

# 2022年,没有大年三十!

## 未来这5年,还将连续缺席

你发现了吗,2022年春节没有大年三十!

中科院紫金山天文台副研究员成灼对此给予了解释,“这和我国独有的农历算法有关。”

原来,公历的一个月,有的有30天,有的有31天,2月只有28-29天。而农历,也有大小月之分,大月30天,小月29天。这是因为农历是根据月亮的圆缺变化来编算的,在天文学中被称为“朔望月”。

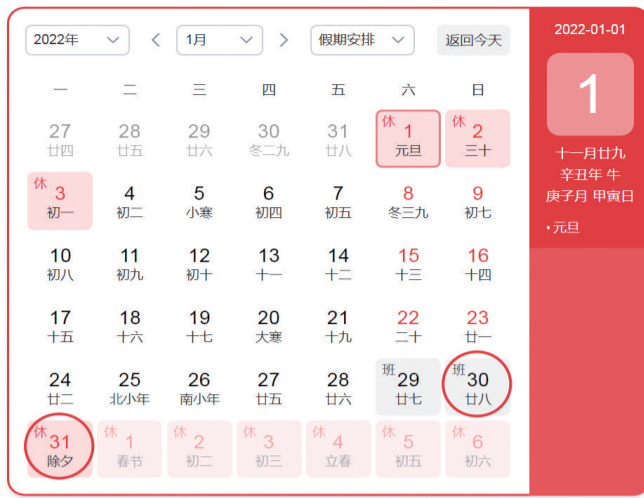
根据中科院紫金山天文台起草的《农历的编算和颁行》,“朔日为农历月的第一个农历日”。也就是说,每个农历月的初一是朔日。从“朔”到“望”,再到下一个“朔”,一个周期约29.53天,所以计算出来的农历月天数或者是小月29天,或者是大月30天。2022年的腊月恰逢小月,只有29天,因此也就没有大年三十了。

不过,专家也表示,除夕指的是岁末的最后一天晚上,正月初一的前一晚都是除夕。

实际上,腊月遇上小月的时候并不少,大年三十不见的几率也不算太低。

进入2000年以后,2000年、2001年、2003年、2006年、2012年、2013年、2016年都没有大年三十。没有大年三十的日子,有时候还会连续出现,比如从2025年开始一直到2029年,连续五年也都没有大年三十。

晨宗



## 距离保障生效仅剩9天 “江苏医惠保1号” 参保人数突破120万

12月21日,江苏首个面向全省与基本医疗保险相衔接的商业补充医疗保险——“江苏医惠保1号”参保人数已突破120万。省内省外、异地就医,都能参与报销,今天距离保障正式生效仅剩最后9天,参保人在12月31日前投保,可享受一整年的保障。

“江苏医惠保1号”由政府引导,面向江苏所有参保群众,保费为158元/人/年,不限参保年龄、健康状况、既往病史、职业类型等,是江苏人在基本医疗保险外的又一补充保障。需要提醒广大参保人的是,在12月31日前投保的,保障将于2022年1月1日正式生效;在2022年1月1日-2月28日期间投保的,保障在投保的次日起即生效。

### 为异地家人投保受欢迎

“江苏医惠保1号”是省内唯一支持异地直系亲属之间相互购买的普惠型商业补充医疗保险,不少人纷纷选择为身在异地的家人投保。

官方数据显示,在120万投保人中,为异地家人投保的比例一直持续高涨,近13%的投保人为异地家人投保,其中苏州为异地家人投保的比例最高,为66.09%,其次是南京和无锡,分别有37.8%和35.21%的投保人为异地家人投保,充分体现了“全省都能保”的产品特征。

网友CC也选择了为异地家人投保。她表示:“我老公在苏州工作,社保在无锡,‘江苏医惠保1号’只要有省医保就能买,解决了社保异地的问题,并且我

们两个人工作具有暂时性,明年有可能会工作变动,中年人担心看病会成为负担,果断就买了。”

### 省内省外、异地就医都能报

不少参保群众有疑问,投保了以后,跨市就医能否报销?省外就医能否报销?

