

# 我市基本医疗保险全民参保集中宣传启动

## “一人一档”医保服务平台上线

参加医保是确保群众获得基本医疗保障的根本前提。日前,2024年无锡市基本医疗保险全民参保集中宣传暨“一人一档”医保服务平台上线启动仪式在市民中心举行。此次活动以“人人参保有‘医’靠,家家户户享平安”为主题,多角度、全方位启动全民参保集中宣传,传播医保好政策,传递医保好声音,掀起全民参保工作宣传热潮。

“基本医疗保险是社会保险的重要组成部分。参加基本医疗保险不仅是公民的权利,也是其应尽的义务。”无锡市医保中心相关负责人表示,每个人都面临着不确定的疾病风险,医保的作用就是防范和化解医疗费用风险。参保人一旦生病就医,医保能提供相应的保障,减轻参保患者医疗费用负担。本次集中宣传月活动也是深

入贯彻国务院办公厅《关于健全基本医疗保险参保长效机制的指导意见》精神,向广大市民群众普及参加基本医疗保险的重要性和必要性,旨在树立“每个人都是自己健康的第一责任人”的鲜明导向,营造全市全社会关注医保、自觉参保的良好氛围。

近年来,我市朝着“人人享有基本医疗保障”的目标,着力健全基本医疗保险、大病保险、医疗救助三重梯次减负的基本医疗保障制度,有效减轻了参保人员的就医负担,基本医保参保率连续多年稳定在98.5%以上。“我市医保部门要进一步做好集中征缴宣传工作,持续优化群众参保服务。”无锡市医保局党组书记、局长蒋群联表示,接下来,我市将全面展开2024年基本医疗保险全民参保缴费工作,深入社区、村居、企业、医院、校园



等开展基本医保全民参保宣传,紧盯重点人群,优化经办服务,全面实现参保与缴费业务的线上“一网通办”、线下“一厅联办”,为参保人员提供“一站式”服务,提高参保缴费服务便利化水平。同时,我市要依托“十五分钟医

保服务圈”示范点切实做好“一人一档”全民参保数据库建设工作,通过对人员基本信息以及参保信息的比对核实、动态更新,推进全民参保精准扩面、精细管理,营造“人人参保有‘医’靠,家家户户享平安”的良好氛围,切实

提升参保群众在医疗保障领域的获得感、幸福感。

从我市医保部门获悉,截至2024年6月底,我市城镇职工基本医疗保险参保人数442.63万人,居民基本医疗保险参保人数209.47万人。(葛惠)

## “酵素能减肥、排毒、降三高”,真有这么神奇?

前段时间,“某明星家中存着1500斤自制酵素”登上多个平台热搜榜单,引起热议。许多人相信酵素能减肥、降三高、排毒养颜等等。然而,自制酵素并没有大家想象的那么神奇。一旦制作和储存不当,还会有不少健康风险。

### ◆酵素到底是什么?

酵素就是日语中的“酶”kōso。“酶”本来是指一大类生物催化剂,其本质基本都是蛋白质。而今天我们聊的“酵素”,就是指水果、蔬菜在发酵过程中产生的一系列具有生物活性的物质。

