

开春了 这时候最适合养养眼

春天来了,万物复苏。中医认为春属木,肝属五行之木,春气与肝气相通,而肝开窍于目。此时也是养眼护眼的好时节,特别是低头族、上班族终日电脑、手机等电子产品不离手,深受眼疲劳、干涩、疼痛困扰。趁热打铁,赶快跟医生学习下春季养眼的妙招吧。



减少用眼过度 喝茶助护肝

切勿长时间对着电脑、电视,每隔半小时要向窗外的远处眺望,或者闭目养神,让眼睛进行短暂的休息。对于眼睛干涩,可使用人工泪液以缓解症状。同时,眨眼睛也有利于泪水的分泌,促进眼球湿润。

喝养生茶也是护肝养肝的方法之一。可以选用枸杞子、菊花或决明子等滋阴养肝、清肝明目的药材。此外,我们在喝茶的时候,将眼部靠近杯口,使水蒸气散发在眼睛周围,养肝护眼的效果会更好。

多进行户外活动 放松身心和眼睛

多到户外活动舒展身心,将视线延伸转移至高远处,自然调节眼肌,帮助放松。春天一些植物开始花粉飘扬,对花草树木过敏的患者,在外出郊游的时候不要站在花树旁和风向下方,以免吸入花粉引起过敏。

一旦眼部过敏会出现眼痒、流泪、畏光、眼部皮肤干燥、红肿,需要到医院眼科进行检查。中医可尝试贴耳豆、耳尖放血等方法减轻过敏症状。

多食绿色食物 明眸亮眼吃出来

养眼护眼首先要养肝护肝,青色入肝经,所以绿色的食物可以对肝进行调养。春天应避免高温、辛辣、油腻、大补类食物,需要长时间用眼的人群可多进食养肝护肝、滋补肝肾的食物,如动物肝脏、牛奶、豆制品、胡萝卜、红薯、菠菜、芹菜、橙子、草莓等。

中医助力 护眼有“方”

中药热奄药疗法 用中药的热奄药包置于眼部热敷,利用其温热可达到眼部温经通络、调和气血、祛风驱寒的作用。

穴位保健 日常可按揉眼部穴位及头部穴位,如睛明、攒竹、承泣、太阳穴、百会穴等。临床上还可用针刺疗法,进行穴位针灸。

灸法 雷火灸又叫雷火神灸,是用中药粉末加上艾绒制成艾条,采用纯中药配方,对眼部、额部、耳部、合谷等部位熏灸。其热效应激发经气,使局部皮肤肌理开放,药物透达相应穴位内,起到疏经活络、活血利窍、改善周围组织血液循环的作用。

此外,还有特色“隔核桃壳眼镜灸”,在核桃壳内加入煮好的枸杞、菊花、密蒙花、石斛、决明子、夏枯草等滋阴补肾、清肝明目、明目退翳的中草药,用铁丝将两侧的核桃壳固定制成眼镜框架,再将艾柱放入特殊制成的眼镜框架的铁丝网中固定,点燃一侧艾柱,戴上用于灸治眼疾。

来源:新华网

周知! 门诊看病也可报销了

以前,去医院门诊看病拿药,可以拿医保卡刷个人账户的钱,但是,并不能报销。而今后,在门诊看病也能享受报销了。

2月28日,河南省人民政府办公厅下发了《关于建立健全职工基本医疗保险门诊共济保障机制的实施意见》,提出在做好高血压、糖尿病等群众负担较重的门诊慢性病、特殊疾病(以下统称门诊慢特病)医疗保障工作的基础上,各地要将多发病、常见病的普通门诊费用纳入职工医保统筹基金支付范围,普通门诊统筹覆盖职工医保全体参保人员。

怎么报销?

《意见》提出,起付标准按次设定,原则上每次不超过50元,基层定点医疗机构不设起付标准。举个例子,刘先生因为头疼去一家三级医院门诊看病,总共花了500元,那么,这次门诊报销时,需要先减去50元,剩下的450元开始报销。如果他去的是社区卫生服务中心,则就没有这个起付线,500元直接按政策开始报销。

如果一个人一年内多次生病去门诊看病呢?可以无限享受报销吗?这个答案是否定的。《意见》提出,门诊统筹规定的有最高限额,在职工普通门诊统筹年度最高支付限额

1500元左右,退休人员年度最高支付限额2000元左右。普通门诊统筹支付限额不计入职工医保统筹基金年度最高支付限额。

具体的报销比例是多少?

《意见》提出,起付标准以上、最高支付限额以下的政策范围内普通门诊医疗费用,由职工医保统筹基金按比例支付,按规定在三级定点医疗机构就医的支付比例不低于50%,按规定在二级及以下定点医疗机构就医的支付比例不低于55%。

还是以刘先生在三级医院看头疼为例,那么,他能享受的报销费用就是450×50%=225元左右。

需要提醒的是,《意见》提出,退休人员的支付比例高于在职职工10个百分点,如果参保人员办理家庭医生签约后,在签约的基层医疗机构发生的普通门诊医疗费用,支付比例在以上基础上提高5个百分点。具体标准由各统筹地区根据医保基金承受能力确定。

据了解,截至2021年底,河南省职工医保参保人数为1352万人。《意见》要求,我省各个统筹地区4月底前出台实施细则,2022年6月底前全面启动实施。

来源:中原网

小孩腿痛是怎么回事呢?

