

各地参保率达到95%以上 全面开通高血压等5种 门诊慢特病省内及跨省直接结算

我省医保今年这么做

生活报讯(记者周琳)近日,全省医疗保障工作会议在哈尔滨召开。会议全面总结了2021年全省医疗保障工作,分析面临的形势,安排部署2022年重点工作任务。

会议指出,2021年全省医疗保障事业取得新的突出成效。同时,2022年全省医保工作将重点抓好十个方面工作。

一是扩大参保覆盖面,稳步提升保障水平。要开展全民参保攻坚,今年年中,基本形成以市(地)为单位的未参保人员数据库,年底前,各地参保率达到95%以上。

二是强化医保基金监管,坚决守住基金安全底线。始终保持打击欺诈骗保高压态势,以基层医疗机构、社会办医疗

机构、医养结合内设定点医疗机构为重点,严厉打击虚假住院、医保卡违规套现等诈骗医保基金行为。

三是巩固拓展医保脱贫攻坚成果,有效衔接乡村振兴。持续保持主要帮扶政策稳定,确保脱贫人员全员参保,对存在因病致贫返贫风险的人员及时预警,并做好精准帮扶、综合施救。

四是健全门诊共济保障机制,逐步补齐门诊保障短板。要建立职工医保普通门诊统筹费用保障机制,改革个人账户,科学确定起付标准,年底前全面开通高血压等5种门诊慢特病相关治疗费用省内及跨省直接结算。

五是完善多层次医保体系,着力提升综合保障效能。支持建立全省统一的

“惠民保”商业健康保险,通过完善各类医疗保障互补衔接,提高对重大疾病和多元医疗需求的保障水平。

六是健全医保支付和补偿机制,充分发挥医保治理作用。年底前,各统筹地区要全部实施DRG或DIP付费,覆盖不低于50%的医疗机构、不低于40%的医保基金,不低于70%的病种,全面执行新版国家医保药品目录,确保群众及时获益。

七是常态化制度化开展集采,切实减轻群众医药费用负担。扩大药品、医用耗材集采范围,做好国家和省际联盟集采结果落地,年内集采药品总数累计要达到350个以上。

八是健全经办管理服务体系,持续

提高便民服务水平。年底前,省、市、县经办机构全部开展综合柜员制服务,实现服务事项“一窗通办”,完善“12393”查办答一体化服务,设立“办不成事”窗口。

九是加强信息平台优化应用,提升医保治理信息化智能化水平。继续集中全省力量攻坚,推动医保平台由可用向好用转变,平台功能由部分应用向全面应用转变。

十是充分发挥职能作用,积极服务经济社会发展大局。主动融入到东北全面振兴“十四五”规划实施,巩固拓展惠企支持政策,主动为大中型企业、新兴企业、高层次人才等提供全流程服务。

省气象部门:

我省“初雨”在3月中旬至4月中旬



生活报讯(记者李威兵)根据黑龙江省气象台2022年2月18日5时发布的全省天气预报,黑龙江省气象服务中心制作发布黑龙江省2022年雨水节气天气提示。

雨水是一年之中的第二个节气,涵义是降雨开始,雨量渐增。时至雨水节气,日照加强,气温回升,南来的暖湿空气和北方冷空气相遇,形成降雨。雨水时节,天气变化不定,忽冷忽热,乍暖还寒,降水形式由雪转雨,雨量也逐渐增加。但是,对于黑龙江省而言,进入雨水节气,气温仍然较低,还尚未有春天气息,雨水的到来还要再晚些时候。

根据黑龙江省近六十年历史资料统计的十三地市历年初次降雨日

期来看,南部大部地区的平均“初雨”日期都出现在3月中旬至4月中旬,北部大部地区平均“初雨”日期则要在3月下旬至4月下旬期间才有首次降雨出现,除少数地市外,各地的最早“初雨”日期也均在2月下旬至3月,可见,黑龙江“初雨”时间明显晚于雨水节气。

虽然黑龙江省各地历年来的首次降雨大都姗姗来迟,但个别年份由于暖空气活动较强,也有较早迎来“初雨”的例子。如2016年春节期间,受强盛暖空气影响,黑龙江省迎来大幅升温,东部的七台河、双鸭山和牡丹江地区于2月12日就出现了本年度的首场降雨天气,早于当年的雨水节气7天。