据了解,参保群众在投保之后省内异地就医报销需要办理异地转诊备案。按照产品保障计划异地就医约定,参保人员异地就医(包含转外就医情形)符合参保地基本医保、卫生行政部门管理办法要求,按照规定办理转诊和备案手续的,正常享受本产品保障待遇。若未按规定办理相关转诊备案手续或在非备案地发生符合本项目要求的医疗费用,按50%计入报销范围(经审核符合急诊抢救标准的医疗费用除外)。需要提醒参保人的是,不仅是省内异地就医可以赔付,省外异地就医也可以赔付,转诊备案和报销流程与省内一样。

“江苏医惠保1号”涵盖医保内外四重保障,其中基本医保范围内保障责任100万元,基本医保范围外保障责任100万元,重大特大疾病再保障责任100万元,部分特殊重大特大疾病补充保障责任20万元。尚未投保的江苏医保参保人员,均可通过“江苏医惠保1号”微信公众号在线投保,也可借助江苏医保APP、各设区市医保公共服务平台、支付宝以及11家保险公司APP或线下销售渠道投保。

南京晨报/爱南京记者 孙静

## 南京市老体协: 南京老年人体质状况普遍良好

晨报讯(南京晨报/爱南京记者 景正华)12月22日,记者从南京市老年人体育协会获悉,结合党史学习教育,老体协积极践行“我为群众办实事”活动,2021年走遍全市11个区,通过体质现状调查服务,给5000余名老年人进行了专项身体检测和专业问卷调查。

记者了解到,这项服务由南京市体育局、市老体协和市体育科学研究所共同主办,南京趣动体育健康管理公司执行,是体育系统落实“学党史,办实事”的重要工作之一。

在南京市体育科学研究所的专业指导下,老年人的专项身体检测共设置了3个大项、14个具体项目。通过身体形态、身体机能、身体素质等基础项目的测试,以及体成分、骨密度、两分钟原地高抬腿、30秒坐站等切合老年群体的项目测试,对老年人的身体

情况进行全面的了解。同时,通过对老年人的生活状况、运动频次、作息规律、心理健康等方面展开问卷调查,真实反映老年人的健康情况。

通过测试、调查发现,南京市老年人的体质状况普遍良好,但肺活量、柔韧性等方面仍需加强和提升。今后两年,各方将继续开展此项调查,通过三年不间断地跟踪调研,获得科学有效的调查数据,为建立老年人健康监测指标体系提供科学依据。

相关负责人表示,提高全民健康水平,才能为全面小康提供不竭动力。对占人口总数1/5左右的老年人进行体质测试和调查,可以形成有价值的科研成果,为老年人提供科学的健身指导意见,帮助老年群体规避健身盲区,提升健康水平和生活品质,将服务群众落到实处,增强大家的幸福感和获得感。

## 我国成年男性每4人就有1人脱发 专家提醒:需辨证论治,别盲目用药

秋冬季节容易脱发,加之接近年末,很多人都面临较大的工作压力,长期熬夜,一秃起来谁也承受不起。特别是成片失去头发,即所谓的“斑秃”。中国健康促进与教育协会此前公布的“中国脱发人群调查”给出了更详细的数据:成年男性中平均每4人就有1名脱发者,其中以20至40岁男性为主,30岁左右发展最快,比上一代人的脱发年龄提前了20年。

### 小孩斑秃多因偏食 成人多因焦虑、睡眠不好

南京市中西医结合医院皮肤科主任杜长明介绍说,正常情况下,每天都有新生和脱落的头发。一般来说,每天掉发超100根便要警惕可能是病理性脱发了,其原因很多。比如雄激素性脱发、神经性脱发,有的人精神压力过大时常常出现脱发增多。还有的头发生长受多种内分泌激素的影响,所以当发生内分泌异常时可引起严重脱发,比如产后、更年期脱发。此外,严重营养不良甚至导致弥漫性脱发。从西医的角度来说,“斑秃”的病因是患者免疫系统失去平衡,导致自身的免疫细胞攻击毛囊,突然就长不出毛发,而营养不良也可导致免疫系统失衡。

