



5月1日起施行

浙江实现长护险异地服务统一规范

为规范长期护理保险异地经办工作，提高经办服务管理效能，近日，省医疗保障局办公室印发《浙江省长期护理保险省内异地经办规程（试行）》，并自5月1日起施行。

该规程适用于浙江参加长护险、在省内跨统筹区异地居住且符合长护险待遇享受条件、有异地照护需求的失能人员，各级医疗保障经办机构，定点长护服务机构、定点评估机构或评估专家和第三方社会力量。

《规程》严格按照浙江长护险政策规定：

- 确保长护险异地经办全流程有序合规，保障参保人合法权益；
- 明确参保地与服务地经办机构职责，建立数据共享、业务协同联动机制，形成经办合力；
- 依托“浙里长护在线”平台，简化备案、申请、评估、结算等业务流程，为参保人提供线上线下一体化服务；
- 参保人异地享受长护险待遇的标准，按照“服务地待遇，参保地支付”原则执行。

与民政、残联等部门的待遇衔接，按有关要求执行。

异地备案

参保人或代办人可：

- 线上通过“浙里办—浙里医保—浙里长护在线”办理省内异地备案，填写服务地、开始时间、护理方式等信息，阅读并同意《长护险省内异地备案告知书》；
- 线下前往服务地或参保地经办机构窗口，办理省内异地长护服务备案。

备案通过后即时生效，参保人或代办人可通过“浙里办—浙里医保—浙里长护在线”查询省内异地备案信息。

备案原则上长期有效，撤销或变更备案可通过“浙里办—浙里医保—浙里长护在线”或医保经办窗口办理。系统自动将变更信息推送至新服务地经办机构及参保地经办机构。

待遇申请和失能评估

尚未进行失能等级评估的



申请人，须通过“浙里长护在线”待遇申请—异地申请”模块，或向服务地经办机构窗口提交申请。通过“浙里长护在线”内置校验规则，系统自动核验参保、评估、待遇等状态信息，由服务地经办机构开展审核。以下情形不予受理异地失能等级评估申请：

- 未进行异地备案的；
- 不符合服务地待遇享受条件的；
- 申报材料不全或提供虚假材料的；
- 最近一次评估结论未通过且未滿6个月的；
- 其他不予受理评估申请的情形。

经办机构应建立方便群众办事的多元化线上、线下申请受理渠道，能够通过线上获取的，可不要求参保人线下提供。失能评估申请材料主要包括：《长期护理失能等级自评表》、申请人有效身份证件、病历或病情承诺书、申请表等；代办人申请时，需提供有效身份证件。

经服务地失能等级评估符合长护险待遇享受条件的异地照护人员，按服务地政策享受待遇。在参保地已评估为重度失能且符合服务地有效期规定的异地照护人员，服务地经办机构无需重复

地按规定拨付给评估专家或评估机构。

异地护理服务

异地长期照护服务包括居家护理、机构护理，不包含亲情照护。失能等级评估通过后，异地照护人员须按照服务地经办机构相关规定，选择定点长护服务机构并签约。

服务地定点长护服务机构按照参保人员身体状况和护理需求制定护理服务计划，并按照护理服务计划、行业规范和长护险政策规定等为参保人员提供服务，如实记录服务内容。

定点长护服务机构应加强行业自律，依协议提供异地照护服务，全面实行收费公示和费用清单制度，严格遵循服务地长护服务项目规范与质量标准；定点长护服务机构向参保人员提供保障范围之外的服务事项，应当事先征得参保人员或其监护人、委托代理人书面同意。**居家护理的，须落实图片、行动轨迹等要素采集**；机构护理的，不得虚构、重复、分解收取护理服务费用。

异地费用结算

省内异地失能等级评估费用执行服务地标准和规定，经服务地审核、参保地确认后，由服务

地按规定拨付给评估专家或评估机构。

省内异地长护服务费用结算按服务地支付方式和待遇标准执行。经定点长护服务机构申报、服务地审核、参保地确认后，原则上于次月底前全额拨付至定点长护服务机构。

异地费用清算

省内异地费用实行省市两级清算机制，省级经办机构原则上按月以各市相互垫付资金的差额，组织市级经办机构之间进行异地长护服务费用和失能等级评估费用的清算。根据实际情况，也可按需组织清算。

审核核查

异地长护服务经办机构遵循“服务地为主、参保地配合”原则，涵盖异地服务机构及其从业人员、异地长护险待遇享受人员等。

服务地经办机构应加强日常巡查、核查和专项治理，适时开展长护基金综合巡查、飞行检查等。参保地经办机构配合核查异地照护人员待遇资格，参保地与服务地经办机构应建立协查机制，确保对疑点问题予以快速响应与反馈。省级经办机构负责跨统筹区专项检查。

(来源：浙江发布)

微波炉使用不当易“炸”