想睡懒觉? 喝水都胖? 可能是湿气在作怪

雨水节气排湿正当时

生活报讯(记者周琳)2月19日是雨水节气,雨水前后气温变化不定,降水量增多,早晚温差大,且处于“数九”天的尾声。据黑龙江中医药大学附属第一医院治未病中心负责人秦蕊介绍,雨水节气是寒湿容易危害人体的时节。

雨水节气,春风料峭,地湿之气渐起,而室外寒意未消,是典型的“风、寒、湿”三邪合而作乱的时候,这种杂夹而至的邪气,特别容易侵袭阳气弱的部位,入侵关节则各种肩肘腰膝关节痛、风湿性关节炎、强直性脊柱炎和各种因风寒湿而引起的软组织病容易出现症状反复或病情加重;寒湿杂而困脾则容易出现昏昏欲睡、身体困重、精神疲乏、胃满腹胀、口中黏腻等不适症状,严重的会有睡眠质量差、梦多、太阳穴和头角附近胀痛、口苦等肝火旺的表现。

刚刚过完元宵节,节日期间大鱼大肉的饮食让不少人的体重增加不少。治疗手段可以根据自身情况,灵活选择针灸、穴位埋线、雷火灸、长蛇灸、盐灸、脐灸、药灸、脐部填药、脏腑推拿、佩戴醒脾化湿香囊、涂抹醒脾化湿类精油等方式来调补脾胃,必要时可以配合汤药和茶饮。同时,日常生活中要坚持饮食节制、作息规律、适度运动,保持良好心态,以达到事半功倍的效果。

吸收后的食物残渣向下排出体外。现代生活工作压力大,精神紧张、暴饮暴食、经常熬夜、饮食结构不健康等不良的生活和工作习惯,在无声无息中伤害人们的脾胃。如果脾虚了,代谢水湿的工作就不能保质保量完成,湿气就会积聚在体内,出现以上各种症状。若脾胃功能正常,水湿能及时排除,进而避免出现“软软胖胖”、想睡懒觉、喝水都长肉的情况。

保养好脾胃就是减少各种邪气伤害身体的几率,在一定程度上减轻身体的各种不适症状。古人常用大枣、红糖等甘甜类的食物来养护脾胃之气。但是,如果一个人疲倦乏力、嘴里的味道发甜,就说明脾湿比较重,不适合吃甜食,需要用辛散的东西来“醒脾”。临床上很多患者的脾湿症状较重,此时应该在专业医师的指导下进行规范治疗。

治疗手段可以根据自身情况,灵活选择针灸、穴位埋线、雷火灸、长蛇灸、盐灸、脐灸、药灸、脐部填药、脏腑推拿、佩戴醒脾化湿香囊、涂抹醒脾化湿类精油等方式来调补脾胃,必要时可以配合汤药和茶饮。同时,日常生活中要坚持饮食节制、作息规律、适度运动,保持良好心态,以达到事半功倍的效果。

防患未“燃”! 冰城餐饮行业发布燃气安全使用倡议

位要增强责任感,坚持人民至上、生命至上,确保燃气使用安全。

2.规范签订合同。各餐饮经营单位要与有资质的燃气供应企业签订供气合同。

3.安装报警装置。各餐饮经营单位要按照要求安装合格的燃气报警切断

装置。

4.使用合格器具。各餐饮经营单位要使用符合国家标准的燃气器具,并注重安全、规范操作。

5.强化岗位培训。各餐饮经营单位要加大燃气安全培训力度,确保培训合格者方可上岗作业。

6.积极配合检查。各餐饮经营单位要积极配合有关单位入户检查,对发现的安全隐患要及时进行整改。

大家携起手来,共同构筑燃气安全的长城,为“平安哈尔滨”与和谐社会建设作出贡献。

出租出售

刊登电话 13796106320

出租出售写字间/办公室两套

哈尔滨道里区上海街7号海上银座写字楼,因房主迁移外省着急售卖,价格可面议。房屋建筑面积一套130平米;另一套170平米,精装修,两套房在一个楼层,可一并购买也可单独出售。房屋地点好,位置佳,景观江房可俯瞰松花江,房主今年重新装修完毕,新装中央空调系统、供暖系统,且走廊正对电梯门处有约5平方米位置可放置牌匾。

19845256893

急售松北花园洋房

哈尔滨松北区天鹅湖花园小区31号楼洋房一套,因房主迁移外省着急售卖,价格可面议。房屋建筑面积180平米,四楼(顶层),毛坯房,三室二厅二卫带阳台,地热房,私产房屋。房屋紧邻松北虎园、哈尔滨大剧院,小区园林面积占比30%以上,环境好,位置佳。

