

3款中式养生茶夏日新上线

又潮又热的夏天,可以喝哪些养生茶饮?近日,南翔医院新推出3款“夏日安康饮”,有瘦身降脂、健脾祛湿、解暑生津等功效。

南翔医院中医科主治医师陈若宏介绍,3款夏日茶饮分别为窈窕轻盈(瘦身降脂方)、健脾化湿(健脾祛湿方)和沁凉生津(解暑生津方)。与高糖高热量的饮品相比,中药茶饮健康养生,适宜多数人群。但饮用中药茶饮如乌梅汤存在一定禁忌,胃酸过多、消化性溃疡活动期、风寒感冒咳嗽者慎用,脾胃虚寒严重、寒湿困脾等体质者,应在医师指导下选用。

暑期养生,防暑祛湿、调理身心是关键。中药茶饮不可代替日常饮水,且连续饮用的时长建议不超过14天,一日一剂,每日饮用300至600毫升即可。目前,中药茶饮每剂售价为3元左右,市民可携带医保卡,至南翔医院门诊一楼“便民服务中心”取药方,在“挂号收费处”缴费后,直接前往“中药房”领取养生茶

饮,无需等待。

“夏日安康饮”配方介绍

1. 瘦身降脂方

组方:荷叶、山楂、炒决明子等。

适宜人群:体型偏胖、血脂偏高、饮食油腻、易感疲倦、大便黏滞者。

禁忌:脾胃虚寒易腹泻者、孕妇慎用;胃酸过多者慎用山楂。

功效:清热利湿,健脾消脂,润肠通便。

用法用量:每日1剂,沸水冲泡或煎煮10—15分钟,代茶饮。

保存:密封阴凉干燥处。

2. 健脾祛湿方

组方:莲子、山药、陈皮等。

适宜人群:脾胃虚弱、食欲不振、肢体困重、大便溏薄、舌苔厚腻者。

禁忌:阴虚津亏、大便干结者慎用。

功效:益气健脾,利水渗湿。

用法用量:每日1剂,沸水冲泡或煎煮10—15分钟,代茶饮。

保存:密封阴凉干燥处。

3. 解暑生津方

组方:山楂、乌梅、甘草等。

适宜人群:夏季汗多口渴、食欲减退、轻度暑热不适者。

禁忌:胃酸过多、消化性溃疡活动期、风寒感冒咳嗽者慎用。

功效:清热解暑,生津止渴,开

胃消食。

用法用量:每日1剂,沸水冲泡或煎煮10—15分钟,代茶饮。

保存:密封阴凉干燥处或冷藏。

来源:“上海嘉定”微信公众号



医保

职工医保个人账户何时计入资金

职工医保个人账户每年在医保年度期初计入。

如:2024医保年度(2024年7月1日至2025年6月30日)参保人员的个人账户资金,于2024年7月1日计入;

2025医保年度(2025年7月1日至2026年6月30日)参保人员的个人账户资金,于2025年7月1日计入。

退休人员的个人账户也会计入资金吗?计入标准是什么?

在职职工退休后,自可领取养老金之月起,按退休人员标准计入其个人账户资金(如在办理退休手续当月按在职缴费的,领取养老金首月按照其在职标准计入)。若退休后计入的资金需要增加的,增加部分在下一医保年度时计入个人账户历年结余资金部分。

计入个人账户金额是怎么计算的?

自2023医保年度起,在职人员按参保缴费基数2%及医保年度内的具体缴费月数,计入个人当年账户资金,不再计入单位缴费部分;退休人员按1680元/年(74岁以下)或1890元/年(75岁以上),计入个人当年账户资金。

刚参加工作的职工的个人账户资金计入标准是什么?

职工在医保年度起始前已参加医疗保险的,其个人账户计入一年的资金;在医保年度中参加的,其个人账户按实际参加之月至所在医保年度末的实际月数,计算并计入资金。

来源:区医保局

科普

抱冬瓜睡觉靠谱吗

近期,一个神奇的降温妙招突然刷屏——“抱着冬瓜睡觉”!这波操作看似离谱,却意外走红,网友纷纷感叹:“纯天然无污染!”这个祖传的“绿色空调”真的靠谱吗?

其实,抱冬瓜睡觉这种方法在古代就已出现。冬瓜光滑寒凉的物理特性,能为身体带来直接的舒适触感,这与古代利用井水冰镇、阴凉处纳凉的思路一脉相承,都是利用物质的天然寒性对抗暑热。

事实上,冬瓜含水量高达95%以上,表皮温度比室温低3—5℃,类似“天然水枕”,当人体接触冬瓜时,它能快速吸收体表热量,起到解暑降温的作用。但这份清凉并非人人能享,一般推荐不便开空调、吹风扇的老人、幼儿、孕妇尝试此方法。

对于脾胃虚寒、阳虚体质人群来说,长时间怀抱寒凉的冬瓜可能会导致腹泻;湿热或阴虚体质者相对适合。

此外,冬瓜表皮有白色毛刺,不小心会刺伤皮肤,因此使用前需要洗净冬瓜表面的白毛,保留冬瓜外皮。睡觉

时,采用抱着或搂着的方式,着重为四肢降温,避免腹部直接接触。体弱畏寒的老人、儿童可以用薄棉布包裹间接接触,或放枕边局部降温。

已经抱过的冬瓜需要注意食用安全,如果时间过长,冬瓜会氧化,口感不好,也会产生食品安全风险,不适合食用。来源:“上海科普”微信公众号

办事

如何办理驾照异地分科考试

目前,上海市已可办理异地分科目考试。申请人报考小型汽车驾驶证已通过部分科目考试后,因工作、学习、生活等原因搬离原居住地的,可以向现居住地车管所申请变更考试地,继续参加剩余科目考试。该项业务适用于申请人初次申领、增驾小型汽车(C类车型)驾驶证业务。但持军队、武装警察部队、境外机动车驾驶证申请的除外。若申请人在原考试地已通过科目一、科目二或者科目三实际道路考试的,可申请将原已通过的科目考试变更至现考试地继续参加剩余科目考试。同一申请人仅允许办理不超过三次考试变更业务。

驾驶人办理时应提供相关材料:1.内地居民提交居民身份证;2.港澳台居民提交港澳台居民居住证;3.未取得港澳台居民居住证的港澳台居民、华侨和外国人仍按照原规定审核

相关证明凭证。

申请人本人携带身份证明到车辆管理所各分所办理分科目考试手续;在获取《学习驾驶证明》后,通过“交通安全综合服务管理平台”(http://sh.122.gov.cn)或“交管12123”手机App预约各科目考试。科目二、科目三道路驾驶技能考试在转入地和转出地预约考试总次数不得超过五次;科目一、科目二和科目三考试全部合格后,车辆管理所当日制作机动车驾驶证,对申请人进行交通安全文明驾驶常识和交通事故案例警示教育,组织领证前宣誓,核发机动车驾驶证。

来源:“上海发布”微信公众号

美食

三色圆子消暑汤

炎炎夏日,喝一碗三色圆子消暑汤,尽享一口滑润的甘甜。

食材:南瓜、紫米、火龙果、糯米粉、绿豆、莲子、百合、银耳、白果、红枣、冰糖。

做法:1.南瓜、紫米煮熟压成泥,火龙果榨汁,分别混合糯米粉搓成面团。2.面团搓成小圆球备用。3.绿豆、银耳、莲子、百合提前泡发,放入锅中加入大量水煮开,沸腾后加入三色圆子,转小火煮20分钟。4.根据自己口味加入冰糖、蜂蜜、牛奶、酒酿等,即可食用。

来源:“上海嘉定”微信公众号