

## 南通医保APP上线“国家医保电子凭证”

## 异地就医线下结算均可使用

**晚报讯** 南通医保APP又新增功能啦!今天,APP进行版本升级后,将全面对接上线“国家医保电子凭证”功能,参保人在异地就医时也可使用,进一步方便广大参保人员。

据介绍,原来南通医保APP中的“电子医保卡”功能,仅限南通本地定点机构使用,“国家医保电子凭证”上线后,参保人员备案后异地就医时,可直接通过APP中的“国家医保电子凭证”二维码扫码就医。此外,升级后的南通医保APP首页“扫码/支付”展码页面将兼容“电子医保卡”和“国家医保电子凭证”的二维码展码,优先展示医保APP“电子医保卡”二维码,可直接通过该二维码至药店扫码购药,线上直接结算;切换至“国家医保电子凭证”二维码后,参保人可使用其实现扫码读卡,线下结算,个人负担部分也可在

APP内通过电子方式支付,参保人员使用APP更加自主、便利。

由于升级需要将医保电子凭证与医保APP用户体系融合,所以新版本上线后,已实名注册的用户首次使用APP进行预约挂号等线上交易时,会提示未实名认证,需要重新进行实名认证,APP会自动跳转到国家医保局申领页面,在进行人脸识别实名认证,成功申领“国家医保电子凭证”后,APP将自动绑定“国家医保电子凭证”,绑定成功后即可正常使用APP所有功能。

需要提醒的是,修改密码功能变更为直接跳转到电子凭证密码页面,原APP本地密码不再保留,请妥善保管自己医保电子凭证密码,如忘记密码,可点击重置密码,进行密码重置操作。

记者何家玉

本周通城晴雨转换频繁  
19日起降水又要多起来

**晚报讯** 雷暴黄色预警、橙色预警,大风黄色预警……最近几天,南通天气舞台可以说是一点也不平静,预警信号频发。新的一周,通城晴雨转换依然频繁。

根据最新气象资料分析,本周除19至20日和23日各有一次降水过程外,其余时段以云系变化为主,气温略有起伏。具体预报如下:17日阴转多云;18日多云;19日多云转阴有阵雨或雷雨,局部雨量大;20日阴有阵雨或雷雨并渐止;21日多云;22日多云转阴;23日阴有阵雨或雷雨。上周末没来得及洗晒的市民可以抓住新一周头两天的好天气来一波“洗刷刷”,毕竟19日起雨水又要多起来啦。

昨天的雨水天气给之前的火热降了降温,不少仍坚持穿着短袖的小伙伴直言被冻得“瑟瑟发抖”。新的一周,气温相较上周是没那么高了。平均气温22~23℃,其中最高气温29℃左右,出现在21日白天;最低气温16℃左右,出现在17日早晨。在这提醒大家,气温多变,必要时还是要做好保暖工作。

**【今后三天天气预报】17日:**阴转多云,偏北风5级,阵风6-7级,气温16℃~23℃;**18日:**多云,东到东南风3-4级,16℃~26℃;**19日:**多云转阴有阵雨或雷雨,局部雨量大,东到东南风4-5级,气温18℃~25℃。  
记者俞慧娟(合作单位:南通市气象局)

2021年度会计资格考试开考  
南通2.3万余人报考,启用5个备用考场

**晚报讯** 15日,我市2021年度全国会计专业技术初级、高级资格考试开考。

今年,我市初级会计资格考试报名人数22932人,市财政局充分挖掘考试机位资源潜力,安排了南通大学、南通职业大学等5个考点4522台机位,于5月15日至17日3天分6个批次组织实施考试。高级会计资格考试报名人数241人,考试于5月15日上午在南通职业大学考点进行。

根据上级财政部门要求,今年考生凭有效身份证件及准考证方可入场,公安部门出具的身份证明不再认可。考生入场时继续使用人脸识别仪器进行身份识别,准考证照片、身份证照片、现场录入照片三证比对一致方可入场。从今年起,考试结束后,考试合格

