



今天市区天气

多云
东北风3-4级
22~26℃



明天市区天气

多云转阴
东北风转偏东风3-4级
23~28℃



后天市区天气

阴
东到东南风3-4级转4-5级
23~29℃

今天市区多云,最高气温26℃

本报讯(YMG全媒体记者 纪殿国)今天全市多云,南部地区局部阴有小雨,以东北风为主。明天全市多云,局部阴有小雨,东北风转偏东风。后天全市多云间阴,东到

东南风。

烟台市气象台16日发布天气预报:

烟台市区,17日白天,多云,东北风3-4级,最低气温22℃,最高气温26℃。

18日,多云转阴,东北风转偏东风3-4级,23~28℃。

19日,阴,东到东南风3-4级转4-5级,23~29℃。

居民“两病”待遇保障标准是多少?

咨询:我现在刚怀孕,想问一下医保是否有保胎报销政策?

答复:缴纳生育保险的女职工住院分娩时发生的符合我市基本医疗保险、工伤保险、生育保险药品目录和诊疗项目及服务设施目录范围内的住院手术费、治疗费、检查检验费及分娩时因生育引起疾病、合并其他疾病的医疗费用纳入生育保险支付范围。

咨询:烟台职工医保普通门诊的报销政策是什么?上限是多少钱?

答复:2024年烟台职工医保门诊,在一个自然年度内,参保职工在一级及以下、二级、三级定点医疗机构发生的符合医保政策规定的普通门诊医疗费用,起付标准分别为200元、400元、600元。参保人年度内变更定点医疗机构的,起付标准累计计算。在职职工在定点医疗机构发生的符合医保政策规定普通门诊医疗费用,一级及以下定点医疗机构支付比例为80%、二级定点医疗机构支付比例为70%、三级定点医疗机构支付比例为60%,退休人员在上述基础上提高5个百分点。在职职工、退休人员普通门诊医疗费用年度最高支付限额分别为5000元、6000元。

咨询:烟台市居民“高血压、糖尿病”待遇保障标准是多少?应该如何报销?

答复:一个自然年度内,参保居民在定点医疗机构门诊发生的符合规定的药费按70%比例支付,不设起付标准。年最高支付限额为:高血压患者为600元,糖尿病患者(含使用胰岛素)为600元,同时患有“两病”的患者为1000元。“两病”患者在签约定点医院发生的符合规定的门诊药品费用即时结算,只需支付个人自付的药品费用。

张孙小娱 衣宝萱

月到中秋分外明 八月十五三谈月

YMG全媒体记者 刘晋

在中国农历中,将一年分为四季,每季又分为孟、仲、季三个时期,中秋节在秋天中间的时间段,即仲秋时间,故又称“仲秋”。

《礼记》云:“天子春朝日,秋夕月。”夕月就是祭祀月亮。在周代,就有天子春分祭日、夏至祭地、秋分祭月、冬至祭天的习俗,那时是专属王室祭祀,平民不可祭祀,直到唐宋时期,百姓才得以祭祀。也有一种说法是因为秋天是收获的季节,尤其是在仲秋时期,万物皆收成,所以农民为了庆祝农作物丰收,就以“中秋”这一天作为节日。

在中国文化中,中秋节的月亮最圆,而圆月正是团圆的象征,所以中秋节的“节魂”是“团圆”二字。时值中秋,今天我们就来说说中秋“月”。



月亮:月,太阴之精也

“月”在《说文解字》中解释为:“月,太阴之精也。象上下弦阙形。”月者,群阴之本,女子属阴,同气相感,因此月亮也为女性的象征。

中国的月亮文化主要表现在神话、文艺、习俗中。虽然西方也有月神和月亮神话,但中国的月亮神话传说内容更丰富,故事也更动人更美丽。如:广寒宫、嫦娥奔月、吴刚伐桂、玉兔捣药、金蟾月精等。与月亮神话联系的月亮别名很多,如:嫦娥、素娥、婵娟、广寒、银蟾、蟾宫、玉兔、兔魄、桂宫、桂魄等。月亮在中国文化语境中有很丰富的文化内涵和意蕴,别的不说,仅就中国关于月亮的别名就有105种之多,如太阴、玉轮、天镜、弓月、宝鉴、月魄、银盘、素娥、桂魄、婵娟等。

