

分龄缴费有标准 多渠道可就近办理

2026年城乡居民医保缴费工作启动

本报讯（记者 舒旭影 见习记者 留芯迪）近日，我县2026年度城乡居民基本医疗保险参保缴费工作正式启动，针对市民关心的缴费时间、缴费标准及办理渠道，记者实地走访县医保中心并梳理详细政策要点。

在县医保中心服务窗口，不少市民有序办理缴费业务，部分市民通过医保自助机自主操作，现场秩序井然。

据政策规定，2026年医保缴费标准分两类明确：18周岁以上人员

个人缴费590元/人，财政补助1270元/人；未成年人（0—18周岁）缴费标准较去年有调整，无需缴纳长期护理保险（长护险）费用，个人仅需缴费560元。

“2026年度城乡居民基本医疗保险现已启动缴费，集中征缴期截止到12月31日。”县医保中心副主任季刘恩特别提醒，家长需留意未成年人缴费新变化，避免多缴或漏缴。

为便利市民办理，本次参保开通线上、线下双渠道。线上可通过银行卡扣款、支付宝、微信小程序及

“浙里办”APP完成缴费；线下除华侨总部经济大楼8楼县医保中心窗口外，全县20台医保自助机可实现就近办理。

“自助机分布在县人民医院、县中医院、温溪中心卫生院、侨胞之家、工行总行及各乡镇公共服务中心，市民无需跑远路。”季刘恩介绍，目前医保中心正筹备宣传手册与海报，后续将陆续下发，助力市民全面了解政策。

近年来，我县医保参保扩面工作成效持续显现。截至今年9月

底，我县2025年度基本医保参保人数达42.2349万人，较2025年初新增扩面6270人，较2024年度同期新增1024人，基本医保覆盖范围稳步提升。

提醒：市民选择医保个账共济支付的请尽量在10月20日前完成，避免被自动从签约银行账户内余额扣除。根据相关文件规定，参保人未在集中征缴期内完成参保缴费的，将会产生待遇等待期，为了不影响居民的医保待遇，请大家及时参保缴费。

中医药文化润童心

县中医医院走进海口镇小学开展健康科普活动

本报讯（记者 舒旭影 通讯员 章丽芬）近日，县中医医院健康管理中心联合医院感染管理科、公共卫生科，组建专业健康科普团队走进海口镇小学，为100余名学生带来一场以“中医药文化润童心，健康护航伴成长”为主题的健康知识盛宴。活动内容丰富、形式鲜活，在欢声笑语中为孩子们播下中医药文化与健康生活的种子，深受师生好评。

“同学们，你们知道我们身边哪些食物是可以入药的吗？”活动开始，护士章丽芬用一个有趣的问题，点燃孩子们的好奇心。通过精美

的PPT图片展示，用浅显易懂的语言，介绍了枸杞、菊花、山药等常见中药的性味与功效，讲述了“神农尝百草”等经典故事，将深奥的中医知识化作一个个生动的小常识，在孩子们心中播下了传承中华优秀传统文化的种子。

针对学生们长时间坐着上课容易疲劳的特点，活动特别设置了“舒筋醒神小憩操”教学环节。在医生的指导下，大家认真地学习揉按风池穴、转动头颈、伸展肢体等一套融合了中医经络理论的养生动作，在

轻松的互动中，不仅活动了筋骨，缓解了课堂疲劳，更掌握了一套可以随时随地进行自我调节的“健康法宝”。

秋季是传染病的高发季节。院感科与公卫科的医护人员还为学生们带来了一堂实用的“秋季传染病防控小课堂”。他们通过图文并茂的讲解和互动问答，详细介绍了流行性感

一责任人”。

此次健康科普进校园活动，不仅让小学生们近距离感受到了中医药文化的博大精深，更在他们心中树立了“未病先防”的健康理念。学校老师纷纷表示，这样的活动非常及时、有效，形式活泼，内容贴近学生需求，是课堂教育之外非常有益的补充。

