

# 我市建设“暖心医保” 为群众排忧解难

本报讯(记者 翟华伟)1月30日,记者获悉,2022年,市医疗保障局以服务为根本,多措并举,建设“暖心医保”,为群众排忧解难。

做好疫苗接种保障工作。去年,我市共上解疫苗费用9.8亿元,接种费用1.21亿元。持续推行慢性病长处方管理、电子转诊、延长报销时限等“五个办”便民举措,做到窗口工作“不打烊”、服务群众“不掉线”。将新冠病毒抗原检测项目、治疗用药临时纳入医保支付范围,联合发改、财政等部门进一步降低核酸检测价格等。

助力乡村振兴。成立由医保部门牵头,民政、财政、卫健、税务等相关部门组成的联席会,研究印发了《商丘市人民政府办公室关于健全重大疾病医疗保险和救助制度的实施意见》,进一步厘清了基本医保、大病保险、医疗救助三重制度功能定位,夯

实了医疗救助托底保障。依托全国因病返贫动态监测系统,强化高额医疗费用支出预警监测,对政策范围内医疗费用经三重制度报销后年度个人负担超过1.1万元的困难群众和脱贫人口进行重点监测。严格落实依申请救助政策,去年5月1日起,全面建立依申请救助机制,低保边缘家庭成员、农村易返贫致贫人口、因病致贫重病患者实行依申请医疗救助,最高可救助1万元。

加强行风建设。在全市医保领域开展经办管理服务规范建设专项行动,推动经办管理服务统一规范,医保政策宣传解读到位,医保经办服务效能有效提升。做好门诊特定药品保障工作,去年,我市新增门诊特定药品86种,进一步扩大了保障人群和保障药品。扎实开展医保领域“走流程办业务解难题”活动,以“能力作风建设攻坚”活动为抓手,认真解决群众业务办理过程中存在的问题,共开展活动1631次,发现问题255条,立行立改

217条,制订整改措施建议144条。市医疗保障局先后被授予“河南省医保日常经办先进单位”“全市优质服务窗口单位”等多项荣誉。去年10月,市医疗保障局被确定为全国医保服务窗口示范点。

办好民生实事。根据安排部署,我市医保系统积极开展扩大医院门诊费用异地就医直接结算范围相关工作。去年,全市开通医院门诊费用异地就医直接结算医药机构1975家,其中415家定点医疗机构、1560家定点药店;开通5种试点门诊慢特病费用跨省直接结算定点医疗机构32家,实现5种试点门诊慢特病费用跨省异地就医直接结算县(市、区)服务全覆盖。持续优化异地就医直接结算经办服务,先后取消了商丘市内转诊、异地就医备案人员参保地就医封锁和个人账户基金省内异地使用备案等不利于群众报销的政策措施,切实解决群众“急难愁盼”问题。

## 示范区中小学教师招聘工作启动

本报讯(记者 鲁超)1月29日,示范区招聘工作领导小组办公室发布通知,恢复商丘市城乡一体化示范区2022年公开招聘中小学教师报名工作。

据了解,本次招聘工作采取现场报名方式。报名时间为1月31日至2月4日8时至12时,下午2时30分至5时30分。报名地点为示范区平安街道办事处综合服务大厅(地址:商丘市北海路与富商大道交叉口东北角)。笔试准考证于2023年2月9日凭本人有效身份证在报名地点领取。考生要按要求佩戴口罩,保持科学距离,做好防护。

本次招聘面向社会招聘城区学校中小学教师70名,其中初中教师26名,小学教师44名;面向商丘市户籍拟招聘农村学校中小学教师25名,其中初中教师15名,小学教师10名。岗位按城区学校、农村学校分别设置。

在学历要求方面,报考城区学校中小学教师岗位须具有全日制普通高等师范类本科及以上学历(所学专业与报考专业一致);具有中小学一级以上专业技术职称人员,学历放宽至全日制师范类普通高等专科学校专科以上学历(所学专业与报考专业一致)。

报考农村学校初中教师岗位须具有全日制普通高等专科学校本科及以上学历(所学专业与报考专业一致),具有中小学一级以上专业技术职称人员,学历放宽至全日制师范类普通高等专科学校专科以上学历(所学专业与报考专业一致);报考农村学校小学教师岗位须具有全日制师范类普通高等专科学校或全日制普通高等专科学校本科及以上学历(所学专业与报考专业一致),具有中小学一级以上专业技术职称人员,学历放宽至全日制师范类普通高等专科学校专科以上学历(所学专业与报考专业一致)。

报考城区学校中小学教师年龄不超过30周岁(1992年10月1日以后出生),全日制研究生学历年龄不超过35岁(1987年10月1日以后出生),具有中小学一级教师职称的人员年龄可放宽至35岁(1987年10月1日以后出生),具有中小学高级教师职称人员年龄可放宽至40岁(1982年10月1日以后出生)。

报考农村学校中小学教师年龄不超过30周岁(1992年10月1日以后出生),全日制研究生学历年龄不超过35岁(1987年10月1日以后出生),具有中小学一级教师职称的人员年龄可放宽至35岁(1987年10月1日以后出生),具有中小学高级教师职称人员年龄可放宽至40岁(1982年10月1日以后出生)。