书将由江苏省财政厅统一邮寄,不再需要各考生前往报名所在地领取。

考试前一天,全国新增多个中风险地区。为保障考试平稳、顺利进行,市财政局及时与市防指预防控制组商谈,制定应急预案,在全市各考点入口处设置“有安徽省、辽宁省营口市旅居史考生专用通道”。“苏康码”和“行程卡”均为绿码但显示去过安徽省合肥市、六安市及辽宁省营口市非中风险地区的考生,经疾控中心防疫副主考官判断可以参加考后,安排在各考点备用考场参加考试。15日上午,南通开放大学中远校区、外环校区,南通科技职业学院、南通职业大学等4个考点共启用5个备用考场,安排9名考生参加考试。

记者张亮

为百姓送去健康和关爱  
“红十字博爱送健康”活动走进社区

**晚报讯** 14日上午,市红十字会组织南通大学附属医院、市第一人民医院、市中医院、市第三人民医院4家省属冠名红十字医院的13名专家医生走进如皋江安镇鄂康村,开展“红十字博爱送健康”义诊送健康服务、急救培训、健康讲坛等活动,搭建南通市医疗专家指导服务基层医疗机构的平台,为百姓送去健康和关爱。

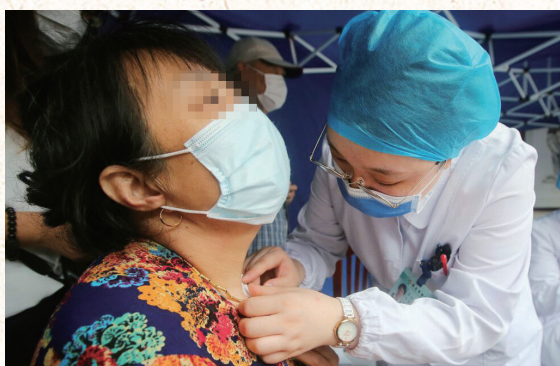
据了解,市红十字会针对困难群众和重点人群,因地制宜开展各种形式的送医送药送健康服务,护佑群众的身体健康生命安全。我市

还将充分发挥“红十字博爱送健康”服务平台作用,加大活动宣传力度,践行“为群众办实事”承诺,努力提升群众医疗服务获得感。

据悉,全市共有14家冠名红十字医疗机构,每家冠名红十字单位至少组建1支以上红十字服务队,全年累计为群众开展义诊咨询和健康知识宣传等活动不少于5次,每次服务基层群众不少于150人次,力争全年全市共开展服务60场次以上,服务群众达到8000人次以上,为推进“健康南通”建设作出积极贡献。

记者李波

## 冬病夏治正当时 简便验廉效果好



《黄帝内经·四气调神大论》:“夏三月,此谓蕃秀。天地气交,万物华实。夜卧早起,无厌于日。使志无怒,使华英成秀。使气得泄,若所爱在外。此夏气之应,养长之道也。逆之则伤心,秋为痾泄,奉收者少,冬至重病。”大意是夏季三月,草木繁茂秀美的时节,这个时候天气下降,地上气腾,天地之气相交,植物开花结果,长势旺盛。人体顺应天气,阳气旺盛,易于外泄,而养生之道,应顺应夏气,使气机宣畅、通泄自如,即情绪畅达。勿违反夏气,否则伤心,秋收也会不足,秋冬好生病。不难看出,黄帝内经夏季养生,即养长之道、养阳之道。夏季应重视阳气的顾护,避免有损于阳气的情况,

顺应天气、重视阴阳平衡,也是中医治未病的基本原则。

## 夏季养阳养心

暑为夏季的主气,暑为阳邪,其性升散,容易耗气伤津,“阳胜则阳病,阳胜则阴病,阳胜则热,阴胜则寒”,阴虚阳亢,容易引发头昏脑涨、失眠心悸、食欲不振和乏力等症,需要及时补充水分,避免阳气外泄太过,适当饮用一些消暑茶祛除暑邪。同时夏季人体阳气旺盛,向外发散,容易出现心烦气躁。《黄帝内经》也云:“火热为夏,内应于心,心主血,藏神”,根据五行学说,夏季养生的重点在于养心,要重视精神调摄,保持愉悦而稳定

