

民生服务站

米面油、化妆品等不能刷！
医保个人账户支付有了“白名单”

作为医保基金的重要组成部分，职工医保个人账户能买什么、不能买什么，一直备受社会关注。

国家医保局、财政部5月19日发布《关于进一步加强定点零售药店职工基本医疗保险个人账户使用监督管理的通知》，明确建立定点零售药店个人账户支付白名单制度。白名单内的，个人账户在定点零售药店可以支付，白名单外的不予支付，进一步厘清个人账户使用边界。

“开正门”，文件支持鼓励地方将更多符合条件的产品纳入白名单，努力满足群众合理医药需求。

根据文件，列入白名单的，应是经药监部门正式批准注册或备案，可以在零售药店销售，并且与治疗密切相关、医疗属性强、价格适宜的药品、医疗器械和医用耗材。

“在我国正式批准上市的并可以在药店销售的化学药、生物制品、中成药、中药饮片，包括国产、进口、港澳台地区生产的，原则上均可纳入白名单。”国家医保局基金监管司综合处副处长张蔚说。

据介绍，体温计、血压计等医疗器械，医用口罩、棉签、纱布绷带等医用耗材，病原检测试剂、早孕试纸等体外诊断试剂，一次性末梢采血针、笔式注射器及针头、碘伏帽、造口护理袋等长期治疗使用的耗材，也可以纳入白名单。

值得注意的是，文件明确允许职工医保个人账户支付发生在定点医疗机构的流感疫苗费用，助力推动健康关口前移。

“堵偏门”，非医疗用品、医疗附加值较低的器械耗材等不符合基本医保“保基本”功能定位的产品，不得纳入白名单。

其中，米面油食品、化妆品、保健品、日常生活用品等非医药类商品，被明确禁止纳入。

“还有一些仅为适配医保支付、无实际医疗价值或实际医疗价值较低的‘马甲产品’，不得纳入白名单。”张蔚说，比如类似牙膏牙刷、牙线、面膜等，这类产品虽然有“械字号”身份，但实际上主要是生活功能，容易被拿来诱导消费，挤占医保个人账户资金。

此外，隐形眼镜、按摩设备及用于体

育健身、养生保健等生活功能为主、医疗功能为辅的器械耗材，同样不得纳入白名单。

根据部署，各省级医保部门原则上要于2026年9月底前出台全省统一的定点零售药店职工医保个人账户支付白名单，并动态调整。

中国社会科学院经济研究所研究员王震表示，规范医保个人账户资金使用，既能更好满足个人医疗保障需求，也能够让定点零售药店规范经营，提高专业化服务能力。

（新华社北京5月19日电）



杨梅消费警示: 久放不烂、甜到发苦要当心！
监管部门发布
“一看二嗅三触”避坑指南



据媒体报道,近期,记者暗访福建杨梅收购点,发现这些收购点违规添加防腐剂 and 甜味剂。

违规添加防腐剂和甜味剂

每年5月,福建漳州龙海浮宫镇、白水镇的杨梅进入集中上市期。记者调查暗访10余家收购点,揭露了一个公开的秘密:鲜杨梅被浸泡在含违禁防腐剂和“三无”甜味剂的药水里。

甜味剂的外包装赫然标注着可达蔗糖的8000倍,没有生产日期、没有成分表,属于典型的“三无”产品。同时被查获的还有违禁防腐剂脱氢乙酸钠。

光一家收购点一天就能发出上千斤,主要销往浙江嘉兴、上海等地的批发市场和电商平台。商贩为了应付监管,会提前备好几箱没泡过的杨梅做记号,一旦遇到抽检就拿这些“干净样品”送检。