月饼:小饼如嚼月,中有酥与馅

关于月饼的由来,有一种说法:说的是月饼原叫“胡饼”。传说唐玄宗和杨贵妃一起赏月,吃胡饼。唐玄宗说:“胡饼这个名字不好

听。”杨贵妃望着又大又圆的月亮,顺口说:“这饼很像天上的月亮啊,就叫月饼怎么样?”唐玄宗说:“好!”从此,胡饼就被叫做月饼了。

传说很美,但可能并不真实。北宋时期流行一种民间俗称为“小饼”“月团”的小吃,被认为是现代月饼的雏形。这种饼以小麦粉、馅料、猪油等材料制皮,口感酥甜。苏轼在《留别廉守》一诗中也曾写道:“小饼如嚼月,中有酥与馅。”

但“月饼”一词正式出现,是在南宋吴自牧所著的《梦粱录》中,不过这种月饼和芙蓉饼、菊花饼、蟹肉包儿等众多名点心一样,只是一种市井小吃,而且“四时皆有,任便索唤,不误主顾”。

到了明代,中秋节吃月饼的习俗更加普遍。明·沈榜《宛署杂记》载:“土庶家俱以是月造面饼相遗,大小不等,呼为月饼。”

后来,月饼经过元明两代,中秋节吃月饼、馈赠月饼的风俗才得以日盛,且月饼有了“团圆”的象征意义。

月诗:春城无处不飞花

以“飞花令”为代表的饮酒行令,是中国人在饮酒时的一种特有的助兴游戏。飞花令属雅令,比较高雅,所以这种酒令也就成了文人墨客们喜爱的文字游戏,就连名字也来源于诗词之中。因唐代诗人韩翃的名诗《寒食》中有“春城无处不飞花”一句,故名“飞花令”。

中秋月圆,我们用飞花令的方式抛砖引玉,说说与中秋月有关的古诗词。

《水调歌头·明月几时有》宋·苏轼:丙辰中秋,欢饮达旦,大醉,作此篇,兼怀子由。明月几时有?把酒问青天。不知天上宫阙,今夕是何年。我欲乘风归去,又恐琼楼玉宇,高处不胜寒。起舞弄清影,何似在人间。转朱阁,低绮户,照无眠。不应有恨,何事长向别时圆?人有悲欢离合,月有阴晴圆缺,此事古难全。但愿人长久,千里共婵娟。

烟台毓璜顶医院专家提醒市民健康过中秋

月饼要少吃 海鲜要新鲜 吃饭八分饱

本报讯(YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修 王婧)中秋节是一家团圆的日子,也是很多人聚餐聚会的好日子。如何健康安全地度过中秋假期?近日,烟台毓璜顶医院临床营养科主任宋新娜接受采访时表示,节日期间无论是居家休息还是外出游玩,都应注意饮食安全和营养健康。

中秋佳节,在超市里,品种繁多、包装精美的月饼成了当仁不让的主角。“但月饼含有较多的脂肪和碳水化合物,基本属于高糖、高油、高能量的三高‘食品’,吃多了会加重心脑血管疾病、糖尿病、消化系统疾病等

慢性病人的病情,甚至诱发一些疾病的急性发作。”宋新娜提醒,糖尿病人不要觉得吃无糖月饼就万事大吉了,“所谓无糖月饼,并不是完全不含糖。市面上称为‘无糖’的产品,大多只是没有添加蔗糖。”她说,为了保持月饼的口感,部分“无糖”月饼中添加了代糖,属于一类食品添加剂。而且,制作饼皮用的面粉、米粉以及馅料也含有大量的碳水化合物,属于精制的碳水化合物,肆意吃同样会升高血糖、血脂,对病情不利。

中秋期间正是海鲜出产丰富的时期,“海鲜虽美味,但不能多吃”。她告诉记者,“在吃

海鲜的时候,尽量不要喝啤酒。多数海鲜嘌呤含量高,在体内代谢使尿酸水平增高。”宋新娜表示,啤酒的代谢产物能够抑制体内尿酸在肾脏的排泄,导致尿酸水平增高。所以大量吃海鲜并配上啤酒,容易导致尿酸水平急剧升高,诱发痛风。“食用螃蟹一定要蒸熟煮透,不要吃生蟹、死蟹,以防止副溶血性弧菌食物中毒。”

节日里难免被美食诱惑,但要饮食有节,按时就餐,过于饥饿或暴饮暴食都有可能导致消化吸收功能紊乱,最好吃到七八分饱。

医疗保障 咨询台

烟台晚报与
烟台市医疗保险事业中心 合办

中国医保 一生守护