

看过来， 医保的这几个常识你都知道吗？(二)

7. 职工医保断缴后，如何重新参保？

对于这类人员，与单位有稳定劳动关系的，应随单位参加职工医保，由单位和个人共同缴费。没有稳定劳动关系的，可以灵活就业人员身份参保，由个人按规定缴费，享受与职工医保同等待遇。

如果暂时未能就业或不想以灵活就业人员身份参加职工医保，应及时参加常住地或户籍所在地的城乡居民医保，避免医保关系中断而没有医疗保障。

8. 职工医保中断了可以补缴吗？

根据《基本医疗保险关系转移接续暂行办法》要求，明确“办理转移接续的职工医保参保人员，在转移接续前中断缴费3个月(含)以内的，可按转入地规定办理职工基本医疗保险补缴手续，补缴后不设待遇享受等待期，缴费当月即可在转入地按规定享受待遇，中断期间的待遇可按规定追溯享受。”

需要说明的是，连续参保与待遇享受紧密关联，大家应

提高连续参保的意识，避免因医保关系中断导致待遇受影响。

9. 我市职工医保个人账户的划入标准是什么？

在统账结合模式下，职工基本医疗保险个人账户的划转标准如下：在职职工按个人缴费基数2%/月，退休人员按85元/月。

10. 职工医保断缴3个月，账户余额就会清零吗？

职工医保的个人账户资金是累计计算的，即使断缴也不会影响账户余额的累积。断缴可能会影响连续缴费年限的计算以及医保待遇的享受，但并不会导致账户余额清零。

11. 领取失业保险金期间可以享受医保待遇吗？

失业人员领取失业保险金期间，失业保险基金同步为其缴纳职工基本医疗保险费，领多长时间失业保险金就会缴纳多长时间的职工基本医疗保险费。

12. 领取失业保险金期间缴纳的职工

基本医疗保险，可以累计缴费年限吗？

领取失业保险金人员参加职工医保的缴费年限与其失业前参加职工医保的缴费年限累计计算。

13. 如果我失业了，正在领取失业保险金，能参加生育保险吗？

国家卫健委、国家医保局等17部门《关于进一步完善和落实积极生育支持措施的指导意见》明确要求，“为领取失业保险金人员缴纳职工基本医疗保险费(含生育保险费)，保障其生育权益，所需资金从失业保险基金列支”。

14. 怎么参加生育保险？

生育保险覆盖用人单位及其职工，由用人单位缴费，职工个人不缴费。用人单位雇佣和招录职工，无论男女，都应为其参加生育保险。

(晋中市医疗保障局供稿)



冬季养生 记得先养肺

肺是体内气体交换的场所，通过肺的呼吸作用，不断呼浊吸清，吐故纳新，实现机体与外界环境之间的气体交换，以维持人体的生命活动。今天，药师为大家带来冬季中药养肺的方法。

白色食物宜冬季

中医认为“肺为娇脏，肺通过气管、喉、鼻与自然界大气直接相通，容易受外界环境的影响，特别是风寒邪气”。冬季是慢性肺部疾病高发时期，此时养肺可以增强肺功能，预防慢性肺部疾病发作，比如慢性阻塞性肺病、慢性支气管炎、哮喘等。

根据中医理论，白色入肺。冬季可以多吃百合、白莲子、银耳、莲藕等白色食物来润肺养肺。莲藕生食可清凉入肺，熟食可健脾开胃；百合能润肺止咳、清心安神，可与西芹等一起炒或与糯米熬粥。

选择温补药材进补

遵循“虚者补之，寒则温之”的原则，冬季可以在膳食中加入温热性具有补益肺肾功效的中药，如西洋参、太子参、沙参、麦冬、石斛、玉竹、杏仁、天花粉、芦根等。但需注意，服用时应谨遵医嘱，对症下药。

制作药膳超简单

百合粥：将百合碾碎成粉末，和糯米同煮，具有润肺调中的功效。

雪梨川贝汤：雪梨掏核，放入研末的川贝母和冰糖，隔水蒸制，能润肺化痰止咳。

麦冬泡水：每次用麦冬3至5颗泡水喝，有助于养阴生津，润肺清心。

适量运动别忽视

适量运动能够增强肺功能、提高免疫力。运动时注意遵守“收养肺气”原则，运动量不宜过大，防止因出汗过多耗损阳气。

需要提醒大家的是，中药养肺因人而异，具体方法应根据个人体质和病情选择。如有需要，请咨询医生。

来源：人民网



谁知盘中餐 粒粒皆辛苦

节约，从每一粒粮食开始



晋中日报·晚报版宣