报考人员须具有相应学段的教师资格证;持有高学段教师资格证人员可申报本学段或者低学段相应学科。2022届高校毕业生已认证暂未取得教师资格证的可以报考,需提供认证状态查询结果(可手机登录查询)。

有下列情形之一的不得报考:曾因犯罪受过刑事处罚或曾被开除公职的;正在接受司法机关、纪检监察机关立案侦查的;在公务员招录、事业单位公开招聘考试中被认定为违反招录(聘)规定的;现役军人、普通高等院校在读学生、试用期或服务期未满的;在职教师,无单位允许报考证明信者;示范区在编在岗教师;国家和省另有规定不得应聘到事业单位的人员。

## 餐饮消费更要节约先行

□ 祁博

今年春节是疫情防控政策优化调整后的第一个春节,从政策层面到社会层面,对恢复和扩大消费的需求都显得尤为突出。餐饮市场是消费市场重要的组成部分,其涉及的商家和消费者在整个消费市场中占据了很大的比重。今年春节,餐饮消费可谓异常火热,商家在春节期间狠狠赚了一把,消费者也是吃得过瘾。

沉寂了几年的餐饮消费市场突然火爆,在一定程度上也带来了一些问题:这边厢是商家通过各种满减式的促销活动诱导消费者采购过量的食品,那边厢是消费者的非理性消费带来的食品浪费行为。

诚然,促进餐饮消费,既能满足消费市场快速复苏的需求,又能满足消费者对饮食、对过节的更高期盼。但是,当促销和消费行为与食品节约理念相背弃的时候,就需要引起我们的反思了。

在全球形势复杂多变的前提下,把饭碗牢牢端在自己手里,是我们应对各种不确定性的底气。同时,勤俭节约也是中华民族的传统美德,正是得益于在长久历史中形成的这种行为习惯,才使得中华民族在大风大浪中能勇毅前行。

节约与消费并不是矛盾的行为。随着人们生活水平的日益提升,我们对各种不确定性的底气。同时,勤俭节约也是中华民族的传统美德,正是得益于在长久历史中形成的这种行为习惯,才使得中华民族在大风大浪中能勇毅前行。

节约与消费并不是矛盾的行为。随着人们生活水平的日益提升,我们对各种不确定性的底气。同时,勤俭节约也是中华民族的传统美德,正是得益于在长久历史中形成的这种行为习惯,才使得中华民族在大风大浪中能勇毅前行。

餐饮消费,节约先行。让我们进一步树立节约理念,并将其贯穿于餐饮销售和消费的各个环节,以消费升级和观念升级,让餐饮市场更好适应未来市场需要,也让每个消费者能够吃得更加安全安心。



▲1月30日,市民在火神台庙会花灯展现场观赏花灯。元宵节临近,我市各花灯展现场赏灯的市民络绎不绝,处处洋溢着节日的欢乐氛围。  
本报融媒体记者 崔坤摄



▲1月30日,家长带着孩子选购花灯。元宵节即将到来,我市花灯市场持续走俏。  
本报融媒体记者 崔坤摄

## 春节后,饮食调节避开这些误区

本报融媒体记者 宋云层

过年过节做点好吃的,早已成为中华民族的一种传统。节后走亲访友,又少不了各类美食。这样一来,虽然吃尽兴了,可胃肠问题却来了……

春节过后,各大医院消化科病人明显增加。在市中心医院呼吸消化内科,记者看到前来就诊的患者较多。市中心医院呼吸消化内科主任王友杰介绍,最近一段时间,他遇到不少因节日期间饮食不当,造成腹痛、腹泻等消化道疾病患者。还有部分患者原本就有胃肠道病史,节日期间因大吃大喝或过度玩乐,引起旧病复发的也不在少数。

王友杰分析,春节期间,亲朋好友聚餐增多,鸡、鱼、虾等油腻食物都是春节餐桌的主要菜肴,加上频频饮酒,或冷热食物混杂,都会造成胃肠负担,不少人出现腹痛腹泻、腹胀等症状。瓜子、糖果等零食吃多了也容易造成胃肠胀气,导致食积不化、消化不良。

此外,春节期间作息不规律也是导致消化系统频频出问题的重要原因。节假日期间,很多人的作息都很紊乱。长时间的娱乐,不但使一日三餐时间不规律,休息时间也得不到保障。其实,这些都会损伤肠胃,影响消化系统功能及免疫功能,造成食欲不振、胃肠功能紊乱失调、神疲体倦。王友杰提醒,这些原因引起的肠胃不适,可以先通过饮食调理和改变不良的生活习惯自行调节,自行调节不过来的,应及时就医。

那么,针对春节过后的各种消化方面的问题该如何解决,如何调理肠胃?王友杰给出了建议。

“过年吃得太油腻,胃不舒服;吃多了,长了几斤肉……”过年了,不少人总

想着吃点素食、粗粮调节一下,还有人想把长出来的脂肪甩掉。于是,各种节后调理办法都出来了,殊不知,一不小心就会走进误区。”王友杰说。他列出了几个常见的误区,供大家参考。

