健康福建 科普先行
福建省卫健委 海峡都市报社 联合出品

同心战“疫” 坚持就是胜利

疾控专家：现阶段，广大市民要严格落实疫情防控政策，做好个人防护，按时参加核酸检测

N健康福建 海都记者 林宝珍

11月4日，福州市人民政府新闻发布会通报了疫情防控最新情况：11月3日，福州市新增本土确诊病例37例，新增本土无症状感染者67例。经过前一阶段全社会的共同努力，疫情防控取得了阶段性的成效；当前，要继续严格落实疫情防控政策，按时做好核酸筛查，从而尽早实现社会面清零，尽快恢复正常的生产生活。

疾控专家表示，疫情防控人人有责，要早日实现社会面清零，既需要工作人员全力以赴，也需要广大市民的积极配合。坚持就是胜利，相信在大家持续共同努力下，我们一定能早日战胜疫情。

按时做好核酸检测 遵守现场秩序

疾控专家介绍，为了跑赢病毒，尽早发现潜在感染者和切断潜在的传播链条，连续开展核酸检测成为本轮疫情防控的重要策略。

对于市民来说，需要认真履行疫情防控中个人的义务，参与每一轮核酸检测，既是对自己负责，也是对他人负责、对社会负责。在参加核酸检测时，听从工作人员的安排，严格做好个人防护，规范佩戴口罩，文明排队，不聚集、不交流，保持1米以上间距，遵守采样检测点的现场秩序。检测过程中，不触碰检测台上的物品，配合医务人员要求采取相应的动作，避免交叉感染。核酸检测后，戴好口罩立刻离开，不要在采样点逗留。

提醒：纳入核酸检测范围的人群，不参加统一组织的核酸检测的，涉嫌违反《突发公共卫生事件应急条例》的规定，有关单位和个人不配合调查、采样、技术分析和检验，可能触犯《治安管理处罚法》，构成违反治安管理行为的，将由公安机关依法予以处罚；构成犯罪的，将依照《刑法》以涉嫌妨害传染病防治罪追究刑事责任。

接到流调电话 如实准确提供相关信息

疾控专家介绍，流调是疫情控制的关键，流调收集的信息能起到有效遏制疫情的关键作用，为后续采取针对性防范措施提供科学依据。目前流调的工作越来越细，尽可能划分区域更精准、区域范围更小，以最大限度减少对居民生活的影响。流调溯源工作是与时间赛跑，与病毒较量，希望市民朋友在接到流调电话时继续给予配合，尽可能如实准确提供相关信息。

提醒：隐瞒病情，瞒报行程信息（尤其是重点地区旅居史），隐瞒与确诊病例或者疑似病例有密切接触史的，涉嫌违反《治安管理处罚法》第五十条，处警告或者200元以下罚款。情节严重的，处5日以上10日以下拘留，可以并处500元以下罚款。

不串门、不聚集 减少不必要的流动

在疫情防控期间，广大市民不串门、不聚集、不堂食，不去人员密集场所、不参加聚集性活动，非必要不外出，外出时严格做好个人防护，佩戴口罩，减少感染风险。

高风险区居民要做到“足不出户、服务上门”，中风险区居民“人不出区、错峰取物”。

疫情期间居家办公，要做好室内清洁卫生，常开窗通风；适当运动，保持健康的生活方式。

轻信宅家艾灸可提神 结果失眠了

专家称，艾灸并非人人都适合，没有经验的普通市民，不建议自己做

N海都记者 林宝珍

新一轮的新冠疫情让福州市民的生活慢下来。连续居家办公几天，加上阴雨天气，康康觉得整个人懒洋洋的、浑身酸痛，听说艾灸去湿气可“提振精神”，与康夫人商量后，决定宅家自己做艾灸。谁知，两人连续做了几天艾灸，却导致“上火”，一人嘴里生疮，一人失眠，晚上翻来覆去直到天亮都没入眠。