的情绪,勿要大悲大喜,以免以热助热,火上加油。建议夏季可以适当饮用菊花茶、金银花茶、薄荷茶、荷叶茶、藿香茶、绿豆汤、酸梅汤等以消暑热,同时可以适当游泳、室内瑜伽等,对于老年人、体弱者建议清晨或傍晚以轻度的运动强度散步为首选。

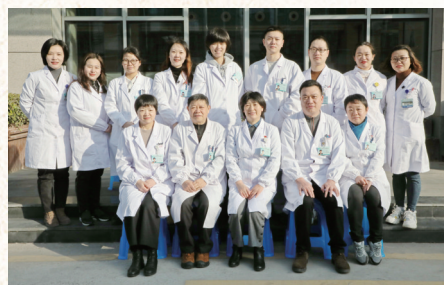
## 长夏养脾胃

大自然天地万物顺应“春生、夏长、秋收、冬藏”的运动变化及规律。长夏,即从夏天生长出来的意思。夏为火,火生土,故长夏属土,主脾胃。长夏属土,与中医五脏之脾脏相应,而脾恶湿胃恶燥,湿又有黏滞之性,故长夏多患脾胃病,脾脏分清降浊功能减低,出现食欲不振、乏力、腹泻等症;脾胃虚弱的人,应及时调理好饮食,营养清淡充足又不增加脾胃负担,建议少食多餐。当进入盛夏时节,气温高且湿度大,闷热难耐而大汗频出,使人口渴,但要注意不能喝大量冷饮,反之,极易损伤脾胃,导致慢性脾胃疾病。长夏又是湿热多雨的季节,从中医角度来讲,湿和热都是导致人体发病的六邪之一,“湿气通于脾”,所以长夏更应注重保护好脾胃,饮食养生是最为直接有效的方法,饮食宜清淡可口、品种多样。脾胃为后天之本,调

养之法宜清热祛湿、健脾和胃。那么夏季养脾胃的食物,建议菌类、薏苡仁、芡实、莲子、鲫鱼、羊肉、扁豆等。

## 冬病夏治

夏季是万物阳气最为旺盛的时候,中医认为利用好这满满的阳气可以达到治病的目的,“冬病夏治”是中医防治疾病的特色疗法。冬病,指在冬天容易发生或发作加重的疾病,常见的有慢性阻塞性肺病、慢性支气管炎;过敏性疾病如过敏性鼻炎;体虚感冒、慢性胃炎等。中医认为人与自然的和谐协调,是人类健康生活的基础,治病强调整体观念,天人合一,根据《素问·四气调神论》中“春夏养阳”的原则,结合夏季气温高,人体阳气充盛,体表经络气血旺盛的有利契机,通过适当地结合三伏贴疗法来调整人体的阴阳平衡。通过中药及穴位治疗,能提高机体的免疫功能,从而发挥机体防御疾病的能力。这是中医时间与中医外治完美结合的治疗方法,是中医治病求本思想的充分表现。南通市中医院夏季开展的穴位贴敷也是医院的特色治疗,有着丰厚的历史及经验,欢迎广大市民来咨询及就诊。



## 科室简介

南通市中医院呼吸科,以中医辨病与辨证相结合、扶正与驱邪相结合、内治与外治相结合、中医与现代医学相结合贯穿整个治疗始终为理念。采用全国名老中医吴震西主任研制的发泡疗法,根据中药归经和经络理论,将中药贴于特定穴位贴敷使其发泡,药物通过穴位刺激、经络传递、深达脏腑或传入病所而发挥调节和治疗效应,近40年的临床应用疗效显著,每年冬病夏治门诊量超10000人次。穴位贴敷适用于急、慢性支气管炎、支气管哮喘、过敏性鼻炎、体虚易感者、过敏性鼻炎、慢性阻塞性肺病、间质性肺炎等各种病症,对肩周炎、肘关节炎、网球肘以及各种痛症及阳虚体质人群亦有佳效。适用范围广泛,男女老少皆宜,简便验廉,无毒副作用。但对于活动性肺结核、肺脓肿、支扩咯血暂不宜施治。