

今日天气



多云间晴

最高气温24℃

最低气温10℃

南风转北风3~4级

短期天气预报

13日夜间到14日白天

14日夜间到15日



晴间多云

晴转多云

26℃ — 10℃

27℃ — 12℃

北风转南风2~3级

南风2~3级

潍坊市气象台4月12日15时发布

生活气象指数

● 过敏指数: 极易发

天气条件极易诱发过敏,易过敏人群尽量减少外出。

● 洗车指数: 较适宜

较适宜洗车,未来几天无雨,风力较小,擦洗一新的汽车能保持干净。

关于胃部健康

这些认知误区要避免

胃是人体重要的消化器官,许多不良生活习惯正在悄悄伤害它,暴饮暴食、熬夜、压力大,让越来越多年轻人出现慢性胃炎、反酸、胃胀等问题。高盐腌制食品、抽烟酗酒、长期服用对胃有刺激的药物等,都会持续损伤胃黏膜。生活中,大家对胃部健康还存在不少认知误区。

胃疼不算大问题,吃点止疼药就行?

首都医科大学附属北京友谊医院消化内科副主任医师周姝彤表示,胃疼可能是因为胃酸分泌过多,或者是胃黏膜的保护屏障减弱造成的。临床上常见的一些止疼药,对于胃黏膜的屏障有一定的损害作用,甚至是胃溃疡发生的一个危险因素。所以在胃疼的时候,应该去门诊就诊,而不是自己随便吃一点止疼药。有可能本身胃没有问题,吃止疼药吃多了之后,反而会出现胃溃疡。

长期喝粥、吃软糯流食最养胃?

首都医科大学附属北京友谊医院消化内科主任医师宗晔表示,人在进食的时候,第一步是咀嚼,在咀嚼的过程中,食物跟唾液充分混杂在一块,再到了胃里,其实这有一个初步的消化过程,同时也带动起胃的功能。而吃软食或者流食,咀嚼的过程就没有了。有些流食还会刺激胃酸的分泌,增加胃食管反流病人的反流烧心症状。除非特殊的情况,比如急性胃肠炎的情况下,为减少胃的负担,这时候可以通过一些软食流食过渡,但平常还是建议正常饮食。

胃健康的核心在于长期规律的生活习惯与科学养护。日常应注重饮食规律、避免刺激、细嚼慢咽,同时结合情绪调节、定期体检,才能减少胃黏膜损伤,预防胃炎、胃溃疡等疾病。



牡丹 绽芳华

近日,潍城区自怡园内,大片牡丹进入盛花期,白色、紫色等多色牡丹竞相绽放,形成了壮观的“花海”景观。

本报记者 石风华
通讯员 姜光辉

医保购药用药 牢记“六要六不要”

为筑牢医保基金安全防线、保障群众用药安全,国家医保局持续加大对医保“回流药”的打击整治力度。为让群众更加有效防范购药风险,切实维护自身权益,国家医保局梳理形成医保购药“六要六不要”行为指南,呼吁广大群众自觉遵守、共同践行,携手守护医保基金安全,保障自身及家人健康权益。

一要有码。建议医保购药者只买包装上有追溯码的药,不要买没有追溯码的药,以及追溯码被撕掉或者损毁的药。追溯码是这一小盒药品的唯一身份证,这小盒药的追溯码号码与其他药品包括同品牌同规格其他小盒的追溯码号码都不一样。请注意,确定这小盒药身份的唯一证据是印在小药盒上的追溯码,而不是购药发票或者小票,或者微信、支付宝付款记录。根据文件规定,2026年1月1日起,所有销售的药品都必须追溯码全覆盖,对那些没有追溯码的药品,建议您敬而远之。

这里需要说明的是,住院拆零服用的药品,中药饮片和中药配方颗粒,目前暂时没有要求使用追溯码(下同)。

二要扫码。要在结算药款时看着售药人员扫这小盒药的追溯码,不要让他或她扫其他药品的追溯码。追溯码一旦被扫码销售,这个数据就进入了国家医保局的数据库。售药人员卖这盒药,就应当扫这盒药的追溯码,如果刻意去扫其他药品的追溯码,或者故意不扫追溯码,那说明卖给您的这盒药很可能有问题,正试图用其他追溯码来掩盖,或者隐瞒二次销售的痕迹。个别违法违规的药店和诊所常用这种手法来串换或者销售回流药。有的机构扫了这盒药的码,给的却是其他东西,甚至只扫码什么东西都不给,等到准备卖这盒药的时候,如果顾客盯得紧,就只能扫其他药的码来顶替或者不扫追溯码。

