

在这里看眼睛可以走商业保险了

淄博正大光明眼科医院纳入商业保险医疗定点医院



“除了社保还能走商保报销，真的太方便了，也让我们减轻了不少住院开销！”2月24日，家住张店的刘女士在淄博正大光明眼科医院进行了眼底病手术治疗，在出院办理完社保报销后，刘女士拿着资料到商业保险公司又拿到了理赔金，双重报销后，刘女士个人承担的医疗费用寥寥无几。

为了让更多患者享受到惠民便民福利，近日，淄博正

大光明眼科医院与淄博市保险行业协会正式签约，成为淄博市商业保险定点医院，今后，淄博正大光明眼科医院的诊疗患者满足条件的即可享受商业保险赔付服务。

“随着大众保险意识的增强，拥有商业保险的消费者越来越多，范围也越来越广，商业保险作为补充性的保险，是国民保险体系的重要组成部分。”淄博正大光明眼科医院院长李凯军表示，

淄博正大光明眼科医院作为一所集医疗、科研、教学为一体的专业三级眼科医院，隶属于正大光明眼科集团（原潍坊眼科医院），是淄博市城镇职工、居民医保定点医院。医院积极投身于眼病的临床、科研、治疗工作，同时长期坚持公益义诊，联合淄博市红十字会设立“正大光明医疗救助基金”帮助家庭困难的眼疾患者，为提升淄博整体眼科医疗水平作出努力。此次医院与淄博市保险行业协会的深度合作，将会为淄博及周边地区的眼病患者和保险公司客户提供更加多元化、人性化的服务。

秉承集团“让人人看得

清楚，看得舒服”的宗旨，两年多来，淄博正大光明眼科医院以高品质的眼科诊疗扎根淄博，深入基层，服务百姓，让更多的淄博本地患者足不出户，享受到高品质、多层次的专科诊疗服务。

医院汇聚了包括九位硕士生导师在内的集团各专业知名眼科专家，定期与北京、上海、广州等国内知名眼科医院进行技术交流与合作。医院学科设置齐全，开设白内障、眼底病、青光眼、角膜病、斜视、眼外伤、老视、小儿眼病、中医眼科、神经眼科、屈光手术、视光（近视防控）、整形美容十四大学科，能够为广大眼病患者提供全方位、高品质的诊疗服务。医院购置了众多国内外的眼科诊疗和手术设备，包括德国蔡司 SMILE 3.0 全飞秒激光近视手术治疗平台、莱卡显微镜 P8、哥德玻切超乳一体机、博士伦玻切超乳一体机等，达到了医院在淄博市内眼科诊疗实力的领先地位。

“淄博正大光明眼科医院作为社会保险及商业保险的定点医院，一定会再接再厉，努力为眼病患者提供更高品质的专业诊疗服务，为提升广大眼病患者满意度、促进淄博眼科诊疗水平不断提升作出更大的贡献。”李凯军说。

翟咏雪 裴斌



医生正在为患者进行白内障手术。



“正大光明医疗救助基金”签约现场。



医生利用先进眼科诊疗设备为患者检查。

长时间高音量听音乐？随便掏耳朵？都请打住！

——爱耳日专家支“爱耳”七招

新华社北京3月3日电 3月3日是全国爱耳日，今年的主题是“关爱听力健康，聆听精彩未来”。北京协和医院耳鼻喉科主任高志强介绍，随着年龄的增长，以及生活中各种因素的影响，听力也处于不断变化之中。听力损失不分年龄，要重视科学预防。

高志强建议，科学预防听力损失，尤其要注意以下几点：

一是慎用或禁用对听神经

有损伤的药物，防止药物性耳聋。例如，氨基糖甙类抗生素是引发耳蜗病变最多的一种耳毒性药物，避免滥用这类抗生素是预防药物性耳聋的一项重要措施，家族中有耳毒性药物过敏史者也应慎用此类药物。

