

城乡居民医保缴费和待遇解疑释惑

近日，记者从市医疗保障局获悉，2021年我市居民医保人均财政补助标准新增30元，达到每人每年580元。同步提高个人缴费标准40元，达到每人每年320元。

据介绍，早在今年7月份，省政府网就已经发布了《2021年河南居民医保个人缴费标准提至每人每年320元 人均财政补贴580元》的消息，引发众多参保群众和网友持续关注。为了让参保群众和广大网友更好地理解2021年度城乡居民基本医保缴费政策，近日，记者就群众关心的热点问题，采访了市医疗保障局相关负责人。

城乡居民基本医保能为参保群众带来哪些保障？

答：河南省城乡居民基本医疗保险的参保群众，住院发生的医保目录内医药费，扣除住院门槛后，按实际诊疗情况，政策内报销可达到70%左右，年度报销限额为55万元。在缴费地乡镇卫生院、村卫生室等基层医疗卫生机构门诊就医，医保目录内医药费可报销50%，一年可报销300元左右。

人均财政补贴580元是什么意思？补贴到哪里？

答：城乡居民医保由个人缴费和政府补贴共同组成，财政补助人均580元，与每个人缴的320元一同放入医保基金专户，用于保障参保群众享受医保待遇。

“年年缴医保，但是从来没用过”，到底该不该缴？

答：城乡居民医保当年缴费一次，就能保障来年一整年。因此，居民医保是个人年年缴，财政也是年年补贴，医保基金为所有缴费的居民提供保障，共同使用。因我们每个人的一生都会面临各种不确定的疾病风险，所以说每年按时缴纳医保费用，用来防范和化解医疗费用风险，是对自己稳定的保障。

居民医保缴费标准已经连续3年上涨，群众能够享受的医保待遇是否提高了？

答：近20年是我国医疗卫生水平提升最快的时期，基本解决了缺医少药的问题，原来不能治的病现在可以治了，原来不能动的手术现在可以动了，人均寿命也增加了5年，而与此相伴的是医疗费用的快速增长，每年医疗费用增长率都在10%以上。与此同时，医保部门不断把更多救命救急的好药纳入报销目录中来，受益人群逐年增多，医保部门在不断提高医保待遇的同时加强基金监管，把医保基金的筹资

增长率控制在10%以下。

居民医保还有个人账户吗？缴费后的钱都怎么使用？

答：自2020年1月1日起，我省城乡居民医保不再向个人（家庭）账户划入，但个人（家庭）账户余额可抵充门诊或住院医疗费用个人负担部分。城乡居民医保每个人缴的320元与财政人均补助580元，一同放入医保基金专户，用于保障参保群众享受医保待遇。

哪些门诊费用居民医保可以报销？

答：在缴费地乡镇卫生院、村卫生室等基层医疗卫生机构门诊就医，医保目录内医药费可报销50%以上，一年可报销300元左右。

城乡居民基本医保是否涵盖大病保险？

答：是的，参加城乡居民医保后，不需要另外缴费，参保居民住院个人负担医疗费用达到大病保险起付线后，自动由大病保险报销。

城乡居民医保可以跨省、跨地区异地直接结算吗？

答：参保居民按规定办理备案或转诊手续后，可以跨省、跨地区异地直接结算。

融媒体中心记者 宋乐义 通讯员 常莹琪

甘草泡水能养生？喝多了当心浮肿

甘草是一种十分常见的中药，有着很好的药用价值，功效作用很多，如补脾益气、缓急止痛、祛痰止咳、清热解毒、调和某些药物的烈性等，因此，甘草成为使用频率最高的中药材之一。

据统计，我国现今临床常用的700余种药材中，甘草的处方率在70%以上。除了入药，也有人用甘草来泡水喝，达到养生的功效。但，长期、大量服用甘草或其复方制剂，不但不能养生，甚至可以引起肢体水肿，其实并不利于身体健康。

甘草为什么会引起水肿？通过对甘草成分化验分析，甘草提取物中具有盐皮质激素的作用，可引起水钠潴留、降低血钾水平等假性醛固酮增多症，也可出现横纹肌溶解。所以长期大量服用甘草制剂可出现乏力、肌力下降、肌肉痛、尿量减少、肢体水肿、血压升高等表现。

如果您因长期大量服用甘草制剂出现水肿，先不要紧张。首先，我们需要简单地鉴别此次水肿的原因，是否自身存在其他脏器疾病，比如肾炎、慢性心衰、甲亢等疾病；是否存在气喘、血尿、尿里泡沫增多、心悸、怕热、凸眼等症状。