联系电话

19845256893

低价急售别墅

哈尔滨私产别墅,因房主出国着急售卖,6000元/平米。房屋建筑面积约400平米,车库2个,毛坯房,别墅内自带庭院面积1000平米,院内山林约2000平米。小区还配套高尔夫球练习场、钓鱼池、滑雪练习场、温泉等设施,免费对业主开放。

联系电话

19845256893

急售洋房

出售香坊松海路88号置信澜悦东方洋房。使用面积:一层120平方米,负一层150平方米,带超大南北两个阳光井,一层南北两个户外花园面积116平方米,另有20平米储物间。户型合理,利用率高,储物空间特别多。整房全进口材料家具,豪华装修,品质生活,因去外地发展,希望将此屋转让给真正喜欢的主人。配套:地铁3号线,香坊重点松乐学校九年一贯制学校,德化小学一批次报名,校车小区门口一站直达。万科物业,管家服务,小区环境设施极佳。

联系电话

13664646555

抵账房低价出售

黄河路宣庆小区,6楼私产(层高7层),建筑105平米,使用70平米,两室一厅一卫,中档装修送家具,24小时包烧供热,拎包入住。小区生活便利,院里有启明星幼儿园、宣庆小学和中学。临近公交站台、工大二校区、龙塔、湘江公园,生活方便,院内可停车,院内有中心公园,配套设施齐全! 低价出售,可贷款,随时看房。

联系电话:赵先生

13694515777

厂房出租

面积800米(2层),动力电、上下水,室内卫生间,另有100米厂房,位于松北区庙台子火车站附近。

联系电话

15504570788

车库出租

大方里小区现有车库一处,使用面积40平米,有取暖,有照明电,可存车或做库房。

联系电话

13136690462

生活报中缝广告

受理地址:哈尔滨道里区地段街1号生活报一楼阳光大厦门 刊登 84681180 电话 15004697804

中缝刊登的信息不作为双方交易的法律依据,交易时请认真核实相关证明,谨慎履行,自行承担法律责任。

老有所乐



不愁“一墩难求” 68岁阿姨 巧手钩出“线墩墩”

龙头新闻见习记者 刘文文

近日,冬奥会吉祥物“冰墩墩”出现“一墩难求”现象,不少人为了拥有“冰墩墩”而绞尽脑汁,但家住黑龙江省哈尔滨的姜春芝却没有这个烦恼。几个日夜后,一个活灵活现,憨态可掬的“线墩墩”在她的手里诞生了!让长辈们人手一个专属于他们自己的冬奥吉祥物,这得益于姜春芝拥有一手熟练的毛线钩织技艺。

68岁的姜春芝有着娴熟的钩织技艺,竟然是她年轻时帮衬家里的一个谋生手段。那个年月,靠着织织钩钩,家



里增添了零用钱不说,就连弟弟妹妹的毛衣、围巾、手套,也都被她顺便包了下来。多年的编织经验使她的手艺日益精湛,别人评价她是钩什么像什么,谁见了都夸她手巧得很。

姜春芝平时喜爱编钩各种小动物。遇到重大节日或是弟弟妹妹的生日时,她就设计图案用毛线钩织出来,如今十二生肖已经钩了个遍。今年是虎年,她为家里属虎的亲人每人钩出一对小老虎。她的小侄女更是最先收到了大姐送给自己的心仪礼物,用毛线手钩的冰墩墩抚摸起来柔和温暖。她说:

“大姐的手巧了,平时我喜欢啥样的手工织品,只要跟她说一声,没几天就会做好。所用的线材、款式、颜色,特别合乎我的心思。”

姜春芝不仅给亲戚朋友们做手工玩物,孙辈的毛线玩具也大多出自她的手。红色马驹、灰色小熊、施礼的萌狗,一件件充满童趣的绒线作品栩栩如生,令孩子们爱不释手。她不喜欢单纯地模仿,每一件作品中都融入了自己独特的构思,画面设计简洁利落,线条清晰流畅,动物造型逼真,特点十足。

乐龄茶座

为啥“避”在前,“让”在后?

