

情绪不好 手指弹弹桌

生活中,您会用什么方法赶走坏情绪呢?是大吃一顿、闷头睡觉,还是向朋友倾诉、去商场血拼……下面教您一个小方法——各手指指尖都有一个穴位,叫十宣穴,按摩此穴位能开窍醒神。具体做法是:双眼微闭,哼着喜欢的小曲、京剧或者念着诗词,用手指指尖有节奏地敲打桌面,就可以赶走负面情绪。

养老机构将评星级

想知道哪家养老院更好,性价比更高,最有效的方法是体验入住。但今后,不用再如此大费周章,也能有一套有效的参考标准了——北京、四川、杭州等地将对养老机构进行等级划分,到时看看养老院门口挂着几颗星就一目了然。

等级评定后会将养老机构划分成一星到五星,星级越高说明机构品质越高,老人可以享受到的照料与服务也越好。今后,养老服务机构的市場将越来越公平,以同标准、同平台共同竞争,也给老年人选择时提供依据,引导市场走向优质优价的良好状态。在杭州市,评上星级的养老机构能随星级享受到不同额度的补助。

要成为高星级养老机构并不容易,除了设施、床位数量等硬件,杭州市更注重软件与服务。比如,工作人员中具备初、中、高级资格的护理人员 and 医生、护士等专业技术人员配备越多,得分就越高;养老机构人员的薪酬待遇、福利保障越好,得分也越高。此外,是否提供康复、慰藉等多元服务,注重心理健康、人文关怀,也是能否评上高星级养老机构的硬杠杠。而向周边社区进行功能辐射,提供活动空间、食堂后勤等项目,则会成为加分内容。必须强调的是,如果养老机构消防安全证书、营业执照、卫生防疫证书不齐全,将被“一票否决”。

合肥试水保险机构经办居民医保

据安徽省发改委消息,包括合肥在内,安徽省 25 个统筹地区将从 7 月份起,率先试点由商业保险机构来承办居民基本医保业务。这在全国还没有先例。

安徽首先将剥离原城镇居民医保和新农合经办职能,专门设立城乡居民基本医疗保险管理中心。该中心将管理城乡居民基本医疗保险基金并负责安全运行;参与制定基本医保、大病保险管理规则,以及对经办机构的激励约束办法;与经办的商业保险机构签订委托经办服务合同,明确双方的责任、权利和义务;参与药品、耗材、设备集中采购和医疗服务收费监管。这种做法利用了商业保险机构专业的管理能力和健全的组织网络,可以加强诊疗行为监管,依法审核监管医疗机构服务方式和收费,控制成本,有效降低不合理的医疗费用支出。

为了让这块领域的资金管理变得更透明,商业保险机构每季度必须公布医保基金收支情况,开展医保基金精算,接受医保中心和公众的监督。

椅背后倾 120° 最不伤腰

靠背向后倾斜 135° 的坐姿让腰椎承受的压力最小。这是美国、英国和加拿大专家最新的研究发现。

不过,135° 坐姿容易使人从椅子上滑下,所以经过专家反复测试:将椅背角度调整为向后倾斜 120° 左右为最佳。

让腰背和臀部完全靠在椅子靠背上,尽量把椅子靠近桌子,甚至插到书桌下面,椅子太高时可以在脚下垫个脚凳。最忌臀部坐在椅子前面 1/2 左右的地方,那样最累腰。