

省人社一体化信息平台子系统南通地区切换上线

我市暂停办理城乡居民养老保险

晚报讯 根据省人社厅统一安排,我市将于12月6日启用省人社一体化信息平台城乡居民养老保险子系统。市人社局9日发布通告提醒,本月15日起将停办居民养老保险相关业务,至12月6日恢复。

根据要求,原则上从本月15日起至12月5日止,停办城乡居民基本养老保险参保登记、信息变更、补缴、资格认证、待遇恢复、待遇核定、关系转移、关系注销、征缴等业务,12月6日恢复办理。各统筹地区可根据实际业务需要调整起始时间。

据介绍,本次新旧系统切换涉及各县(市、区)人社、税务部门,各镇(街道)为民

服务中心、各村(社区)便民服务中心等,以及线上线下多种服务渠道。系统切换期间,必然会给群众带来一些不便,但各级城乡居民养老保险经办机构窗口将安排专人负责引导、宣传、服务,采取先收取材料的方式,待省人社一体化信息平台上线后集中补办理。系统上线后,城乡居民可通过“江苏政务服务”App、“江苏智慧人社”App办理城乡居民养老保险业务。

如有疑问可联系以下电话:市人力资源和社会保障局12333,国家税务总局南通市税务局12366。

记者何家玉

市区超市食用油价格总体平稳

晚报讯 昨天,记者从市发改委获悉,目前南通各超市主副食品销售均已恢复正常,市发改委刚对市区大润发人民路店、联华超市工农路店等6家超市的食用油开展了比价、晒价工作。从比价结果看,与今年二季度(6月22日)数据相比,食用油价格整体平稳。

此次比价涉及多力、金龙鱼、福临门等10个品牌的65个品种。可比较的62个品种价格呈“28涨12平22跌”。综合零售均价为103.24元/件,较二季度的102.35元/件上涨0.87%。本期比价中涨幅最大的是

福临门茶籽橄榄调和油(5升),本期综合零售均价为129元/桶,较二季度的99.9元/桶上涨29.13%。跌幅最大的是葵王葵花籽调和油(5升),本期综合零售均价为72.9元/桶,较二季度的96元/桶下跌24.06%。

本期各超市之间价差最大的产品是欧丽薇兰油(5升),最高售价329.9元/桶,最低售价298元/桶,价差31.9元。价差最小的产品是福临门天然谷物调和油(5升),最高售价69.9元/桶,最低售价69元/桶,价差0.9元。

记者严春花

坚持科学跑步,你会发生不少变化



读者张希哲来电(0513-85110110)咨询:我尝试跑步已有半年,这期间体重下降了,精力旺盛了,睡得香了。请问坚持跑步还会带来什么变化?

记者就此问题采访了南通市体育科学研究所副研究员、南通市体育科学学会副秘书长卞保应。

卞保应说,跑步运动简单易行,很受群众欢迎,但能做到持之以恒的并不多。一个人,跑步和不跑步短时间内差别不大,几年过后是身体、精神状态的巨大差别。

“要享受跑步运动带来的财富,关键是讲究科学。”卞保应说,万事开头难,坚持跑步一周不会改变多少,但是你的身体会向正确方向发展改变。坚持一个月后,你的呼吸会变得均匀平稳,心跳变得沉稳有力,如果饮食得当,已经甩掉了几斤赘肉。你的生活习惯悄然改变,早睡早起不再是难事,饮食要求变得严格。周边人会发现你的精神状态好多了。一年后,你会发现这期间几乎没去过医院,体能、耐力大幅度提高,更低的心率意味着有了更强劲的心脏,更平缓的呼吸意味着有了更高效的心肺系统。坚持跑步五年后,你的身材更加健硕,容貌甚至逆生长。如果能坚持跑上十年,你会发现自己的体能丝毫不逊色于年轻人,你可以以良好的健康状态,迎接下一个十年、二十年、三十年的精彩人生。

记者王全立

降温了

8日我市供气量已突破100万立方米

大众燃气公司呼吁节约用气安全用气

晚报讯 寒潮来袭,来自大众燃气公司调度中心的数据显示,8日我市供气量已突破100万立方米。而最近三天,我市天然气供应缺口已达到23万立方米,缺口由大众燃气公司高价采购的液化天然气通过应急气源储备站进行补充。