对此，福建省第二人民医院针灸科主任、主任医师吴明霞教授表示，艾灸本来就并非人人都适合，没有经验的普通市民，不建议自己做艾灸。

神操作 做了几天艾灸 却上火失眠

康康：居家办公也没闲着，整天坐在电脑前，活动更少了，肩颈更痛了。

康夫人：加上连续阴雨了两三天，身上湿气加重，整个人懒洋洋的。

康康：晚上泡个脚，去去湿气。

康夫人：记得春天买的几盒艾灸还没用完，去找出来。听说艾灸去湿气，还能提振精神。

康康：室内熏艾灸，还有杀菌驱邪作用，可以一试。

……

康夫人：连续做了三天艾灸，是不是上火了，我老觉得口渴。

康康：谁说不是，我已经失眠两个晚上了。

吴明霞：做艾灸要先辨体质，一般不建议自己在家里施灸。

医点通 艾灸后“上火” 有两种原因

康康和康夫人做艾灸后，为何会“上火”呢？

省二医院针灸科主任吴明霞教授介绍，艾灸有温阳的作用，同时在用艾火的热力熏蒸时，可能会消耗身体部分津液。所以，在医院施灸后，医生都会提醒回家多喝温开水。如果没有及时补充水分，就可能会出现“上火”的情况。

另外，还与各人的体质有关。艾灸比较适合平时手脚冰凉、冬天怕冷的“寒性”体质人群。如果是阴虚火旺的体质，平时可能就容易有五心烦热、口舌生疮等“上火”表现，这类体质的人进行艾灸特别讲究穴位的选择及时间的把握，如果穴位的选择不当或施灸时间不适合，就相当于“火上浇油”，“虚火”表现就更明显了。

“所以，艾灸虽然是一个不错的保健方法，但不是人人都适合，在施灸前最好请有经验的中医明辨体质。”吴主任表示。

此外，施灸的时间和频率也要掌握好，像康康和康夫人这样连续施灸多天也是不可取的。同时她还建议他们，可以适当喝点蜂蜜水，按压太冲穴降肝火等，来帮助缓解艾灸之“火”。

居家养生4种方法供你选择

□小贴士

吴明霞 福建省第二人民医院针灸科主任、主任医师

那么疫情居家期间，要如何养生呢？吴主任给出了几条建议：

按时起床。就是作息要规律，建议每天早晨7点起床，晚上11点之前进入睡眠状态，这样才能使身体各个器官运行代谢正常，从而减少疾病侵袭。

饮食规律。既要避免暴饮暴食，还要注意荤素搭配、营养均衡。当然也可以根据中医的养生方法来吃，比如黑色对应肾，白色对应肺，黄色对应脾，红色对应心，绿色对应肝等。

喝养生茶。居家时间缺乏运动，可以来一点养生茶，比如红豆、陈皮、茯苓等药物，这样不仅能够祛除体内湿气，而且还可以健运脾胃、养心安神。乏力气短、口渴多汗等气阴两虚者，可服用生脉饮（人参、麦冬、五味子）代茶饮补气滋阴。

按摩穴位。居家办公活动少，容易出现颈肩腰痛的情况，在空闲或泡脚时，可以用拇指指腹按揉内关穴、合谷穴、太渊穴、列缺穴、太冲穴、委中穴，手法温柔，以局部酸胀为主，以达到疏肝理气的效果。

我省五种门诊慢特病 医疗费用实现跨省医保直接结算

海都讯（记者 林涓 通讯员 林金凤） 3日，记者从福建省医疗保障局获悉，我省门诊慢特病跨省直接结算服务已正式上线，实现全省11个统筹区与全国280个统筹区5种门诊慢特病相关治疗费用双向直接结算。据悉，目前我省共有5种门诊慢特病病种相关治疗费用可跨省直接结算，分别为高血压、糖尿病、恶性肿瘤门诊治疗、肾透析、器官移植术后抗排异治疗。

记者了解到，开通前，以往跨省门诊慢特病就医需参保人先行垫付，再携相关纸质票据到参保地经办服务窗口申请报销，需时30个工作日。开通门诊慢特病跨省直接结算服务后，参保人办理异地就医备案后，其在备案地跨省就医时可在医院直接结算，无需再回参保地申请报销，减轻“跑腿、垫资”负担。

同时，门诊慢特病跨省直接结算适用于已在参保地完成上述5种门诊慢特病病种待遇资格认定，并按参保地规定办理了跨省异地就医备案手续的参保人员。全国各省(市、区)开通门诊慢特病直接结算试点地区和定点医疗机构等信息实时更新，参保人员可以通过“国家医保服务平台”APP进行线上查询。

此外，门诊慢特病跨省直接结算待遇支付政策执行“就医地目录，参保地政策”。即医保药品目录、医疗服务项目和医用耗材等执行就医地政策；医保基金起付标准、支付比例、最高支付限额等执行参保地政策。