未来，该院健康管理中心、院感科、公卫科将继续携手，积极履行社会责任，将更多、更好的健康科普知识送进校园、社区，为全民健康素养的提升贡献力量。



近日，鹤城街道高湾社区举办爱心献血活动，不同身份的人们怀着同样的热忱，汇聚于此，为生命助力。体检合格后，志愿者们依次排队献血。献血结束后，志愿者们接过印着“无偿献血证”的小红本，脸上扬起欣慰的笑容。接下来，我县将联动企业、学校与商圈，增设流动献血点、开展献血知识宣讲活动，不断扩大公益辐射范围，让无偿献血这份爱心从社区出发，慢慢延伸至整座城市，让社会大爱的光芒照亮每一个需要温暖的角落。

潘攀蔡娟

秋季进补有讲究 中医教你正确“贴秋膘”

本报讯（记者 舒旭影 见习记者 留芯迪）“贴秋膘”是中国民间迎接秋季的传统习俗，核心在于通过补充营养为寒冬储备能量。但随着居民生活水平提升，饮食结构发生显著变化，盲目“贴秋膘”不仅难以达到养生效果，反而可能引发健康问题。近日，记者走进县中医医院，邀请专业中医师为市民解读正确“贴秋膘”的方法。

在县中医医院中医科门诊，不少市民围绕秋季养生、“贴秋膘”相关问题向医生咨询，希望能在季节交替时通过科学调理改善体质。

“‘贴秋膘’的理念，本质上体现了中医‘因时制宜’的治疗原则。”县中医医院中医师卢家一解释，秋季适当增加营养、调理身体，对顺利度过冬季以及来年增强体质都有积极作用，这与中医“三因制宜”（因时、因地、因人）的核心思想高度契合。

谈及哪些人群适合“贴秋膘”，卢家一说“因人制宜”是关键。体质偏弱的人群可优先考虑秋季进补，具体表现为平时手脚冰凉、体型偏瘦、脾胃消化功能较弱，且容易出现腹泻、拉肚子等症状；像“三高”人

群就不能直接进补，需先经过专业调理，待身体指标相对稳定后再科学“贴秋膘”，避免因盲目进补导致血脂、血压、血糖出现反复波动。

关于“贴秋膘”的具体方式，卢家一给出了详细建议。从饮食角度，可适当摄入鸡肉、鸭肉、牛奶、鸡蛋等优质蛋白质，同时结合秋季气候特点，采用煲汤、制作药膳的方式进补。“中医认为‘秋气通于肺’，秋季适合食用白色食物养护肺部，比如茯苓、百合、银耳、莲子等，将这些食材与日常饮食结合，通过‘药食同源’的方式实现‘贴秋膘’，既能保障身体健康，又能

避免体重过度增长。”

此外，针对部分市民关注的“进补药方”，卢家一提醒，中药方剂的使用需严格遵循“辨证施治”原则，必须结合个人体质调整。比如脾胃虚弱的人群，进补前要先调理脾胃，常用四君子汤、六君子汤等健脾益气的方剂；而阴虚火旺、平时容易上火的人群，则需要搭配滋阴降火的调理方案。不存在适用于所有人的“通用药方”，市民若需通过中药进补，一定要到医院就诊，由医生根据体质、脉象等综合判断后制定个性化方案。

更小创伤 更快康复

县人民医院微创结肠手术取得新突破

本报讯（记者 舒旭影 通讯员 留嘉瑶）近日，县人民医院肛肠外科团队完成一例腹腔镜乙状结肠切除术（NOSESⅤ式）。患者术后恢复情况良好，术后第一天已能下床活动，术后一周顺利达到出院标准。

据了解，该患者此前在常规体检中发现乙状结肠存在异常占位，为明确病情，进一步接受了肠镜检查

查及病理检查。面对患者的健康需求，县人民医院第一时间启动多学科会诊机制，组织各科室专业人员共同研讨，结合患者具体身体状况、病情特点进行全面评估后，确定采用当前在结直肠癌疾病诊疗领域应用的经自然腔道取标本手术。

