



“三九”天灸,你真的贴对了吗?

信息时报讯 (记者 赖泽旋) 俗话说“三九补一冬,来年无病痛”,随着气温的下降,一年一度的“三九”天灸又来了!寒冷季节,心脑血管疾病、关节疼痛、呼吸系统疾病又到了高发期。此时,居民们就需要各种健康养生来增强体质抵御寒冷,传统的“三九”天灸疗法正合适。

“三九”天灸是将药物敷于体表特定穴位以治疗疾病,是外治法中药物治疗和穴位治疗结合得最好的疗法。传统中医认为“冬至是阴阳转化、阳气升发之时”,三九天的时候,人体阴气最盛,阳气最弱,寒气易侵袭人体,诱发或加重呼吸道等慢性疾病。而三九天灸所采用的药物大都带有较强的刺激性,能扩张局部血管,促进血液循环,改善周围组织营养,从而达到提升阳气、温通经络、消肿止痛的作用。因此,在三九天进行天灸,可以起到扶阳祛寒、扶正祛邪的效果,有助于体内阳气的升发,增强体质和抗病能力,为下一年的身体健康打下良好基础。

虽然“三九”天灸对某些疾病有预防或治疗作用,但它只是一种辅助治疗的保健方法,并不能代替正规的治疗,也非人人适合。因此,天灸前记得先咨询医生再贴敷。

适应症

过敏性鼻炎、哮喘、咳嗽、慢性支气管炎、常年反复感冒等呼吸系统疾病以及胃痛、胃肠神经官能症、颈肩腰痛、风湿性关节炎、儿童体虚多病者等。

禁忌症

疾病急性发作期、发烧、咽喉发炎、二岁以下幼儿、孕妇、妇女经期、肺结核、糖尿病、严重心肺功能不足、短时间内敷贴即会大量起水泡患者、皮肤贴外用药容易过敏者等不宜贴敷。

注意事项

- 1.接受治疗者贴药后可自行回家,因个体皮肤耐受性不同,大人贴药时间一般2~3小时左右,儿童皮肤娇嫩,以不超过0.5~1小时为宜。
- 2.贴药后皮肤有灼热感、难以忍受时可提前自行将药物除去,避免灼伤皮肤。贴药后皮肤出现红晕、热感属正常现象。如敷贴药物引起水泡,应保护创面,避免抓破皮肤引起感染,必要时前来医院处理。
- 3.药物贴敷后应忌食寒凉生冷、辛辣刺激食物及海鲜等发物,如牛肉、烧鹅、鸭、花生、芋头、豆类等及鱼虾、生鸡等易致敏食物。当天勿用冷水冲凉(含游泳)。
- 4.着装:由于很多疾病要在颈背部、腰部、腿部进行贴药,所以建议女士们不要穿连衣裙、连身衣,最好选择深色、较宽松的衣服,避免药膏弄脏衣服。

天灸贴药时间

时间:12月12日、12月21日、12月30日、1月8日、1月17日
地点:广州市建设二马路14号(市政医院)一楼大厅
价钱:22元/次(六个穴位),无需挂号

明年个人所得税专项附加扣除信息,年底前需完成确认

信息时报讯 (记者 赖泽旋) 12月4日,个人所得税App显示:2021年度个人所得税专项附加扣除信息开始确认。根据政策规定,纳税人有在2020年进行相关内容申报的,需要在2020年12月31日前对2021年的专项附加扣除信息进行确认。未及时确认的,扣缴义务人于次年1月起暂停扣除,待纳税人确认后再次办理专项附加扣除。

据悉,2021年度的专项附加税仍为子女教育、大病医疗、继续教育、住房贷款利息、住房租金、赡养老人6项。纳税人可根据个人实际情况分项填报,如果扣除项目无变化,也可选择一键代入的快捷操作。



70周岁以上长者请注意!

“穗好办”帮你跨省申领长寿保健金

信息时报讯 (记者 赖泽旋) 为进一步优化长者长寿保健金申领服务,拓宽长寿保健金申领渠道,切实减少基层工作量,增加服务对象“零跑动”的实现途径,12月11日起,长者长寿保健金业务管理系统与“穗好办”App完成对接工作,长者及其家属(或代办人)可通过“穗好办”App申领长寿保健金,实现“一次不用跑”的无纸化申领,也可实现跨省通办。

据悉,“穗好办”App申领长寿保健金业务上线,旨在进一步拓宽申领渠道,为长者及代办人提供多样化选择,除“穗好办”App外,“粤省事”小程序、广州市为老服务综合平台、村居委线下申领等原有的申领渠道继续保持不变,市民可根据自身情况决定申领渠道,完成申领服务。

申领对象

凡是广州市户籍老年人(南沙区除外),年满70周岁的可提前30日通过“穗好办”App申领长寿保健金;已满70周岁、尚未申领过长寿保健金的可随时通过“穗好办”App申领。南沙区符合条件的老年人仍按原渠道至居(村)委申领。

发放标准

- 1.70~79周岁长者,30元/月/人;
 - 2.80~89周岁长者,100元/月/人;
 - 3.90~99周岁长者,200元/月/人;
 - 4.100周岁及以上长者,300元/月/人。
- 长者年龄满80、90、100周岁当月,系统自动升级发放标准,无需市民人工操作。

在领提示

如果填写申领信息时,系统提示您已经在领,无需重复申领,说明系统已有您的资料记录。如果想进一步咨询资金账户和发放情况,可致电各区或居(村)委查询个人的收款账户,通过银行或手机银行查询。

建设街居委地址

街道名称	街道地址
建设街道办事处	建设五马路18号
六马路社区	建设五马路5号
中马路社区	建设二马路10号202房
二马路社区	建设二马路东三街1号2楼
大马路社区	建设大马路西7街临建5号
黄华南社区	黄华路85号之四2楼
黄华塘社区	黄华中约外街12号101房
黄华北社区	黄华路24号之一
旧北园社区	北较场路南坑西21号2楼
麓湖路社区	麓湖路3号大院17栋105房