医生警告,这些违规添加剂可能损伤神经、肝肾,对青少年神经系统发育影响尤为显著,甚至还会严重干扰人体内分泌。

鹤山区残联开展全国助残日主题活动

义诊服务暖人心

本报讯（记者 原昆鹏 通讯员 李家欣）5月15日上午,鹤山区残疾人联合会在中山路街道建安社区开展全国助残日主题活动,100余名居民参加。

活动现场,工作人员通过设立咨询台、发放宣传手册、面对面答疑解惑等方式,开展全方位惠残政策宣讲。围绕残疾人两项补贴、康复救助、无障碍改造、权益保障等重点政策,工作人员细致讲解政策申请条件、办理流程、补贴标准等内容,耐心解答群众关心的困难残疾人家庭救助、残疾儿童康复救助、残疾人就业技能培训等热点问题,让残疾人及其家属全面了解各项惠民举措,推动残疾人社会保障、康复服务等政策落地见效。

为满足残疾人个性化康复需求,鹤山区残联工作人员根据前期需求调研结

果,在活动现场开展辅助器具发放服务,共发放辅助器具26件,有效改善了残疾人的生活质量。“有了新轮椅,以后出门就方便多了,感谢残联的关心。”一位领取到轮椅的残疾人激动地说。

义诊服务与听力检测环节备受群众欢迎。医务人员为残疾人及其家属提供健康咨询、身体检查等服务,重点讲解慢性病防治、日常康复护理、残疾预防等知识,给出个性化康复治疗建议。同时,专业听力检测技师开展免费听力检测,细致进行耳道检查、听力损失筛查,为听力障碍群众答疑解惑,普及听力健康保护知识。

据介绍,鹤山区残联将以此次活动为契机,持续深化残疾人服务保障工作,用心用情用力办好民生实事,不断增强残疾人的获得感、幸福感和安全感。

科学选购：一看二嗅三触

看外观:优选果面干燥无水迹、颜色鲜红自然、果粒饱满的杨梅;不选青果(未

风险解读

杨梅属裸果,极易腐败,个别经营者为延长保质期、提升甜度,可能违规添加防腐剂、甜蜜素、糖精钠等。

甄别要点:久放不烂、异常鲜亮、口感甜到发苦、回味发涩的杨梅,需高度警惕。

相关规定:依据《食品安全国家标准 食品添加剂使用标准》,新鲜杨梅严禁添加甜蜜素、糖精钠,超范围、超限量使用均属违法行为,市场监管部门将严厉查处。

目前,当地监管部门已展开专项突击检查,现场查获违禁品。

近日,福建漳州市市场监管局发布杨梅选购食用的消费提示。

熟)、暗红/黑红不均、软烂出水、异常发亮的果实。

闻气味:新鲜杨梅有天然果香;出现酒味、酸败味,说明已发酵变质,切勿购买。

质地:软硬适中最佳;过酥软为过熟,过硬则偏生酸涩。

购买渠道:选择证照齐全的商超、农贸市场、正规电商,优先选购带承诺达标合格证的产品,留存购物凭证,不买来源不明、路边无证摊点杨梅。

规范清洗:盐水浸泡更安心

推荐用5%左右淡盐水浸泡5至10分钟,可有效逼出果蝇幼虫、减少农残与杂质。浸泡后用流动清水冲洗,晾干后食用,既安全又能保留杨梅本味。

正确贮存:鲜食为主、冷藏为辅

杨梅不耐储藏,常温2至3天易变质,建议即买即吃。

示范区社会事业局开展全国助残日主题活动

辅具发放惠民生

本报讯（记者 王凤侠 通讯员 赵震方）为扎实做好残疾人帮扶保障工作,切实维护残疾人合法权益,弘扬扶残助残良好社会风尚,5月15日,市城乡一体化示范区社会事业局在古城街道石河岸社区,以“保障残疾人平等权益,促进残疾人融合发展”为主题,开展助残日系列活动,聚焦残疾群众急难愁盼问题,精准落实惠残政策,全方位送上暖心便民服务。