诊疗过程中，肛肠外科团队依托成熟的腹腔镜操作能力，精准完成病变肠段处理及相关淋巴清扫

工作，切除的标本通过阴道自然腔道完整取出。

与传统结直肠相关手术相比，该技术在操作方式上更注重微创理念，全程借助腹腔镜完成主要操作，通过人体自然腔道取出标本，患者腹部仅留有数个微小穿刺孔，无额外辅助切口。从恢复过程来看，该技术在减少体表创伤、助力患者快速康复方面展现出积极作

用，有助于提升患者术后生活质量。

此次诊疗工作的顺利完成，是县人民医院在结直肠癌疾病微创诊疗领域持续探索的成果体现。未来，该院将继续坚守“技术强科、服务惠民”的理念，不断学习、推广和应用先进医疗技术，始终以患者需求为导向，努力为广大群众提供更安全、更优质、更具温度的医疗服务。

卫生动态

义诊科普双线发力 精准守护群众无痛生活

县人民医院开展世界镇痛日专题服务

本报讯（记者 舒旭影 见习记者 留芯迪）10月20日是世界镇痛日，县人民医院紧扣“关注中低收入地区的疼痛管理、研究与教育”主题，在门诊大厅启动“免费义诊+健康科普”专题服务，为市民提供疼痛疾病精准诊断与健康指导，以专业服务守护群众“无痛生活”。

活动现场，不少长期受疼痛困扰的市民专程赶来，详细咨询病情与防治方法。疼痛科医疗团队的专家为前来咨询的市民提供免费问诊、体格检查及诊疗方案制定服务，针对颈椎病、腰椎间盘突出等高发疼痛病症开展专项评估，并同步发放疼痛健康手册，普及科学止痛知识。

“疼痛科的核心价值，在于为药物治疗无效、未达到手术指征、又被疼痛困扰的患者提供有效解决方案。”县人民医院疼痛科主任

张永春介绍，久坐办公、电子产品依赖等不良生活方式让颈椎病、腰椎间盘突出等慢性疼痛疾病发病率持续攀升，预防复发的关键在养成良好姿势与运动习惯，这也是科普宣教的重点。

县人民医院疼痛科自2012年成立以来，已建成专业诊疗团队，专注于各类难治性疼痛疾病的治疗，包括头痛、颈椎病、腰椎间盘突出症、坐骨神经痛、带状疱疹后神经痛、三叉神经痛、痛经以及难治性癌痛等。

通过此次活动，疼痛科将积极筹备建立慢性疼痛诊疗MDT团队，整合多学科优势资源，为患者提供全方位、“一站式”精准治疗方案，进一步提升慢性疼痛疾病的诊疗水平，帮助更多患者摆脱疼痛困扰，重获健康生活。

县人民医院开展“关爱更年期 固守骨骼”公益义诊

本报讯（记者 舒旭影 通讯员 金 华 贺海燕）近日，县人民医院骨科、妇科、内分泌科、中医科、口腔科、疼痛科等专科医护人员走进温溪镇，开展“关爱更年期，固守骨骼”双主题联合公益义诊活动，将优质、便捷的医疗服务送到群众身边。

专家们耐心倾听居民咨询，细致问诊、查看报告，并提供个性化诊疗建议与健康指导。从骨科疼痛到更年期调理，从血糖管理到口腔保健，多学科协作为群众打造了“一站式”健康服务。

免费检查区内，护理人员耐心为居民测量血压、血糖；中医护理技术体验区成为“热门”，耳穴压豆、艾灸、刮痧等项目让居民亲身感受传统中医的魅力。

现场还免费发放降压药、基础止痛药、中医方剂等常用药品，药师详细指导用药方法与注意事项，实现从诊断到初步治疗的闭环

服务。

此外，专家们还用通俗易懂的语言，为居民带来了实用的保健知识。骨科专家讲解了骨质疏松的预防与治疗，纠正常见误区；妇产科专家聚焦更年期女性的身心变化，指导大家平稳度过这一时期；内分泌科专家则阐述了“健康体重”与“强骨健身”之间的科学联系；专科护士发放健康教育手册，讲解常见病护理与合理用药知识，现场居民表示受益匪浅。