二是避免接触噪声。长时间接触噪声可导致噪声性耳聋，强烈的噪声对听力的损失是不可逆的。例如，长时间高音量听音乐，可以造成永久性的听力损

失。日常生活中收听音频的时间不宜过长，音量不宜过大，要让耳朵得到适当休息。

三是不要随便掏耳朵。不适当地挖耳很容易造成外耳道的损伤和感染，引发一系列炎症。坚硬的挖耳勺还可能伤及鼓膜或听小骨，造成鼓膜穿孔，影响听力。

四是科学饮食。建议多吃锌、铁、钙含量丰富的食物，补充微量元素，有助于扩张微血管，

改善内耳的血液供应，防止听力减退。避免长期摄入高盐、高脂肪、低纤维素类食物，不要暴饮暴食，尽量戒烟戒酒。

五是保持良好的精神状态和稳定的情绪，积极参加社会活动。人在情绪激动或感到着急之后，肾上腺素的分泌会增加，可导致内耳小动脉血管发生痉挛，小血管内血流缓慢，造成内耳供血不足，从而发生突发性耳聋。

六是积极治疗慢性疾病。随着年龄增长，人体各个器官都在老化，听力器官也一样。60岁左右时，约有30%的人会对高频的尖细声产生听力困难。积极治疗高血压、高血脂、动脉硬化等疾病，可以改善微循环，延缓老年人听力减退。

七是勤做听力检查，发现问题尽早干预，避免造成更严重的听力损失。

惊蛰养生有“三防”：防上火、防感冒、防倒春寒

3月5日是二十四节气中的第3个节气惊蛰，每年的时间点是在公历3月5日至6日之间，太阳到达黄经345°时。《月令七十二候集解》中提到：“二月节……万物出乎震，震为雷，故曰惊蛰，是蛰虫惊而出走矣。”入冬时动物冬藏，不饮不食，称为“蛰”。待雨水节气过后，天气转暖，渐有春雷，万物复苏，意为“惊蛰”，这时我国大部分地区进入春耕季节。中国传统养生理念与自然物候现象息息相关，惊蛰时节的养生要点主要是“三防”。

防上火感冒倒春寒

惊蛰时节，乍暖还寒，要注意做好“三防”：防上火、防感冒、防倒春寒。

防上火 仲春之时肝气生发，人容易“上火”，晨起后宜喝温开水，日常也可饮用少量白茶。若是出现口苦、口干、口臭、咽喉疼痛等症状，可用少量菊花、金银花等量泡水代茶饮，以清热降火解毒。

防感冒 春季是流行性感冒的高发季节，各种病毒和细菌活跃，而鼻腔是它们传入身体的主要途径。坚持早晚进行鼻腔清洗，能够有效预防感冒。可以用鼻腔清洗液，也可以手捧清

水，用鼻子轻轻将水吸入鼻腔，停留片刻后用力将水喷出，反复3至5次。此外，用香菜、白萝卜、生姜、冰糖一起煮汤喝，适合于风寒感冒初起，体温不是很高，有轻微流鼻涕但无明显咽痛时。

防倒春寒 避风邪、畅情志、节饮食，是此时的养生之道。要护好手腕、腰腹脐、脚踝3个部位。手腕处，为神门穴做好保暖，可以保护全身血脉。人的阳气以肾为本，肾居于腰部，腰部保暖有助于肾脏健康。腹部有很多重要经脉，如脾胃经、肝肾经等，腹脐又最易受寒，特别是胃部怕冷、容易腹泻的人要特

别注意此处的保暖。足踝处不外露，很多女性手足肢寒、痛经腹痛冷都是因足踝处受寒所致。

时令蔬菜认准荠菜和香椿

惊蛰过后，人体的肝阳之气渐升，阴血相对不足，养生应顺乎阳气开发、万物始生的特点，使精神、情志、气血舒展畅达。在生活起居上，我们应当早起，穿宽松的衣服，适当户外散步，做舒缓的运动，如太极拳、八段锦等。束发不可过紧，避免身着紧身衣裤，以免身体经络被束缚，经气不得生发。

从饮食方面来说，惊蛰时节的饮食起居应顺肝之性，助益脾气，令五脏和平，宜多吃富含植物蛋白质、维生素的清淡食物，如春笋、菠菜、芹菜等，少吃动物脂肪类食物。尤其推荐大家食用两种时令蔬菜：荠菜和香椿。“阳春三月三，荠菜赛灵丹”，荠菜是春季最早发芽的野菜，有护肝明目、利尿消肿之效，还含有丰富的维生素C和胡萝卜素。香椿可提高免疫力、健胃、理气、抗菌、消炎、润肤，香椿摊鸡蛋、炸香椿芽、凉拌香椿都是不错的选择。

据《北京日报》