肪酸”,起酥油、人造奶油等产品中的反式脂肪酸含量也比过去大幅下降。需要注意的是,食品包装上标注的“0反式脂肪酸”并不代表不含反式脂肪酸,只是含量低于0.3克/100克脂肪。

根据世界卫生组织(WHO)的建议,反式脂肪酸总摄入量应限制在总能量摄入的1%以下,我国《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》(GB28050—2011)中规定,每天摄入反式脂肪酸不应超过2.2克,过多摄入有害健康。

因此我们在选购奶油的时候,需要注意以下几点:

1. 食物配料表中,是否含有反式脂肪酸。

2. 条件允许的情况下,尽可能选

择纯动物奶油。

3. 控制植物奶油或动植物奶油的食用量。按照《中国居民膳食指南(2022)》建议,饱和脂肪酸摄入不超过每日总能量摄入的10%,以一个成年人为例,每天摄入能量在1600—2400千卡时,每日饱和脂肪酸摄入量不应超过17.8—26.7克。

来源:市卫健委

美食

柠檬巴巴露亚

柠檬巴巴露亚是一道源于法国的甜品,口感介于慕斯与冰激凌之间,在家也能完成。

食材:柠檬、蛋黄、糖、吉利丁、淡奶油、牛奶。

做法:1.2个柠檬削皮,锅里加190毫升牛奶,煮沸后关火盖盖焖,备用。2.3个蛋黄分离,蛋黄加45克糖和15克柠檬汁,搅拌至糖溶化备用。3.10克吉利丁片加冷水,冰箱冷藏10分钟备用。4.柠檬牛奶再次加热到边缘微沸,少量多次加入蛋黄糊中搅拌均匀。5.再倒回锅中小火煮,变稠后关火。6.过滤柠檬片,加泡软后的吉利丁搅拌均匀。7.230克淡奶油打发至变浓稠酸奶状,和冷却后的柠檬奶酱搅拌均匀。8.倒入模具冷藏过夜即可。

来源:“上海嘉定”微信公众号

白果虾仁

秋季到了,正是白果丰收的季节,一起来学一道白果虾仁。只需简单调味,就能让Q弹的虾仁配上营养丰富的白果,成为一道高蛋白低脂肪的健康美食了。

食材:虾仁、白果、鸡蛋、盐、白砂糖、鸡精、白胡椒粉、生粉、黄酒、食用油

做法:1.将虾仁表面水分擦干。2.在虾仁中加入蛋清,再依次加入适量盐、白砂糖、鸡精、白胡椒粉、生粉、黄酒,并搅拌均匀。3.加入食用油后继续搅拌。4.白果提前泡水,去除外皮和芯,然后放入沸水中煮3分钟,直至熟透,捞出后沥干水分。5.倒入食用油,放入白果和虾仁,待虾仁炸至微微变红后捞出。6.最后加入清水和食用油,再次翻炒白果和虾仁后,营养又美味的白果虾仁就可以出锅了。

来源:“上海嘉定”微信公众号



科普

挑选奶油有秘籍

奶茶、蛋糕、冰激凌……这些食物都含有一个必不可少的成分:奶油。植物奶油和动物奶油,傻傻分不清。怎样挑选奶油?来学习一下吧。