误区一:越素越好。“不少人认为,春节期间吃了太多油腻荤腥的食物,春节过后应当多吃青菜豆腐,把吃进去的油中和一下。这样的做法固然是可行的,但从春节期间的全荤到春节过后全素,实际上对健康都没有好处。”王友杰说。

王友杰说,饮食调节应当遵循几个原则:按时按量,均衡搭配,清淡为主。有些人在节后进行节食或全素食的吃法,很容易导致营养不良。如果春节期间吃的油腻食物过多,适当清淡饮食可以减轻肝肾及胃肠道的负担。因此,如果不是肠胃过度不适,素食三天即可,时间过长易导致蛋白质、B族维生素等矿物质缺乏。建议每天选择一餐或两餐吃素,尤其晚餐更要清淡些。如果在春节期间摄入较多的肉类,节后开始吃素,相当于暴饮暴食之后开始“刮油”,这种做法并不科学,应注重营养摄入的均衡。

误区二:越粗越好。春节多吃鱼吃肉,不少人觉得自己吃得太“精细”,因此春节过后,开始吃富含膳食纤维的蔬菜和粗粮来“刮油”,这种做法也是不正确的。

节后适当吃一些粗粮对肠胃是有好处的,但是,如果突然大量增加粗粮和不溶性膳食纤维的摄入,肠胃在短时间内难以适应,反而容易造成消化不良。同时,如果吃过多粗粮,而不能补充足够的饮水量,则会加重便秘。因为膳食纤维

在人体肠道内会吸水膨胀,如果饮水不足,肠道内的水分会被膳食纤维吸收。因此不妨多吃一些木耳、菌类等可溶性膳食纤维食材,在补充膳食纤维的同时,还可以丰富餐桌上的食材种类,摆脱肉类带来的后遗症。

误区三:节食减肥。春节一过,一些爱美的女士想要靠节食把多余的脂肪甩掉,这种方法更加不可取。

春节假期过后,立刻进入正常的工作和学习生活中,需要大量的能量来支撑,如果只吃黄瓜、西红柿,喝减肥茶,很有可能导致能量摄入不足,出现头晕、注意力不集中、睡眠不佳等状况。

如果春节期间吃得太多,在春节过后可以通过减少主食和肉食摄入量,增加蔬菜水果摄入量的方式来保证能量摄入。也可以用杂粮、豆类等煮粥来作为早餐或者主食摄入,粥类易消化、热量低,不会给肠胃增加负担,也不会让人摄入过多的热量,还能够适当增加粗粮、豆类等的摄入,做到营养平衡。

王友杰建议大家恢复饮食多样化,节后调理饮食,肉类要适当摄入,尤其是蛋奶类。每天要吃一些蔬菜水果、杂粮等,注重粗细搭配,尽量保证每天摄入50克-100克粗粮,蔬菜、水果应注重搭配,品种越多越好。

如果能注意以上这些问题,避开这些误区,就会少受胃肠疾病的困扰。



### 民生服务

## “立春”节气 寒风却至

本报讯(记者 祁博)春节假期已经结束,大家已恢复到正常的生活和工作中。天气的变化却不因我们的生活变化而受影响。四季轮回,正逐步发生。

预计,本周四我市部分地区有零星小雪,其他时段以晴间多云天气为主;周二夜里至周三受冷空气影响,偏北风4-5级,阵风6-7级,最高温度明显下降;本周我市最高温度15℃左右,最低温度-5℃左右。

具体预报如下:星期二,晴天间多云,-1℃/15℃;星期三,晴天到多云,-2℃/5℃;星期四,阴天,部分地区有零星小雪,-4℃/4℃;星期五,阴天到多云,-5℃/7℃;星期六,晴天间多云,-4℃/9℃;星期天,多云间晴天,-2℃/10℃。

本周六,新一轮的二十四节气将从“立春”开始。春伊始,冬藏终。随着立春的到来,万物复苏将开始,严寒将远去,风和日丽。不过,需要注意的是,立春期间,天气依然寒冷,并可能出现“倒春寒”的现象,大家应关注天气预报,及时增减衣物,室内也应注意通风和开窗的时间,防止因乍暖还寒导致的疾病发生。

## 省医保系统暂停服务

2月1日恢复

本报讯(记者 鲁超)1月30日,记者从市医疗保障局获悉,为做好洛阳市、安阳市、滑县医保年度变更和结转工作,保障参保人员正常就医购药,需暂停全省医保信息平台对外服务。

省医保信息平台停机时间为1月31日22时至2月1日5时。省医疗保障信息平台系统停机期间,暂停办理城镇职工基本医疗保险、城乡居民基本医疗保险所有医保业务,定点医药机构医保结算业务,以及国家医保服务平台、河南医保微信小程序、河南医保支付宝小程序、河南医疗保障公共服务平台(网厅)服务等。

市医疗保障局相关负责人表示,停机期间,定点医疗机构、定点零售药店将无法办理医保结算,如需入院就医,可先自费办理,待系统开机后再办理医保结算。