微波炉可谓是厨房里的“效率担当”，热饭热菜、简单料理都能快速搞定。但使用微波炉可不能掉以轻心，操作不当小心有“炸”。

熟鸡蛋加热一分钟就炸

带壳的生鸡蛋用微波炉加热易发生爆炸，是很多人都知道的常识。需要注意的是，剥了壳的熟鸡蛋也不能用微波炉加热。消防员做了个实验，将熟鸡蛋用微波炉加热一分钟后拿出。在受到外力时，鸡蛋突然炸裂，蛋清蛋黄四溅，不仅冲击力较强，还有烫伤风险。在日常生活中，带壳、带膜的食物都不适合放入微波炉加热（比如没切口的板栗、带肠衣的香肠等），这类食物在加热过程中内部热量难以散发，易产生压力，导致外壳破裂甚至爆炸。

不要用微波炉“烧开水”

微波炉不能用来烧水，尤其是纯净水。用烧水壶烧水，水的加热是从下而上的，下方的水达到沸点，会产生很多气泡，这些气泡不断向上涌到水面，就是水的沸腾。但微波炉是将所有的水同时加热，不产生对流，只是温度升高，即使水温达到了100℃也不会沸腾。超过100℃却没有沸腾的水被称为“过热水”，极不稳定，只要有一点扰动，就会引发暴沸，造成烫伤。容器和水越干净，就越容易形成“过热水”。另外，黏稠度高的、呈现为凝固状的食物，例如双皮奶、浓粥等，也不适宜在微波炉里长时间加热。

这些“高危容器”不宜放进微波炉

▶ 金属制品

不锈钢餐具和锡纸等金属制品不能放进微波炉加热，这是因为金属会反射微波，产生电火花，损坏微波炉，甚至引发火灾。

▶ 密封容器

如密封玻璃瓶、塑料瓶等，加热时容器内压力增大，可能会破裂。

▶ 普通塑料容器

一般塑料（包括保鲜膜）在高温下易变形、释放有害物质，应使用微波炉专用塑料容器。

▶ 打包盒、纸袋

一些用打包盒、纸袋等包裹的外卖食品，不能直接带着包装放到微波炉里加热，高温易导致包装起火燃烧。

如何正确使用微波炉

▶ 勿长时间加热

在使用微波炉加热时，若时间过长，容易造成过热。包子、馒头等食物不宜长时间用高火力加热，水分丢失后食物容易变硬，甚至可能焦糊产生有害物质。

▶ 防短路

微波炉应放置在干燥通风处，不要遮挡通风口。遮挡通风口易造成温度过高或短路，引发火灾。较湿润的食品不能直接放置在转盘上加热，以免汁液流淌造成短路。

清洁微波炉时，应断开电源，使用湿布与中性洗涤剂擦拭，不要冲洗，切勿让水流入炉内。

▶ 勿空烧

当微波炉空烧时，内部没有食物，大量的微波无法被消耗，容易损坏内部元件，引发火灾。

(本报综合)

蓝莓能当消炎药吃？

医生：别神话！摄入过多有健康风险

本报讯（记者朱丹君）近日，“把蓝莓当消炎药吃”话题冲上热搜，引发广泛关注。不少网友纷纷加入“抗炎打卡”行列，甚至试图用蓝莓替代药物缓解关节痛、皮肤炎症等问题。对此，市一院营养科主任医师杨飞卿明确提醒：蓝莓虽具辅助抗炎作用，但绝不能替代处方药物，更非人人适合大量食用。

杨飞卿介绍，蓝莓富含花青素、多酚等植物化学物，可抑制白介素-6（IL-6）、肿瘤坏死因子α（TNF-α）等关键炎症因

子，调节肠道菌群、促进有益菌生成短链脂肪酸，对慢性低度炎症有一定调理效果。

“这属于膳食层面的辅助干预，和临床使用的消炎药有本质区别。”杨飞卿强调，“医生开具的消炎药是针对确诊的炎症性疾病，如类风湿关节炎或细菌感染，属于治疗手段；而蓝莓只是健康饮食的一部分，起不到药物级别的治疗作用。”

那么，蓝莓到底该怎么吃？根据国内外膳食指南及专家共识，健康成年人每日推荐摄入量为50至80克，即10到

20颗中等大小蓝莓。研究显示，仅60克新鲜蓝莓即可达到有效健康剂量。若一次性摄入超过150克，反而可能带来健康风险。

“过量食用蓝莓，其高含量的膳食纤维和果酸，易引发胃胀、腹泻、腹痛、反酸等胃肠道不适。”杨飞卿指出，糖尿病患者也需警惕，尽管蓝莓属于低糖水果，但过量食用可能导致血糖波动。此外，服用华法林等抗凝药物的患者需谨慎，因蓝莓含维生素K，可能干扰药效。

值得注意的是，市面上蓝莓越种越大，部分产品接近樱桃大小，颇受送礼市场青睐。对此，杨飞卿提醒，小颗粒蓝莓的营养价值反而更高。“花青素主要存在于果皮中，同等重量下，小蓝莓数量更多、果皮总面积更大，花青素的总量更高。”

