



编者按

端午将至,粽叶飘香,艾草悬门。对老年朋友而言,这个传统节日承载着团圆与祈福的美好,却也暗藏着一些容易被忽略的健康风险。本报联合徐州市中医院特别策划了“国医传薪·端午安康”系列科普,分上下两篇为读者朋友梳理一份贴心、实用的节日安全指南。

上篇聚焦“外在防护”,从入口的粽子、咸鸭蛋、雄黄酒,到贴身佩戴的香囊、悬挂的艾草,逐一拆解那些习俗背后的“风险点”;哪些老人要慎吃、哪些情况要绕道,给您划出明确红线。下篇则将目光转向“内在调养”,帮助您在湿热交织的节气里稳住慢性病、调适起居,安然度过这个端午和即将到来的盛夏。

粽子怎么吃? 香囊谁能挂?

把好“入口”与“贴身”两道关

本报记者 晏飞

端午将至,街巷里已飘起粽叶清香,艾草菖蒲也悄然挂上门楣。端午节承载着团圆与祈福的美好寓意,但一些沿袭已久的传统习俗中,也暗藏着容易被忽视的健康风险。

控糖:

别让一个粽子搅乱血糖

粽子是端午的“主角”,但这一口软糯香甜,对不少老人而言却是甜蜜的负担。每年端午前后,医院消化内科和内分泌科都会接诊到因为吃粽子不当而入院的老年患者。徐州市中医院消化内科主任、主任中医师王晓红表示,吃粽子的核心原则不是“能不能吃”,而是“怎么吃”。

对于患有糖尿病的老人,粽子的“杀伤力”主要来自糯米本身。“许多老人认为‘无糖粽’或‘咸粽’可以放心吃,这其实是一个误区。糯米本就是高升糖指数的精制碳水,无论甜咸,都会让血糖快速攀升。”徐州市中医院内分泌科主任隋森强调。

吃粽子的正确方式应当遵循三个原则。一是选粽遵循“粗不精、少甜馅”原则,优先选择糙米粽、燕麦粽或杂豆粽,避开白糯米粽、豆沙粽、蜜枣粽和八宝粽。二是控制食用量,“减量替代主食,绝不加餐”,每次只吃半个至一个小粽子,大约50克到80克,大个粽子只取三分之一,更重要的是吃了粽子就要相应扣减当餐的米饭、馒头等主食,决不能把它当作饭后点心额外享用。三是“配菜不空腹,细嚼慢咽”,先吃一些绿叶蔬菜、凉拌黄瓜或鸡蛋、瘦肉垫底,再吃粽子,这样才能延缓糖分吸收,避免血糖骤升。需要特别提醒的是,如果近期血糖波动较大、空腹血糖超过10毫摩尔每升,最好暂时不吃粽子。吃完后慢走二三十分钟,也有助于平稳餐后血糖。

护胃:

警惕反酸和吞咽风险

除了糖尿病患者,胃食管反流、消化性溃疡的老人也要慎吃粽子。王晓红强调:“糯米黏性大、不易消化,容易在胃内停留过久,刺激胃酸分泌,诱发反酸、胃灼热。建议胃不好的老人浅尝辄止,且不要空腹吃,更不要在睡前吃,给肠胃留出足够的排空时间。”

还有一个容易被忽略的问题是吞咽功能减退。一些高龄老人存在轻度的吞咽障碍,平时喝水吃饭不明显,但遇到糯米这种黏性大、容易成团的食物,就有噎食甚至窒息的风险。家属在给老人准备粽子时,不妨切成更小的块,叮嘱老人细嚼慢咽,吃的时候不要说话、不要分心。

王晓红特别提醒,一碟流油的咸鸭蛋,是很多徐州人端午早餐的标配。但对于高血压、心力衰竭和慢性肾病的老人,一枚咸鸭蛋的含盐量可能就超过了一天推荐摄入量的一半,极易引起水钠潴留、血压升高。

挂香囊有门槛:

三类老人要“绕道走”