“医生讲得清楚，护士服务也周到。”一位刚体验完中医护理并领取药品的居民高兴地说，“这样的活动真好，不用跑远就能让县里专家看病，太方便了。”

此次义诊共服务群众百余人次，不仅为温溪镇居民搭建了便捷的健康咨询平台，也将“防大于治”和“健康体重，强骨健身”的理念深入人心。

健康服务送到群众“家门口”

我县开展“健康体重 理想血压”义诊科普活动

本报讯（记者 舒旭影 通讯员 朱如意 王丽丽）近日，县人民医院联合县心脑血管病防治办公室，围绕“健康体重，理想血压”主题，在船寮中心分院开展义诊科普活动，将健康服务送到群众身边。

现场，来自心内科、神经内科、内分泌科、呼吸内科等多学科的专家团队，为前来咨询的群众提供面对面的健康服务。专家们结合各自专业方向，针对高血压规范用药、并发症预防、体重管理及饮食调整等常见问题，给予个体化专业指导。护理团队在现场发放高血压防治宣传手册，并用通俗易懂的语言讲解健康体重与理想血压之间的重要关联，帮助群众走出常见误区，增强自我健康管理意识。

活动同步开展分层培训，推动健康知识精准普及。县人民医院心内科护士长为居民带来高血压专题健康讲座，系统讲解高血压的病因、症状、危害及防治方法，内容贴近生活、实用性强，受到群众欢迎。随后，心血管内科医生面向心内科医务人员，开展胸痛救治单元建设专题培训，进一步提升基层医护人员对胸痛患者的急救救治能力，夯实基层健康服务网底。

此次活动通过义诊咨询与专题培训相结合的方式，既增强了群众对高血压防治的认知，也提升了基层医务人员专业能力，为构建心脑血管疾病防治体系、筑牢居民健康防线提供了有力支持。

寓教于乐筑健康

我县举行世界精神卫生日主题活动

本报讯（记者 舒旭影 见习记者 留芯迪）近日，世界精神卫生日暨“阳光丽心”进校园、消除“艾梅乙”（艾滋病、梅毒、乙肝）母婴传播主题宣传活动在县职业技术学校举行，为230多名学生搭建起一个“寓教于乐”的健康成长平台，既疏解心理压力，又传递健康知识。

活动现场设置“标签粉碎站”“自由拥抱能量场”“心灵驿站”三大主题区域，通过趣味游戏打破心理壁垒，传递健康知识。在“标签粉碎站”，学生们写下自身存在的心理认知误区并投入“粉碎机”；“自由拥抱能量场”中，通过温暖拥抱释放压力，传递接纳与关怀；“心灵驿站”则邀请专业人士提供一对一心理咨询服务，同时科普“艾梅乙”传播途径、预防方法及母婴阻断知识，帮助学生建立科学认知。此外，参与互动的同学可获得“能量币”，凭币兑换甜品，在品尝美味的过程中，大家还自发分享烦恼、

书写心愿，让身心得到放松。

“活动特别丰富，最让我印象深刻的是知识问答环节。答题时学到了梅毒、艾滋病这些传染病的知识，答对还能拿糖果奖励，现在我清楚知道怎么预防这些病了，以后能更好地保护自己。”学生梅耘诚表示。

活动尾声，工作人员还为“积极板”点赞数前10名的学生，以及“漂流瓶”中写下最暖心话语的5名学生颁发了奖品，用正向激励传递积极心态。

“近年来，学生心理健康问题越来越受社会关注。我们策划这次活动，就是想把‘艾梅乙’防治宣传与‘阳光丽心’心理健康服务结合起来，用游园这种轻松的形式，让学生既能向专家倾诉烦恼、解决日常心理困惑，又能在‘玩中学’，不知不觉掌握心理健康知识和传染病防治要点，真正为他们的青春健康保驾护航。”县卫健局疾病控制与综合监督科科长黄燕表示。