姜胜群 “居宅不可无邻家”。人的社会性,决定了即使高群索居、老死不相往来,也无法完全摆脱与他人客观存在的关系。由邻里纠纷引发的案件,经常见诸报端。人们自然要评论一番——为什么会发生这种事?如何避免此类事件再发生?专家学者,普通百姓,见仁见智,发表议论。

很多议论来自传统美德“让”——“千里修书只为墙,让他三尺又何妨。万里长城今犹在,不见当年秦始皇。”清代名臣张英,不以权势帮助求助的亲戚,而是写信劝其“让他三尺”,于是,争执双方各让三尺,形成“六尺巷”。

“六尺巷”流传千古,传统美德有说有唱。然而,即使在文明社会的今天,依然有人互不相让,导致纠纷不断,甚至血案再三。社会矛盾,原因种种,要素繁杂,岂一个“让”字了得? 韩非,又称韩非子,战国末期的思想家、哲学家和散文家,法家学派的代表。在其《韩非子·说林下》中,有这样一篇文章——

有与悍者邻,欲卖宅而避之。 人曰:“是其贵将满矣,子姑待之。”

答曰:“吾恐其以我满贵也。”遂去之。

故曰:“物之几者,非所靡也。”

有个人,他的邻居凶悍霸道。于是,他决定卖掉自己的房子,躲避其人。有人劝他:“这家伙很快就恶贯满盈了,会有人收拾他的,您再忍耐几天吧。”

卖房人回答:“忍耐几天?说不定在这几天,我就是他恶贯满盈的那个最后受害者呢!”于是,抓紧时间把房子卖了,走人。

“物之几者,非所靡也。”是说事物发展到了极端,什么后果都可能发生。

现实生活中,“极端事物”是不以人的意志和愿望而客观存在的,法律也好,道德也罢,都不可能完全杜绝“极端事物”的发生。在没有底线的“极端事物”面前,文明礼让不仅苍白无力,而且不堪一击。况且,“极端事物”什么时候发生,怎样发生,后果如何,根本无法预测。

当断不断,反受其乱。头脑清醒的卖房人,丢掉幻想,拒绝侥幸,坚决卖掉房子,避而远之。“三十六计,走为上”。

“避”,绝不是软弱,而是智者的选择。

“避”,不只适用于家有悍邻,耳熟能详的“孟母三迁”,讲的就是“避”的道理。

“逐居。及孟子长,学六艺,卒成大儒之名。”避来避去,没白折腾,把孟子“避”成了“亚圣”。

“避”成圣人的,寥若晨星。对更多的人来说,“避”是生存之道。疫情期间,不到疫情地区,不到人员密集的场所,甚至干脆“宅”在家里,也是“避”。

一位朋友,从一个生活便利的小区,搬到了一个很偏远的新区。我问他,原来住的地方,生活多方便,怎么舍得搬走啊?朋友解释,原来住的地方,一些居民素质不高,而且物业管理糟糕透了。“我既不能提高众多居民的文明素质,也选择不了物业,但我可以搬家,避而远之。”

不能改变别人,那就改变自己。朋友深谙“避”的道理。 外国人也深谙“避”的道理。德国诗人歌德在公园里散步,在一条仅能让一个人通行的小路上,迎面和一位批评家相遇了。

“我从来不给蠢货让路!”批评家十分霸气地说。“我恰好相反!”歌德说完,笑着退到了路边。

退到一边,不是让,而是避。蔑视蠢货,大智若愚。 汉语“避让”一词,为啥“避”在前,“让”在后?原来,老祖宗造词,煞费苦心,是在强调“避”的重要性啊!

东篱诗香

北京冬奥会

邹积慧

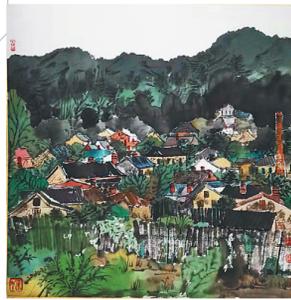
冰雪健儿

京张尽展大情怀,四海健儿追梦来。千里严寒寒甚韵,晶莹冰雪用心裁。

高山滑雪

旗帜缤纷映日辉,天风敢驾共云飞。霜花开在睫毛上,犹似报春崖畔梅。

书画斋



朱晶《横道河子》之一 国画

黄昏茶座



看图片猜成语,答案本版找

征稿启事

如果您有精彩的老年故事,可以提供线索或拍成视频;如果您有丰富的出游体验,或是您有满意的书画作品、诗词也可以投稿;本报设立《贺寿》栏目,家中老人寿辰,可以刊发照片及祝福文字,留作纪念哟!

如果您希望自己的身影、作品在生活报或者龙头新闻作品频道展示,那就快快参与吧! 投稿邮箱:shbxyy@163.com(注:本版《书画斋》栏目只接收电子版或复印件,投稿人请留下联系电话、身份证号、银行卡号、大行号)

黄昏茶座答案:如坐针毡