其中,小孩脱发一般和饮食习惯有关。人体必需的营养素,除了蛋白质、碳水化合物和脂肪这3种宏观营养素外,还有微量营养素。偏食的确会引起营养不均,导致脱发等各种情况发生。而18岁之后



新华社发

的脱发,则和免疫系统、心理压力关系更大。“斑秃”的原因,肯定有心理因素在内,比如长期的紧张、焦虑。工作、生活、婚姻和家庭的一系列精神压力可能诱发斑秃产生,而轻型斑秃患者发病前所发生重大生活事件几率相比之下更大。

专家表示,除了对患者进行常规的中西医结合治疗之外,还要做好心理疏导及减压,这对斑秃患者特别是轻型斑秃患者的康复和预后很有意义。

### 斑秃不宜盲目用药 辨证施治效果更好

当然,如果得了斑秃也不要慌,绝大部分患者的治疗效果还是比较有效的。通过患者的自我调节,比如放松心情、注意休息、增强锻炼,会更有利于疾病的康复。

杜长明表示,预防病理性脱发,平时应心情舒畅,作息规律,不要熬夜,饮食健康,不吃过油腻食物,不酗酒等。虽然一部分病情轻微的斑秃患者可以自愈,但还是建议大家遇到类似脱发的情况,不要自行盲目用药,需要

到专业的皮肤科就诊确认病情。

一方面,斑秃本身可能会加重变成普秃和全秃;另一方面,头癣、红斑狼疮、毛囊炎等疾病也可以表现为类似的脱发,如果没有及时诊断和治疗很可能耽误病情。杜长明表示,中医著作《诸病源候论》中有精要描述:“人有风邪在头,有偏虚处则发先落,肌肉枯死,或如钱大,或如指大,发不生,亦不痒。”中医认为肝主藏血,主疏泄;肾藏精,其华在发。发为血之余,肾主骨,其容在发,血虚不能随气荣养肌肤,故毛发成片脱落。脱发的病因与肾虚、血虚有关。若脾胃虚弱,肝肾不足,阴血亏损或痰理不固风邪便乘虚而入。

临床上一般分为三种证型,因此必须对证治疗才有更好的效果。血热生风型:证见脱发突然,进展较快,头皮痒,心烦,失眠多梦,舌红,苔薄。治宜清热凉血、滋养肝肾。

肝肾不足型:平素头发焦黄,成片脱落,反复不愈,面色萎黄,头昏耳鸣,腰膝酸软,舌淡。治宜补养肝肾、滋养精血。

淤血阻络型:证见头发脱落,日久不生,头皮刺痛,面色晦暗,舌有淤斑。治宜活血化淤、疏通经络。

延伸阅读

## 预防脱发“三字经”

**巧洗发:**脱发人群尽量不用脱脂性强或碱性的洗发剂,以免头发干燥,头皮坏死。最好用对头皮无刺激的无酸性天然洗发剂,如以生姜、皂角、芝麻为主要成分的纯植物洗发水。油性发质可适当用碱性较强的洗发水,干性发质最好选择滋养型的洗发水。

**梳五经:**这里的梳头可不是用梳子,是用我们的手指,不是普

通的梳法,是“拿五经”。先是用五指分别点按头部中间的督脉,两旁的膀胱经、胆经,左右相加,共五条经脉。一般是休息后,梳3-5次,每次不少于3-5分钟,晚上睡前最好再做3次,可起到疏通经络、调节神经功能、增强分泌活动、改善血液循环、促进新陈代谢的作用,头发得以滋润生长。

**调饮食:**容易掉发的人平时要侧重摄入铁、硫、维生素

A、维生素E和优质蛋白质等营养物质,并多食些粗纤维食品,少吃肥肉、动物内脏等。如果饮食过于油腻,油脂分泌过多,容易引发脂溢性脱发。

**少熬夜:**中医认为,肾为发之本。肾气的充盈、亏虚直接影响到发质的好坏。熬夜就会导致肾气的过度耗损,以致出现脱发。所以,经常熬夜后觉得容易脱发的朋友要尽量少熬夜。