

三部门试点工伤保险异地就医直接结算

新华社北京2月1日电(姜琳 彭美琪)为更好保障职工权益,提升工伤保险服务便捷度,人力资源社会保障部、财政部、国家卫生健康委等三部门近日下发通知,部署开展工伤保险跨省异地就医直接结算试点工作。

通知要求,4月1日,由各省份和新疆生产建设兵团人社部门选择部分地市启动试点,试点地市人员可持社保卡直接结算跨省异地就医住院工伤医疗费

用、住院工伤康复费用和辅助器具配置费用。

人力资源社会保障部工伤保险司负责人介绍,试点地区按照循序渐进原则,坚持住院费用先纳入,先期以异地长期居住(工作)和异地转诊转院人员起步,优先联通异地就医集中地区,协议机构信息系统联通一家上线一家,稳步有序推进直接结算工作。

这位负责人表示,参加工伤保险并

已完成工伤认定、工伤复发确认、工伤康复确认或辅助器具配置确认的异地长期居住、常驻异地工作和异地转诊转院等工伤职工,可以申请办理跨省异地就医住院工伤医疗费用、住院工伤康复费用和辅助器具配置费用直接结算。

工伤职工跨省异地就医前,应向参保地经办机构进行备案并经审核同意。异地长期居住(工作)工伤职工和跨省转诊转院工伤职工备案有效期由参保省份

统一规定。参保省份可合理设置变更或取消备案的时限要求,原则上不超过6个月。

通知明确,住院伙食补助费和因异地转诊转院发生的到统筹区外就医所需的交通食宿费,不纳入跨省异地就医直接结算范围,由参保地经办机构按照参保地政策审核报销。

截至2023年年末,全国基本工伤参保人数为3.02亿人,同比增加1054万人。

司法部：优先受理农民工法律援助案件

新华社北京2月1日电(记者 齐琪)记者1日从司法部获悉,为做好春节前后农民工法律援助工作,司法部日前发出通知,要求全国法律援助机构为农民工提供“一次办好”法律援助服务,包括畅通法律援助“绿色通道”,对农民工法律援助案件实行优先受理、优先审查、优先指派。

通知要求,全国法律援助机构要聚焦网约车司机、快递员、外卖配送员等法律服务需求,精准服务新就业形态劳动者。做好进城务工人员请求确认劳动关系或者给予社会保险待遇等事项的法律援助工作,对申请支付劳动报酬或者请求工伤事故人身损害赔偿的免于核查经济困难状况,对诉讼时效即将到期等紧急情况,先行提供法律援助。

通知提出,要加强普法宣传,拓宽服务渠道,利用公共法律服务实体、热线、网络平台,线上线下为农民工提供全方位法律服务。在农民工聚集地设立法律援助工作站或者联络点,方便农民工就近申请法律援助。有条件的地方可以在“12348”公共法律服务热线开设农民工话务专席。做好中国法律服务网“农民工欠薪求助绿色通道”工作,收集欠薪线索、解答留言咨询、转办法律援助案件。

据统计,2023年中国法律服务网“农民工欠薪求助绿色通道”助力农民工维权讨薪,共涉及农民工7万余人,涉及金额13亿元。

数字人民币跨境试点将迎来新探索

记者了解到,中国人民银行数字货币研究所与香港金融管理局将进一步深化数字人民币跨境试点合作,探索基于数字人民币的个人小额跨境汇款服务等,为内地和香港居民企业带来更多便利。

据介绍,在中国人民银行的指导下,中国人民银行数字货币研究所与香港金管局于2020年年底启动数字人民币跨境支付试点项目,涵盖香港用户兑换数字人民币、数字人民币钱包在两地线下线上商家消费支付等数字人民币使用场景。近日,中国人民银行和香港金管局推出深化内地和香港金融合作的六项举措,其中明确提出深化数字人民币跨境试点。