目前,大众燃气公司密切与气象部门联系,及时、准确了解气温情况,依据气温变化,科学预测用气量波动,根据公司供气专项应急预案、应急限气保供方案,做好应急联动工作。同时,大众燃气公司呼吁广大市民,注意节约用气安全用气。有需要,可拨打热线电话85516838,24小时在线。

通讯员朱余水 记者蒋娇娇

低温作业人群应做好个人防护

市疾控中心:冻伤已纳入法定职业病

晚报讯 立冬后,寒潮也非常应景地赶到了。降温持续,加上大风呼呼,大家普遍体感寒冷。8日,市疾控中心发布健康提醒:寒冷天气,无论是在工作、通勤或进行休闲活动时,无论是在室内还是室外,暴露于低温都可能给人们的身体带来一系列的健康影响,请市民特别是低温作业人群做好防护。

寒冷天气会引发一些症状和疾病,其中包括流鼻涕、气促、喘息、咳嗽等呼吸道症状;胸痛、心律不齐、气促等心血管症状;手指脚趾变色、疼痛、麻木、发痒等外周循环问题;疼痛、僵硬、肿胀、活动受限、感觉异常、肌无力等骨骼肌问题;发痒、皮疹、皮肤红肿等皮肤问题。此外,长时间低温环境作业可导致体温过低(严重可至死亡)与局部冻伤,大风、湿度增加还会加重低温的影响,“白

银马马拉松事件”就是一个惨痛的教训。

为了减少寒冷天气带来的健康风险,市疾控中心建议市民可以采取以下行动来抵御寒冬:不要长时间在低温环境下工作;注意个人防护,穿戴御寒服装;若衣服浸湿,应尽快更换和烘干;通过锻炼增强耐寒能力;适当增加富含脂肪、蛋白质和维生素的食物。

记者了解到,为了有效保护劳动者的权益,冻伤在2013年已经纳入了法定职业病。冻伤易发生的职业包括,寒冷季节从事室外或室内无采暖或有冷源设备的低温条件下的作业,如渔业、农业、矿业、土建、通讯、运输、环卫、警务、快递、室外制造业等。

市疾控中心提醒:如果劳动者怀疑自己是由于工作的原因而引起冻伤的,应及时到所在地的职业病诊断机构进行职业病的诊断。通讯员陆春花 记者冯启榕

十载诚信名企,为您保障无忧装修

设计甲级资质 施工一级企业 江苏示范装饰企业

锦华装饰

JADEITE DECORATION

免软装设计费

VIP 68680000

0513-68680000

码上看设计实景案例

■更好设计 ■更高品质 ■更环保家装 ■星级服务

品元装饰

PINYUAN DECORATION ENGINEERING

朱建平国际设计中心

400 0513 558

崇川区濠西路103号百花菜市场2F

盛典瑞家装饰

SHENGDIANRUIJIA SPACE DESIGN

做更有责任心的家装公司

服务热线: 400-0513-600

总部/校西路9号万方整体家装馆(淘宝城南侧)

30周年感恩活动,错过再等十年

星艺装饰

XINGYI DECORATION

把装修交给我们 您放心上班去

钟秀中路25号五洲国际弘阳家居A馆三楼

电话:0513-85586958 总经理监督热线:13862929926

housetlove

好来居装饰

DESIGN FOR LOVE

为爱·设计

0513-85185777 85185888 85185999

濠西路99号尚德城邦B座2楼

华浔品味装饰

HUAXUN TASTE DECORATION

品味空间 生活无限

0513-85091036 85091046

南通地址:濠西路濠西商务办公楼二楼(花鸟市场北侧)

网址:www.hxdec.cn

免费量房 免费设计 免费报价

为满足广大装修业主的需求,江海晚报继续推出装修公益栏目。只要您拨打电话或扫一扫微信报名,即可享受免费上门量房,设计初稿及初步报价。

(最终解释权归本报所有)

扫二维码或拨打电话 68218933 参加报名