### ◆“自制酵素”真能减肥、美容、降三高?

1、想靠酵素减肥、美容,不靠谱

减肥的本质在于总摄入量要小于总消耗热量。服用酵素的同时,如果不注意控制饮食,也不注意加强锻炼,就达不到减肥的目的。

至于期待酵素带来的美容效果,那就更是一厢情愿。自制酵素中或许含有少量具有抗氧化作用的植物化学物质,但通常含量不高,远比不上新鲜蔬果。

2、想靠酵素降三高,也不靠谱

市场上售卖的、经过加工提纯的酵素产品,根本无法针对血糖、血脂、血压发挥调节作用。更何况,考虑到自制酵素中大量的糖分,如果“坚持服用”,还有升高血糖的风险。

3、想靠酵素提高免疫力,不靠谱

目前,并没有确凿证据表明某种单一食物或营养成分能够显著提高免疫力。自制酵素中既没有能调节免疫系统功能的物质,也基本不含能刺激免疫物质生成的成分。

◆迷恋自制酵素,不如吃这些

如果您还是迷恋自制酵素所谓的健康效果,不如试试以下这些健康、安全的平替食物。

### 第一类:新鲜蔬果

新鲜蔬果能提供充足的水分、维生素C、膳食纤维和种类丰富的植物化学物质,对于调节肠道菌群、帮助减肥、调节血糖血脂、抗炎抗氧化都有帮助。

### 第二类:全谷物、粗杂粮

全谷物、粗杂粮能提供丰富的膳食纤维、B族维生素,同时豆类也含有天然低聚糖,可以作为肠道菌群的食物,改善肠道菌群稳态、帮助调节血脂代谢等。

第三类:低盐低糖发酵食品

无糖酸奶、低盐奶酪、纳豆、低盐泡菜等发酵食品含有丰富的益生菌,这些食品比自制酵素更加安全,降低了食物中毒的风险。

(央视新闻)



9月14日下午,无锡市梁溪区丰涵家园社区开展“支部党员进小区 志愿服务集市”活动,联合党员志愿者、居民志愿者等现场提供政策宣传、磨刀、理发、义诊(量血压、测血糖、健康咨询)等各类公益服务,让居民不出小区就能享受到多元化服务。(谷平 摄)

图片新闻投稿邮箱:jkrm999@163.com

## 治疗一拖再拖,老年口腔健康不容忽视

陈老伯在60岁时发现龋齿,自认为牙疼不是病,忍忍就过去,如今70多岁的他满口是残根残冠,不得不拔除后安装全口功能性义齿。无锡市康复医院口腔科负责人陆晓丰告诉记者,我国第四次全国口腔健康流行病学调查结果显示,65至74岁年龄组恒牙患龋率为76.7%,牙周健康率仅为9.3%,缺牙未修复治疗比例为36.8%,老年口腔健康不容忽视。

陆晓丰介绍,像陈老伯这

样由于观念陈旧,到了牙齿残缺不全才就医的老年人在现实中不是个案。随着社会老龄化的加剧,老年口腔疾病发病率高,原因有多个方面,如口腔组织器官退化导致唾液腺萎缩、唾液分泌量减少,口腔自洁功能随之下降;老年人生理性牙龈萎缩导致牙根暴露,暴露部位由于菌斑堆积不易清洁;牙齿使用多年后易出现塞牙,如果清洁不到位,也能引起龋齿。此外,很多老年人的刷牙方式还是

沿袭了以往的横式刷牙法,而巴氏刷牙法又称龈沟清扫法,对牙齿清洁的效果更好。

“8020”是世界卫生组织(WHO)对牙齿健康的标准,即80岁的老人至少应有20颗功能牙(即能够正常咀嚼食物,不松动的牙)。现实中,老年人的口腔健康意识普遍淡薄,得了牙病,但治疗一拖再拖、缺牙未修复现象普遍存在,老年人要摆脱“老掉牙是必然规律”的想法,重视口腔健康。

事实上,牙齿在一生中都是非常重要的组织器官。预防牙病,要养成贯穿一生的定期接受口腔检查的习惯,这样才能根据实际情况选择合适的方案,当牙病处于萌芽状态时,通过修补、牙套、活动义齿、种植牙等手段,早诊早治。

陆晓丰介绍,医院口腔科下设槐树巷、钱荣路2个门诊点。位于市中心的槐树巷口腔科,更是由于地理位置便捷,慕名前往的患者众多。作为市属公立医院的口腔三级

科室,这里覆盖的口腔科疾病更为齐全,把握适应症更为严格,治疗更规范。口腔内科在规范化根管治疗、显微根管治疗、树脂美学修复及牙周系统治疗方面具有较强的技术实力;口腔外科在微创拔牙及种植牙方面具有丰富的经验;修复小组在美学修复、咬合重建修复、种植修复、全口义齿修复水平方面居本地区前列;正畸组则专注于隐形矫正、儿童早期干预矫正治疗。

(一文)