记者了解到,在前期测试和验证基础上,中国人民银行数字货币研究所与香港金管局将进一步深化试点合作。在前期参与验证机构的基础上,数字人民币跨境试点近期将引入更多参与运营机构及香港本地银行。目前相关机构已基本完成准备,将分批次面向公众提供服务。

在拓宽服务主体和场景方面,中国人民银行数字货币研究所相关人士介绍,将进一步便利香港居民开通和使用数字人民币钱包,丰富香港居民可使用的数字人民币钱包功能。同时,探索基于数字人民币的个人小额跨境汇款服务,提升汇款服务效率。此外,发挥数字人民币硬钱包和智能化服务优势,提供更加符合香港居民习惯的产品服务和使用体验。

据新华社

据新华社

粗粮越吃血糖越高？当心“伪”粗粮

在“三高”人群眼中,粗粮是控制血糖、血压的健康食品。寒冷的冬季,便于冲泡的杂粮粉和即食燕麦粥成了早餐新宠,这些粗粮“平替”在电商平台的销售量节节攀升。但最近,一则“伪粗粮可能导致血糖飙升”的话题登上热搜。医生提醒,一些热量高、糖分多的食品是穿着马甲的伪粗粮,如果选择不对,不仅不能控制“三高”,还可能让血糖飙升。



警惕“伪”粗粮以假乱真

“饿了吃点粗粮,又扛饿又健康。冬天,每天来一杯粗粮糊糊,温暖又减脂……”大四学生小焦看到产品介绍毫不犹豫下单购买了一款粗粮粉,食用了一个月后发现既不饱腹也不减脂,还出现了上火、便秘等问题。

在电商平台上,记者搜索“早餐”和“粗粮”两个关键词,跳出许多打着粗粮旗号的畅销商品,包括现磨五谷粉、全麦馒头、粗粮窝窝头、即食燕麦片、全麦面包、杂粮饼干等,一些产品的月销量高达10万以上。商品图片上多标注“糖友”主食无添加、30秒轻食早餐、0脂肪、0蔗糖等宣传关键词,以健康作为

最大卖点。其中,五谷杂粮粉甚至宣称“能够通过不同食材搭配达到补气血、治疗贫血、降低‘三高’等多种功效”。粗粮真有如此神奇功效?李先生不这么认为。作为土生土长的长沙人,他的早餐习惯嚼粉、嚼面。然而,随着年龄增长,高血糖、高血压、高血脂等健康问题接踵而至。他想着食用粗粮能控制“三高”,决定开启健康饮食。于是,李先生的早餐变成了即食燕麦粥。但食用几个月后,他体检对比发现,“三高”指标并没有好转,甚至多了几个向上的箭头。

湖南妇女儿童医院营养科医师王

购买粗粮一定要学会看配料表

有研究表明,增加全谷物或谷物纤维摄入,对预防2型糖尿病、心血管疾病、癌症、肥胖具有潜在的益处。但这里所指的粗粮,是未经精加工的谷物,与精米、白面等细粮相对应,一般包括全谷物、杂豆和薯类。相较于细粮,粗粮通常能提供更多的维生素、矿物质、膳食纤维等营养成分,其血糖生成指数往往较低。

其实,不少消费者购买的不是“货真价实”的粗粮。例如,粗粮糊糊,由于豆类、谷类口感太实,打成糊之后会变得好喝,被作为一种食疗、养生好物推

荐,但这种方法会使粗粮容易消化、吸收,提高了食物的升糖指数,对血糖并不友好。

许多减肥人士晒出的减肥食谱中,经常能看到全麦面包的影子。其实,市面上大多是假全麦面包。如果全麦面包的配料表中排第一的不是全麦粉,而是小麦粉,甚至有一长串黄油、酵母、食品添加剂等,就与全麦面包不符。