活动现场,工作人员为46名残疾人集中适配并发放辅助器具,有效提升他们的出行和自理能力,减轻家庭照护负担。针对重度、行动不便残疾人家庭,该局领导带队入户走访,上门配送辅助器具,贴心询问生活起居和身体健康情况,并送上爱心洗护包及清凉用品,把暖心

锦旗书写为民情

江社区送上一面印有“扶危济困暖人心,携手物业显真情”字样的锦旗,感谢社区的贴心帮扶。

据了解,焦女士身患重病,离异且独自抚养孩子,无固定收入,高额开支让家庭陷入困境。社区工作人员入户走访了解到这一情况后,积极整合帮扶资源,联合物业公司定制帮扶方案,落实惠民救助政策,有效缓解了其生活压力。

浦江社区不断完善特殊群体帮扶救助体系,建立动态走访台账,重点关注重病、单亲、孤寡、残疾等困难群体。社区坚持物质帮扶与精神关爱并重,主动协助困难群众申办低保,联动物业公司、社会各界落实救助举措,同时常态化开展谈心疏导,给予人文关怀。

此外,社区常态化开展多元化便民服务,为独居老人清扫房屋、代购物资、陪同就医;对接爱心资源,为困境儿童提供物资

巧解矛盾 筑牢和谐邻里防线

“多亏社区工作人员用心调解,才让我们两家解开疙瘩、握手言和。”近日,天鹏晟景小区业主吴女士说。据悉,吴女士与邻居积怨已久,邻里矛盾迟迟未能化解。社区工作人员得知情况后,连续一个多月上门走访沟通、耐心劝导调和、寻找矛盾症结,用心用情化解纠纷,最终促成双方放下隔阂、冰释前嫌。

民生无小事,事事连民心。为扎实做好基层治理工作,浦江社区坚持党建引领,深耕新时代“枫桥经验”,立足辖区实

际,全方位做实做细矛盾纠纷排查化解工作,用心用情守护辖区平安稳定。社区聚焦居民日常纠纷痛点、难点,依托网格治理体系,常态化开展入户走访排查,精准摸排邻里纠纷、民生琐事等各类矛盾隐患,做到抓早抓小、防微杜渐。

社区坚持以民为本、调解为先,搭建多元调解平台,整合多方治理资源,秉持公平公正、耐心暖心的调解原则,柔性化解各类基层矛盾。同时畅通民意沟通渠道,认真倾听居民诉求,及时回应群众关切,把群众烦心事、揪心事逐一落实解决,切实将矛盾化解在基层、化解在萌芽,真正实现小事不出社区、矛盾就地化解。

杨致坤表示,鲜红的锦旗,既是群众给予的口碑,更是社区前行的动力。下一步,社区将继续厚植为民情怀,深耕基层治理,补齐民生服务短板,用心用情解决群众难题,不断完善共建共治共享治理格局,持续增强群众的获得感、幸福感、安全感,以实干谱写新时代基层高效能治理新篇章。

市博物馆开展主题研学活动

千年窑火 鹤壁瓷韵



在“鹤淘淘学瓷记”数字化课程实践环节中,学生展示陶瓷作品。
本报记者 赵永强 摄

本报讯（记者 赵梦雪）今年5月18日是第50个国际博物馆日。当日,市博物馆聚焦“博物馆:联结世界的桥梁”国际博物馆日主题,走进市桃源小学开展“触摸千年窑火,传承鹤壁瓷韵”主题研学活动,依托“鹤淘淘学瓷记”数字化课程,以趣味互动、游戏闯关等形式,为青少年带来文博新体验。

活动现场,市博物馆研学导师创意设计“采石制泥”“我‘形’我‘塑’”“千变万‘画’”“‘釉’彩纷呈”“‘窑’身一变”五大游戏关卡,引导小朋友借助数字化学习资源,通过连线答题、工艺匹配、调色创作、迷宫闯关等趣味任务,循序渐进地了解瓷器制作知识,直观感受鹤壁窑独特的工艺美感。