三要小票。要坚持索取小票,不要丢掉维护合法权益的证据。购药索取小票,回家后请您抽空把药盒上的追溯码号码标注在小票上的相应药品名称后,然后拿手机拍一张照片留存,以防小票的热敏纸时间长了脱色。

四要验码。要养成验码的好习惯,不要当回流药的受害者。

五要索赔。发现买到的是回流药,一定要立即举报,依法维护自己的合法权益,不要纵容违法违规行。

六要毁码。药物服用完毕后,请妥善处置空药盒,建议把药盒撕开,特别要确保空药盒上的追溯码撕毁,不让有心的犯罪分子继续盗用空药盒和追溯码。吃不完的药和废弃药,可以把每一粒药剥离出来后,扔到指定的有害垃圾收集处。千万不要将自己的药盒或药品出售给药贩子。

按照《医疗保障基金使用监督管理条例实施细则》第三十条规定,“参保人员利用本人就医购药享受医疗保障待遇的机会,将医疗保障基金已支付的药品、医用耗材、医疗服务项目等进行转卖的,可以认定属于条例第四十一条第一款第三项所称的利用享受医疗保障待遇的机会转卖药品情形”,将面临暂停联网结算甚至行政处罚,若涉嫌构成犯罪,将被移送至公安机关。

据国家医保局微信公众号

点链接领“综合补贴”? 不要相信不要点击

本报综合消息 近日,有网民反映收到“综合补贴申领认证通知”。该通知声称,“人社部针对生育津贴、医保补贴、住房补贴等综合补贴开展申领认证”,需“点击链接,登录官方网址办理领取补贴金”。点击链接后,跳转到的页面与人力资源和社会保障部官方网站的界面非常相似,但实际为不法分子伪造的诈骗网站。对此,人力资源和社会保障部表示,从未发放过所谓的“2026年度综合补贴”。上述通知为不实信息且涉嫌诈骗。

人力资源和社会保障部提醒,收到类似“点击网站链接或扫描二维码领取补贴”的信息,一定要提高警惕,切勿随意在陌生网站上填写身份证号、银行卡号、银行卡密码等个人信息,更不能按其提示进行转账汇款等操作,防止造成财产损失。如不慎遭遇网络诈骗,保存好聊天记录、交易记录等相关证据材料,立即拨打110报警求助。

蓝莓当消炎药吃? 医生:不能替代药物

本报综合消息 近期,“蓝莓可消炎、媲美消炎药”的说法登上了热搜。蓝莓真的能消炎吗?

首都医科大学附属北京中医医院心血管科主任医师尚菊菊表示,当细菌、病毒感染后,机体会出现炎症反应(如白细胞增高,C反应蛋白增加等),这时吃再多蓝莓也起不到消炎作用,因为它没有消炎的物质。

此外,身体里还有一种炎症——缺血缺氧后,机体免疫反应炎症细胞增加。蓝莓的所谓“消炎”作用,其实是借助花青素里的一些物质,起到抗缺血缺氧的功效,从而增加机体抵抗力,其“消炎”机制与消炎药有本质区别。

同时,尚菊菊提醒,蓝莓中富含果胶与鞣酸,若空腹或短时间内大量摄入,这些成分会在胃酸作用下与蛋白质结合,逐渐凝聚成难以消化的固体团块等沉淀物,引发“胃石症”,轻则可致胃胀胃痛,重则引发胃溃疡甚至消化道梗阻。

很多人认为蓝莓作为一种天然食物,食用时不存在任何风险。实际上,蓝莓较寒凉,胃火较重和胃肠道功能正常的人群可适量吃,但对于脾胃阳气虚弱者,尤其是小孩和老人等,不建议过量食用。