佩香囊、熏艾草,是端午节最具辨识度的民俗。草药清香沁人心脾,确实有驱虫避秽的功效,但这种“香”并非人人适宜。

端午香囊多填充艾草、丁香、苍术、白芷、藿香、冰片等芳香辛燥的中药材,这些药材的挥发性精油气味浓烈。徐州市中医院呼吸科主任、主任中医师李英姿表示,第一类,对于患有过敏性呼吸道疾病的老人,比如慢阻肺、支气管哮喘、过敏性鼻炎,这些气味会直接刺激气道黏膜,诱发气道痉挛,轻则打喷嚏、流鼻涕、鼻塞咽痒,重则出现胸闷、喘息甚至呼吸困难。如果老人正处于咳嗽发作期或换季过敏期,不仅不能贴身佩戴香囊,家中也不宜大量悬挂,室内熏艾更要避免。

第二类需要远离香囊的是皮肤敏感、有皮肤病的老人。香囊的布料染料和药材挥发油接触皮肤后,极易诱发接触性皮炎,出现泛红、皮疹、瘙痒甚至水泡。卧床老人皮肤本就脆弱,若有褥疮或皮损,药粉渗液刺激伤口,会延缓愈合甚至引发感染。常年反复发作荨麻疹的老人,芳香药材更是常见致敏原。建议不要把香囊挂在衣领、贴身衣兜里,也不要放在枕边。

第三类容易中招的群体是患有心脑血管疾病、高血压以及神经衰弱、失眠严重的老人。徐州市中医院制剂中心主任、主任中药师黄东智称,冰片、丁香、薄荷、菖蒲这类药材的特性是辛香走窜、醒脑提神。对于健康人来说提神是好事,但对于高血压、冠心病患者,浓烈的气味刺激会引起交感神经兴奋,导致心率加快、血压骤升,增加心慌、胸闷乃至心绞痛的风险。而神经衰弱、常年失眠的老人,被刺激性香气一扰,反而更加入睡困难、多梦烦躁。

黄东智建议把香囊挂在客厅通风处,远离卧室和床头,保持距离就降低了吸入浓度;少量艾草挂在阳台上,开窗时不让气味灌入卧室即可。没有禁忌证的老人,贴身佩戴香囊的时间也建议控制在每天4小时以内,不宜过久。

端午期间不少地方有龙舟赛、民俗集市,老人出门看热闹是好事,但要做好两件事:一是防暑,别顶着正午大太阳在外面晒,戴好遮阳帽、随身带水;二是防拥挤,人多的地方容易推搡跌倒,最好有家人陪同,穿一双防滑的鞋子,发现身体不适及时退出人群。

传统习俗是流动的文化记忆,而守护好老人们的健康与平安,才是每个家庭最踏实的那一份“安康”。做到心中有数、提前防范,这个端午节自然能过得既有烟火气,又有踏实感。



医保政策周周见2026年第19期

异地就医(一)

徐州**医保周周见**
人人**参保有医靠**
惠徐保 徐州人专属的补充医保

哪些人可以申请异地就医备案?

答:异地就医人员包括长期异地居住人员和临时外出就医人员两类。参加基本医疗保险的下列人员,可以申请办理异地就医备案:

1.长期异地居住人员。包括异地安置退休人员、异地长期居住人员、常驻异地工作人员。

(1)异地安置退休人员:指职工基本医疗保险参保人员退休后在参保地设区市外定居并且户籍迁入定居地的参保人员。

(2)异地长期居住人员:指职工基本医疗保险、城乡居民基本医疗保险参保人员中,在参保地设区市外长期居住且未迁户籍的参保人员。

(3)常驻异地工作人员:指职工基本医疗保险参保人员中,用人单位派驻参保地设区市外长期工作的参保人员。

2.临时外出就医人员。临时外出就医人员包括异地转诊人员、异地急诊抢救人员、其他临时外出就医人员。

(1)异地转诊人员:因疾病诊断或治疗

需要,经我市三级医疗机构、县级医疗机构(符合条件的精神类疾病转诊服务医院)诊断后给出转外就诊意见,并经过医疗机构相关部门审核、参保地经办机构备案的人员。

(2)异地急诊抢救人员:因工作、旅游等原因异地突发急诊抢救的临时外出就医人员。异地急诊抢救人员视同已备案,无需办理备案手续,由医疗机构上传急诊标志即可直接结算。

(3)其他临时外出就医人员:基本医疗保险参保人员中,非上述几类人员,未办理长期异地居住或异地转诊备案且不符合急诊抢救条件的其他临时异地就医人员。

本报记者 晏飞 整理