医生呼吁广大市民，要理性看待“抗炎饮食”热潮：“蓝莓可以是彩虹餐盘中那一抹健康的蓝色，但绝不是治病救急的‘神药’。科学抗炎，靠的是均衡饮食、规律作息与适度运动，而非迷信某一种食物。”

(来源：浙江老年报)

贪吃春笋引发消化道之祸

55岁的临安市王女士，曾接受过心脏支架手术，术后长期服用阿司匹林和氯吡格雷等抗血小板药物。最近，她突然呕吐出咖啡色液体，赶紧去医院检查，结果发现问题出在春笋上。原来，王女士忍不住多吃了几顿鲜嫩的春笋，没多久就出现消化不良、恶心呕吐的症状，最后导致消化道出血，不得不紧急入院治疗。

对长期服用抗血小板药物的冠心病患者来说，春笋需严格控制摄入量，过量食用容易诱发消化道出血。浙江医院心血

管内科副主任金红峰主任医师解释，抗血小板药物的主要作用是防止血栓形成，降低心脏病和脑梗风险，这类药是术后防止血栓形成和保护心脏的重要药物。但这些药物会直接刺激胃黏膜，影响胃部自我修复和防御功能，使胃黏膜变得脆弱敏感。一旦受到外界刺激，就可能造成损伤或糜烂。

春笋富含粗纤维且质地致密，消化难度较高。对于本身胃黏膜就比较脆弱的冠心病患者来说，这些纤维就像砂纸一样，不

断摩擦胃壁，容易造成微小伤口或糜烂。健康人群的胃黏膜轻微损伤可快速修复，但长期服用抗血小板药物会影响凝血功能，让伤口更难愈合，轻微的损伤也可能发展成持续出血，出现胃痛、反酸、黑便等症状，严重时甚至可能呕血，危及生命。

冠心病患者并不是完全不能吃春笋，关键是要适量、科学地吃。如果实在想尝鲜，每次最多吃50克，而且一定要彻底煮熟煮软，用高温炖煮来软化纤维，减少对胃的刺激。烹饪方式要选择

清淡的，比如清炖或水煮，避免油炸、爆炒，同时注意少盐少油，不要搭配辛辣或生冷的食物。吃完后如果出现胃痛、腹胀、大便发黑等情况，要马上停止食用并及时就医。

金红峰提醒，春季气候多变，冠心病患者需格外注重饮食调理，应以温和、易消化的食物为主，在长期服用抗血小板药物的情况下，保护好胃黏膜、避免消化道出血，不要因为一时口腹之欲，埋下隐患。

(来源：浙江老年报)

染发过敏眼睑肿胀

医生提醒：染发前必做皮试

近日，央视主持人尼格买提在社交平台晒出眼睑肿胀照片，配文“别染发”，称这是去年染发剂过敏留下的教训。染发为何会引发严重反应？中老年人频繁染发该如何规避风险？记者采访整形美容科专家，揭开染发过敏的真相。

“染发后一两天出现面部、眼睑肿胀，这种情况并不少见。”浙中大二院整形美容科主任医师韩超表示，染发剂过敏多为IV型迟发型过敏反应，首次接触可能无异常，但免疫系统会“记住”过敏原，再次使用便会引发头皮、面部红肿、瘙痒，严重时眼睑会肿。

染发过敏的核心“元凶”是对苯二胺（PPD），它是氧化型染发剂的核心染料成分，分子量小、穿透力强，易透过皮肤屏障与体内蛋白结合，被免疫系统识别为“敌人”。韩超强调，PPD是公认的强致敏原，除染发剂外，违规“黑色海娜”在临时文身中也常见，欧盟规定其在染发剂中浓度不得超过2%，但部分劣质产品违规添加高浓度PPD，过敏风险显著增加。

很多人疑惑，染的是头发，为何眼睑肿得最厉害？韩超解释，眼睑皮肤是全身最薄的部位，皮下组织疏松、血管丰富，过敏后炎性液体易积聚，形成明显水肿；且染发、洗发时，染发剂可能随水流接触眼周，因此眼睑常成为过敏的“警报信号”。

中老年人因皮肤屏障随年龄增长变薄、干燥，防御能力下降，更易受刺激致敏，若合并湿疹等基础皮肤病，风险更高。韩超表示，衰老对免疫系统的影响复杂，个体差异大，既往染发有瘙痒、肿胀者，再次染发复发风险高，需先做过敏原评估。

科学染发的关键是做好皮试：更换新产品或长期未用后，取少量调配好的染发剂，涂抹于耳后或前臂内侧，停留45分钟洗净，随后48小时内间隔观察，最好持续4~6天捕捉迟发反应，出现红斑、瘙痒等症状需立即停用。

韩超特别建议中老年人：优先选择不含PPD的染发剂，且“无PPD”仍需做皮试；尽量降低染发频率，能局部染则不全头染；日常做好皮肤保湿，维持皮肤屏障健康；有过敏史者，需在医生指导下做斑贴试验，明确过敏原后再选择产品。

(来源：浙江老年报)