

准备吃膏方滋补的市民 “开路方”最近可以先吃起来啦

本报记者 谢春晖

每年秋冬季节,下沙居民都有吃膏方进补的习惯。最近,下沙的居民们已经陆陆续续开始找下沙的名中医开膏方的药方。有居民问,如果从来没有吃过膏方,想要在今年吃点膏方,有哪些注意事项?

为此,昨天记者采访省中医院下沙院区和方回春堂下沙店的名中医,听听他们对吃膏方进补有哪些建议。

“膏方其实是中医的一种剂型,是用多种药材和膏质熬制而成。主要对身体起到调理、防病的作用。”方回春堂下沙店的名中医徐夔年表示,秋冬季

吃膏方对于中老年人、慢性病患者、亚健康人群等是一个不错的调理方式。

不过,膏方并不是所有人都能吃。“膏方不同于平时的汤药,膏方里面的中药材更多,熬制工艺更复杂。如果服用者的身体不能很好地适应膏方,那么膏方的功效就会大打折扣。”徐夔年说,像脾胃功能较差的人群或过敏体质的人群是不建议吃膏方的。另外,那些患有急性传染病、肿瘤等病情不稳定的人群也不建议食用膏方。“盲目吃膏方,不但不能调养身体,滋补成分反而被肿瘤吸收,那就得不偿失。”

另外,省中医院下沙院区的名中医徐新平则建议,在吃膏方之前,居民可以先配几贴“开路方”。“吃膏方最合适的时候是立冬后,这段时间可以先调理身体。”徐新平说,吃“开路方”是对药物的敏感性进行试探,医生可以观察其服药后的反应,为开好膏方做准备。同时,也可以进调理肠胃,使脾胃健运,改善消化吸收功能。

专家还提醒:虽然膏方对调理身体有着好处,但不能乱吃,并不是药材越贵越好。准备吃膏方的居民最好选择正规的中药房或中医门诊,在中医专家的指导下进行服用。

坐轮椅的女大学生打车难 下沙的哥的举动很温暖

昨天上午,在中国计量学院门口一位女大学生坐着轮椅,怀里揣着医疗本,边上还带着一根拐杖,在疾驶而过的车流中,着急地挥着手……

这时,下沙公交的哥刘士成刚好载着乘客路过,看见挥着手的女孩子,刘师傅的心里泛起了嘀咕:“她看着是要去医院的,打不到车。”刘师傅赶紧与后排乘客商量:“这个女生坐着轮椅,看样子是去医院,

估计打不到车,如果顺路,可否拼个车?”

征得后排乘客同意后,刘师傅停下车询问女孩是否需要帮助。女学生着急地说:“我要去浙江省中医院下沙院区换药,但打不到车。”后排的热心乘客也表示,先送女孩子去医院。刘师傅马上下车将女学生扶上车,由于轮椅太大放不进后备箱,刘师傅就按女学生的要求寄存到学校传达室。

到医院后,刘师傅想到女学生行走不方便,便直接把车开到门诊部门口,把她搀扶进预约好的诊室。临走时,刘师傅还把自己的电话留给女学生说,以后要复诊可以给他打电话。

“女学生硬要给我钱,这我哪会要啊。能帮到她,我就很开心。”刘师傅说。

本报记者 谢春晖 通讯员 倪丽萍

讲群众语言、让群众秒懂

——行政服务中心办事事项通俗版指南宣传(二)

上期刊登了人力资源和社会保障局的“社会保险单位参保登记”事项,如果你是办理个人社会保险,请关注本期的“社会保险职工参保登记”事项。

问:单位新进的员工,要及时给他交社保,如何办理?

答:首先是单位要先在开发区办理社保开户,如果办完了,网上办事开通后,企业单位就可以直接在网上申请了,操作非常简便;如果不会,还可以到窗口,我们人社局的“科长服务窗”可以手把手教你。

问:我是个体工商户,能网上办吗?

答:个体工商户现在暂时还不能,您可以带上填写好的《社会保险职工增减表》到窗口办理,记得盖章哦。

问:听说这个业务只能12号之前到窗口办?

答:可以这么理解。12号(含)前申请的我们才算当月的结算,12号之后要放到次月结算了,这个12号遇到节假日不顺延。

问:我在单位交社保了,每个月单位要扣我多少?

答:新入职员工是按照第一个月的全部工资收入作为缴费基数,个人缴纳的费用是:缴费基数*(8%+2%+0.5%)。如工资为4000元,那么个人要缴纳费用为:4000*(8%+2%+0.5%)=420。(职工个人当月平均工资低于上年度省职工月平均工资60%的,按60%确定;高于300%的,

按300%确定)

问:网报时间跟窗口受理时间一样吗?

答:网上申报时间是上个月的19号到本月的18号,审核通过后在本月进入结算。

服务单位:杭州经济技术开发区人力资源和社会保障局

联系电话:89898863

开发区行政服务中心

【服务地址】杭州经济技术开发区幸福南路1116号和茂大厦1-2楼

【服务时间】

周一至周五(法定节假日除外)

上午:9:00—12:00

下午:13:30—17:00(夏令时14:00—17:00)

【双休日服务时间及内容】

周六至周日(法定节假日除外)

上午:9:00—12:00

下午:13:30—17:00(夏令时14:00—17:00)

服务内容:不动产交易登记、公积金服务、交

通违法、城管违停、出入境服务、市民卡服务、医保社保、水务燃气服务

【咨询电话】0571—89898899

“午间值班”、“预约服务”请关注下沙市民中心微信公众号

24小时自助服务

厅:办理房产查档(无房证明)、市民卡充值、执照自助打印、违章自助缴费、出入境自助缴费、公积金缴存证明、社保证明等业务。