其次，就是查看自己长期口服药，或茶饮里面是否存在甘草制剂。如果在除外自身脏器疾病后，发现口服药里面有甘草制剂，可以先停用该药一周左右进行辨别。一般甘草制剂导致水肿，在停用该药一周后，水肿都会消除。

自己辨别是否为复方甘草制剂导致水肿的前提是，您没有明显的上述症状。如果上述症状明显，请您尽快到医院诊治。

甘草其活性成分存在多种药理作用，不仅中医重视，西医也发现诸如抗氧化、抗炎症、解毒、抗组胺、抗菌、保肝等作用，幼儿、老年人应用甘草期间应加强监测，合理应用。来源：北京青年报

健康知识



图片来源网络

山药羊肚汤

原料：鲜山药、羊肚各200克，生姜、葱、食盐、绍兴酒适量。
做法：1.将山药削皮、洗净，切成厚、长各1厘米的小块；羊肚洗净，切成3厘米长、2厘米宽的块。
2.将以上两种材料一起放入铁锅内，加生姜、葱、食盐、绍兴酒、水适量，用武火烧沸，用文火炖熟，羊肚熟后即成。
3.食用时，可加辣椒少许调味。
功效：补脾胃、益肺肾。来源：大河健康报



一场秋雨一场寒 儿童感冒早预防

秋季天气多变，前一秒是大晴天，后一秒就突然下起雨来，忽冷忽热；而且早、中、晚及室内外温差很大。儿童由于免疫力低，调节和适应能力相对较差，感冒、发烧、咳嗽等各类呼吸系统疾病很容易就找上门了。如何有效预防儿童秋季感冒？家长又应该注意什么呢？9月20日上午，记者带着这几个问题，走访了市妇幼保健院儿科主治医师赵安敏。

早上8时，市妇幼保健院一楼儿科诊室已经有家长带着孩子在候诊了。“入秋以来，儿科每天的平均门诊量在100人次左右，有明显增长趋势，其中大部分的患儿都是因为感冒、呼吸道疾病等前来就诊。”据赵安敏介绍，夏秋交替时节，气温变化大，昼夜温差大，有的家长为了保暖给孩子穿得多，孩子活动出汗以后，风一吹就容易受凉。再加上儿童特别是婴幼儿，自身免疫力相对较低，比较容易受到病毒侵袭，每年到了这个时候，患儿都会增多。一些儿童感冒后，没有及时就诊，结果还加重了病情。

赵安敏提醒广大家长注意，除了感冒，秋季也是支原体感染、腹泻等常见消化道疾病的高发季节，所以当孩子出现高热不退、精神差、小便减少、食欲明显减少、剧烈咳嗽、气紧、喘息等状况时，都应该及时到医院就诊。

家长平时注意什么？如何帮助孩子做好预防措施？赵安敏说，首先要注意个人卫生。要教会孩子勤洗手，特别是外出回家后、饭前便后、触摸眼睛、鼻、口腔后，最好用洗手液、肥皂清洁，并用流动水洗净。家中大人感冒后要戴口罩，避免与孩子亲密接触以免将病毒传染给宝宝。

其次注意家里要多通风。在空气状况良好的情况下，卧室等地方每天至少通风一次，每次不少于30分钟，保持空气清新。减少去人员聚集的地方，避免交叉感染。

另外还要注意保暖。家长要根据天气情况适时为孩子增减衣物。要正确判断孩子冷与热，用手摸孩子的后颈部，也就是脖子后面和后背，如果发现孩子静坐的时候，后颈部和后背部处于潮湿状态，那证明孩子穿多发热了。

还有就是要引导孩子加强户外活动，增强抵抗力。家长们不能因为天气变凉，就不带孩子去户外活动了。要知道，不同年龄的孩子，户外活动时间也不同。一岁以内的孩子在秋天和冬天，至少要有一个小时左右的户外活动；两岁以上的孩子，户外活动时间在两个小时左右。但是，也需要灵活处理，如果碰到极度雾霾或恶劣天气，不建议让孩子参加户外活动。

最后，家长应注意孩子合理膳食。平时要多喝水，一日三餐饮食要有规律，营养搭配要科学合理。主食、蔬果和禽鱼肉蛋要适当搭配，注意多让孩子吃一些易消化、富含维生素丰富的食物为宜。

融媒体中心记者 李浩然 通讯员 范鸽子

讲文明树新风 公益广告

社会主义核心价值观

