

了解更多达州本土资讯,请扫描二维码,关注达州晚报客户端——云达州APP。



安康系统



苹果系统

困乏无力,精神不济…… “多事”之秋 中医支招解“秋乏”

秋高气爽,本应精力充沛,好好享受秋日好时光,可有的人却出现了大家常说的“秋乏”现象,哈欠连天、随时犯困、精神不济……让人烦恼不已。专家表示,适当调整生活方式,顺四时养生,秋乏可自然缓解。



家住达城西外的刘女士近半个月以来,经常出现头昏犯困、无精打采的现象。起初,她以为是没有休息好才导致整天打瞌睡,可调整了作息后,仍然没有太大起色。“我每天晚上11点上床睡觉,按理说睡眠时间足够了,可为什么白天一上班,老是打不起精神,身体也很乏力,总感觉没有休息好。”刘女士说,她还感觉到自身的抵抗力有所下降,常常有鼻塞、头疼的症状。到医院检查,医生说没有多大毛病,估计是因季节性引起的犯困,也就是人们常说的“秋乏”。

“夏季天气炎热,人体大量出汗,水盐代谢失调,再加上食欲变差,肠胃功能减弱,使机体一直处于一个相对透支的状态。由夏转秋后,机体在夏季时损耗的阴津未恢复,阴津阳气皆不足,故而人们常感疲乏、倦怠、四肢无力,这便是‘秋乏’的来由。”达城百年堂中医馆中医师罗升儒称,常言道“春困秋乏夏打盹”,秋乏是秋天来临人体出现的自然生理反应,待机体自我调整后,症状会逐渐消失。但是,如果作息不规律而且超负荷工作,也会导致自身体质变差、抵抗力下降。

如何缓解秋乏,专家建议:要保持室内有效通风,减少久坐,同时,进行适当的户外运动,对促进血液循环和保持头脑清醒都有显著作用;此外,伸懒腰能够适当增强心肺功能,促进心脏的泵血,从而增加对大脑的供血,使人自然而然感到清醒和舒服。保证膳食均衡,增加蔬菜瓜果的摄入,可以有效抵抗疲劳。另外,中午适当休息(20分钟至30分钟),晚上在11点各器官功能开始下降之前入睡,保证身体各系统的充分休息。专家提醒,睡眠好坏不能单纯看时间的长短,觉得睡得时间越多就睡得越好,应依据睡眠质量来讲,深睡时间比浅睡时间多,那么有效睡

眠就要多一些。

□达州日报社全媒体记者 洪叶

相关链接: 如何缓解“秋乏”症状?

精神调养:要做到内心宁静,神志安宁,心情舒畅,切忌悲忧伤感,即使遇到伤感的事,也应主动予以排解。

起居调养:秋高气爽,规律起居,保证睡眠。适当午睡可帮助恢复精力,消除困倦。午睡时间可选择饭后半小时左右,休息20至30分钟为宜;晚上最好在11点以前入睡。

饮食调养:尽量少吃葱、姜等辛味之品,适当多食酸味果蔬。秋季燥气当令,易伤津液,故饮食应以滋阴润肺为宜。宜食粥,做粥的大米、糯米等主料可以健脾胃、补中气、防秋燥,像莲子百合煲、银耳枸杞莲子大枣汤、薏苡仁菱角粥等,都很适宜。以滋阴润燥者。总之,秋季时节,可适当食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等柔润食物,以益胃生津。从养生角度讲,适宜多吃一点滋阴润肺的食物,如梨、龙眼、百合、甘蔗、芋头、沙葛、萝卜、银耳、蜜枣等。此外,白露时节也适合喝粥,另外,白露时节天气转凉,西瓜、冷饮等不能随意吃了。有哮喘病史的人群此时应少吃或不吃海鲜。

运动调养:秋季,是开展各种运动锻炼的大好时机,每人可根据自己的具体情况选择不同的锻炼项目。

穴位调理:秋季宜润肺,肺属金,因此,大肠经和肺经处于最旺状态。从五行来说,金旺克木,木主脾胃,所以,在秋季,注意保护脾胃,加强胆经和肝经的功能。可以在白露节气,取期门、下皖、章门、曲泉、阳陵泉、悬钟等穴位用艾条灸熏。



问题1:哪些人可参加达州市城乡居民基本医疗保险?

答:以下人员可参加我市城乡居民基本医疗保险:

(一)具有达州市户籍,未纳入职工医保制度覆盖范围的城乡居民;(二)在我市投资、经商、务工、居住、上学且未在达州市外参加基本医疗保险和未参加达州市职工医保的非达州市户籍人员;(三)其他符合条件的人员;已在本市行政区域外参加基本医疗保险的,不得重复参保。

问题2:2022年达州市城乡居民基本医疗保险个人缴费标准320元依据是什么?

答:根据《四川省医疗保障局 四川省财政厅 国家税务总局四川省税务局转发〈国家医保局 财政部 国家税务总局关于做好2021年城乡居民基本医疗保险工作的通知〉》(川医保办发〔2021〕18号)规定,城乡居民参保筹资实行政府补助和个人缴费相结合的模式,2022年居民医保人均财政补助标准为580元,个人缴费标准为320元。我市2022年居民医保个人缴费320元,执行的是国家规定的标准。

问题3:参加达州市城乡居民基本医疗保险可享受哪些医保待遇?

答:城乡居民医保待遇包括住院医疗、生育医疗、普通门诊、门诊特殊疾病、高血压糖尿病“两病”轻症门诊用药等,并按规定享受大病保险相应待遇。

问题4:参保城乡居民的住院医疗费用是如何报销的?

答:参保城乡居民在定点医疗机构发生的住院医疗费用实行单次住院结算。发生的总医疗费用减去自费费用及首先自付费用,扣除起付标准后按比例支付:

起付标准:达州市行政辖区内的乡镇卫生院、社区卫生服务中心(站)100元,二级医疗机构、其他一级及无等级医疗机构400元,三级医疗机构600元;省内(含重庆市)市外医疗机构1200元;省外医疗机构1800元。一个保险年度内住院两次及以上的,起付标准每次降低50元,降低后最低起付标准不低于50元。

报销比例:达州市行政辖区内的乡镇卫生院、社区卫生服务中心(站)为90%,二级医疗机构、其他一级及无等级医疗机构为75%,三级医疗机构为70%。