“鹤淘淘学瓷记”手工体验环节将现场氛围推向高潮。孩子们在研学导师的指导下,揉泥塑形、勾勒纹

山城区开展“淇水讲坛·文明素养小课堂”宣讲活动

文明交通 礼行天下

本报讯（记者 张婷婷 通讯员 亓嘉正）为进一步增强群众交通安全意识,有效防范化解道路交通安全隐患,5月12日下午,山城区在区新时代文明实践中心组织开展“淇水讲坛·文明素养小课堂”宣讲活动,60余名群众代表参加。

活动中,市公安局交管支队勤务四大队副大队长陈秀达以“文明交通,礼行天下”为主题,结合交通事故案例及交通法律法规,梳理日常出行中的交通安全知识盲点。播放交通事故警示视频,直观展示闯红灯、违

关注“第十二届全民营养周”

营养餐桌 家庭健康

今年5月16日至22日,我们迎来第十二届全民营养周,传播主题为“营养餐桌,家庭健康”。餐桌是践行科学膳食、守护家人健康的第一阵地。

一家人坐在一起吃饭,看似平常,却是守护全家健康最重要的一环。我们常说“病从口入”,其实健康也能从口入。只要把日常饮食搭配好了,很多小毛病都能通过饮食调理得到改善,全家人的体质也会越来越好。

那么,餐桌饭菜到底该怎么搭配才能做到营养均衡?

每餐记住“三样俱全”

不少人吃饭容易走极端:要么大鱼大肉,要么清粥小菜。其实,健康搭配很简单——每顿饭都要有主食、蛋白质和蔬菜。主食最好粗细搭配,比如白米饭里加一把糙米或小米,或者早餐吃个蒸红薯。蛋白质来源要多样,鸡蛋、瘦肉、鱼虾、豆腐都很好。蔬菜更是多多益善,尤其深绿色叶菜,每天都不能少。

有个好记的办法:把每餐的餐盘想象成四等份——主食占一份,蛋白质占一份,蔬菜占两份。这样搭配,营养自然就均衡了。

不同年龄各有侧重

家里有老人、孩子,还有辛苦工作的中青年群体,每个人的营养需求不一样。

孩子正在长身体,钙和蛋白质要充足,每天一杯奶、一个鸡蛋是基本



健康鹤壁 我们在行动

保障。另外,尽量不给或者少给孩子喝含糖饮料,甜食也要控制,否则容易发胖,还影响正餐食欲。

老年人消化功能减弱,适合吃软烂易消化的食物,但要保证营养密度。比如把肉剁碎做成肉丸、肉饼,比整块肉更容易消化吸收。同时注意补钙,牛奶、豆制品、小鱼小虾都是好选择。

中年人上有老下有小,工作压力大,最容易忽视的就是早餐。再忙也要吃早餐,哪怕一碗燕麦粥、一个鸡蛋、一个苹果,都比饿着强百倍。

调味和烹饪越简单越好

很多家庭做菜喜欢“重口味”——多油、多盐、多酱。长期这样吃,高血压、高血脂容易找上门。建议逐步减盐,可以用葱姜蒜、醋、柠檬汁来提味。炒菜时控制油量,多用蒸、煮、炖、凉拌的方式,少用油炸、红烧方式烹饪。另外,尽量不用味精、鸡精,食材本身的新鲜味道才是最香的。

养成好习惯健康自然来

营养餐桌不是一天两天的事,而是一辈子的坚持。从今天开始,买菜时多挑几样蔬菜,做饭时少放一勺盐,吃饭时细嚼慢咽。别小看这些小小的改变,坚持下去,身体会给您最好的回报。

健康的家庭,从营养均衡的三餐开始。让我们用心对待每一餐,用爱守护家人的健康。

（市疾控中心付凯悦供稿）