全麦面包是指用没有去掉外面麸皮和胚芽的全麦面粉制作的面包,和精白面粉(即麦粒去掉麸皮胚芽)制作的面包有区别。

期待假日放飞自我？可别给心脏加负担

心血管疾病是威胁健康的“头号杀手”,其中最危险的要数心梗。其常见症状为胸痛,但它也会“伪装”成各种不起眼的小毛病。临近春节,辛苦忙了一年,免不了大吃大喝、熬夜狂欢,此时如何防患于未然?医生为你支招。

春节假日 别忽视身体发出的警报

“低温是心梗的重要诱因,每降低一摄氏度,心肌梗塞的发病率就增加2%,冬季心绞痛的发病风险更是比其他季节高出30%。”浙江省中医院心血管科朱敏副主任医师介绍,我国每年新发心梗患者约100万,急性心梗如未及时得到有效救治,死亡率在30%以上。除了做好日常保暖工作,春节长假

也不能肆无忌惮地放飞自我。

亲戚老友久别重逢,饭桌上推杯换盏,点着烟互诉衷肠;一放假就坐在电脑前,从早玩到晚,下午茶,晚上炸鸡配啤酒……人是开心了,身体却持续处于应激状态,心脏加班“抗压”,任何不起眼的情绪波动,都可能成为心梗的导火索。

医生特别提醒,发生在胸骨后或左胸部,可向左上臂、颌部、背部或肩部发散的疼痛需引起重视。

有些“小信号”也不能忽视。如春节假期大快朵颐后,突发上腹部疼痛;酒后咳出粉红色或白色泡沫状痰,面色苍白,皮肤湿冷,出现烦躁不安,尿量减少,脉搏细弱且快速等低血压休克症状;顿顿大鱼大肉,其间夹杂着各种坚果年货下肚,突然出现牙疼或嗓子疼。“千万别觉得睡一觉就好,这些可能都是心脏发出的

的急救信号。”

判断标准也很简单:这些疼痛往往会持续20分钟以上,呈剧烈的压榨性疼痛或紧迫感,常伴有呼吸困难、出汗、恶心、呕吐或眩晕等,即使休息或服用硝酸甘油也无法缓解,最严重的症状表现为心脏骤停,也就是常说的“猝死”。

心梗愈发年轻化 学会这些关键时刻能救命

心梗与遗传、高血压、高血脂、高血糖、肥胖、长期缺乏运动紧密相连,但高龄不是该病的唯一“标签”,心梗正日益年轻化,二三十岁就中招的,临床不在少数。

而有些人既不抽烟也不喝酒,却也中了招。长期熬夜,精神长年累月处于

食用粗粮有更多打开方式

为什么市场上有这么多的伪粗粮,很大一部分原因是粗粮的口感不佳。例如,真正的全麦面包口感粗糙还带点酸味,没有加工的燕麦片味道寡淡……因此,要想充分利用粗粮的营养价值,可以寻求更多样和科学的食用方法。

想要提升粗粮的口感,尤其是对于初次尝试粗粮的人群而言,建议从小分量开始,逐渐增加粗粮的比例;使用豆浆机煮五谷豆浆,通过电饭煲制杂粮粥,都能制作出口感更佳的粗粮食品;添加天然食材如黑芝麻粉、葡萄干调味,既可提升风味,也能避免额外糖分的摄入。

“只要每周吃一次粗粮,对于健康就能起到帮助。”王端介绍,粗粮吃得过多也会产生一些健康问题,比如对肠胃功能的影响。如果一次性把细粮全部换成粗粮,就会给肠胃造成较大负担,特别是对于老人、小孩或者肠胃功能较弱的人,很可能消化不良,引起腹胀和食欲减退。

《中国居民膳食指南》明确,成年人每天要摄入的谷物量为200克至300克,全谷物和杂豆类为50克至150克,薯类为50克至100克。王端表示,粗粮和细粮相结合,形成均衡的饮食结构。日常饮食中,粗粮所占比例控制在四分之一到三分之一,或者每周单独食用两次粗粮,同时确保蛋白质、脂肪、维生素和矿物质的平衡摄入。

据《长沙晚报》

据《钱江晚报》