在儿科门诊常常有家长带着3~4岁左右的孩子来找医生,诉说他的孩子总说腿痛,医生询问并检查孩子,发现孩子无发热史,关节局部也无红肿和触痛。这时孩子会说现在不痛了,有时会痛一会儿的。那么,孩子为什么会腿痛呢?我们一起来听听位于宝丰步行街北头东侧的宝丰陈君霞诊所陈君霞医师给我们聊聊是什么原因吧!

陈医师说,一般在这个年龄的孩子腿痛常见原因有以下几个方面:

1、由于这个时期孩子生机蓬勃,生长发育快,动作功能、智力发育及脏腑功能活动也是快速增长,不断完善又加上开始会走、会跑,下肢负担过重,以致骨端充血,使孩子感到腿痛。

2、若孩子既往有佝偻病史,双下肢可能有轻度O形腿或X形腿,膝关节韧带松弛,关节面受力不均衡,膝关节会左右松动不稳,这样当孩子走路过多时也会感到腿痛。

3、还有的孩子在患上呼吸道感染时,也会有一时性膝关节滑膜炎而引起腿痛。随着上呼吸道感染痊愈,疼痛就会消失。

以上3种原因引起的腿痛一般不需特殊治疗,只要家长适当限制孩子的活动量,注意休息,腿痛就会减轻或消失。

由于孩子生长发育快,幼儿摄入钙不足,在加上缺乏维生素D,而引起孩子肌肉痉挛性收缩引起腿痛,如果长期缺钙会引起一系列的临床症状甚至骨骼的畸形,因为钙是人体骨骼和牙齿的主要原料,是非常重要的营养素,并且分布在体液和软组织中,参与神经肌肉的兴奋性、神经冲动的传递、肌肉的收缩。所以平时应注意给幼儿选择富含钙质的食物,如奶及奶制品、豆类、虾、芝麻酱含钙较丰富,而且吸收率高。

陈医师特别提示:如果孩子除腿痛外,还有其他关节疼痛,又伴有发热、关节局部发红肿胀,就不可掉以轻心,应及时去医院检查。(真真)

桂圆食疗法助眠

中医认为,桂圆味甘性温,归心、脾经,能补心脾、益气血,是一味滋补心脾的佳品。我国最早的中药学著作《神农本草经》记载其“主五脏邪气,安志,久服强魂魄,聪明。”说明食用桂圆气血充盈后具有耳聪目明之功效。

小桂圆,有大功效,但要按需使用,这要从桂圆的“温热”之性说起。桂圆性温热,适用平素思虑过度,或年老久衰,或体质虚弱,表现为平时四肢冰凉、易心慌乏力,伴有人睡困难、多梦、易醒等症的人。温热之品,若遇热性体质者,无疑会“火上浇油”,因此热性体质者(进食辛辣便易口舌生疮、易便秘、口干口苦、舌苔黄腻者)慎用。

因桂圆性温热,搭配上需配合性凉、性平和之品共同食用,可减少因其温热之性所带来的不适。推荐2款桂圆的常用食疗方法。

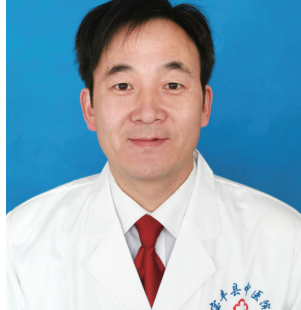
桂圆芡实粥。取桂圆、芡实各30克,糯米100克,酸枣仁20克,蜂蜜20克。把糯米、芡实、桂圆分别洗净,加入适量清水入锅中,大火烧开,用小火煮25分钟,再加入枣仁,煮20分钟,食前调入蜂蜜。分早晚2次服。

桂圆百合莲子汤。取桂圆肉50克、百合50克、莲子50克、白糖50克,将前三味放入碗中加清水,放锅内蒸。莲子熟后,加白糖50克,再蒸10分钟,即可分次食用。

来源《生命时报》

县医疗健康集团中医院名医推介

王少钦,门诊部业务主任,中西医结合副主任医师,毕业于河南中医药大学中医临床专业,本科学历,学士学位。县医疗健康集团中医院学术委员会副主任委员,经方委员会主委。



主要擅长:擅长治疗肺病咳嗽、眩晕耳鸣、胸痛气短、胃病腹胀等内科疑难杂症及外感发热、昏迷休克、高血压、冠心病危重病等,以及治未病,调理亚健康。

坐诊时间:周一到周五全天、周六上午
坐诊地点:县医疗健康集团中医院新区院区门诊楼二楼名医堂脾胃病诊室
联系电话:15093761868