

南通正式上线国家医保信息平台

各类医保业务刷卡结算顺畅准确

晚报讯 根据国家和省医保局统一部署,我市于22日8时起正式切换上线国家医疗保障信息平台。当天,新系统在全市医保定点医药机构全面上线启用,为我市720余万参保群众提供医保服务。

我市医保政策精细化程度高,政策算法点共有2.4万个,排在全省已上线城市的首位。为确保顺利上线,我市组织全市医保部门业务骨干40余名、软件开发单位工程师50余名,业务骨干、信息人员、技术工程师,先后在无锡、第四人民医院集中办公,几乎每天都工作到凌晨。经过整整一个月的奋力冲刺,顺利完成了医保业务编码贯标、新平台接口改造、医保数据清洗迁移、政策待遇适配等重点工作。

据统计,截至当天下午4时,全市使用国家医疗保障信息平台共结算15.3万人次,系统运行稳定,待遇结算准确,本地住院、门诊、药店购药及异地就医等各类场景刷卡结算顺畅,划卡结算量基本恢复到切换之前水平。

记者何家玉

是空腹晨练易耗脂肪 还是早餐后练更易减肥?



热线电话: 85110110

读者刘渝炜来电(0513-85110110)咨询:最近几个月他坚持晨练,请问锻炼时间安排在早餐前还是早餐后比较合理?

市体育科学研究所所长、市体育科学学会秘书长汤剑文对此问题作了解答。

“首先要明确的是,无论是否晨练,早餐一定要吃,只是何时吃有讲究。”汤剑文说,早晨空腹时段,人体胆囊内胆汁经过约12小时的贮存,压力较大,且胆汁中的胆固醇饱和度较高。正常吃早餐,胆囊会收缩,使胆固醇随着胆汁排出,同时食物刺激胆汁分泌,

造成胆囊内残存的胆汁中的胆固醇饱和度降低,结石不易形成。如果不吃早餐,胆囊长时间处于充盈状态,容易诱发慢性胆囊炎,且胆囊内胆汁贮存时间过久,导致胆汁中的胆固醇过饱和,进而引起胆固醇沉积,逐渐形成结石。

汤剑文说,研究结果显示,早晨空腹运动相比早饭后运动多消耗脂肪近20%。经过一夜的消耗,人肠胃空腹时间达到10~12小时,如果选择空腹晨练,体内脂肪更容易被转化为能量消耗掉,血脂水平下降幅度也更大,因此选择空腹晨练的健身者前提是身体健康且有减肥目的,这类健身者运动前补充水分即可,因为人体储存的能量足以保证90分钟至2小时的运动。“还有一个建议,有减肥需求的朋友应采取早晨有氧运动(长跑、骑车、游泳等)与日常力量练习相结合的方法,从而提高锻炼效率。”本报记者王全立



秋景迷人

昨天拍摄的南通博物苑。当日是二十四节气的小雪,在中国第一座公共博物馆——南通博物苑里,处处展现出五彩斑斓的迷人秋景,吸引了众多市民来这里休闲、晨练。

记者许丛军

气温骤降后,通城蔬菜供应有保障 市民“菜篮子”装得满拎得稳

晚报讯 通城气温骤降,“菜篮子”会出现怎样的变化?价格是否会出大波动?记者昨天从通农物流获悉,蔬菜交易区整体到货量未减,目前市场蔬菜日供量在1600吨左右,保持充足态势。本地水芹、马儿菜、豆苗、大蒜、黑菜等时令蔬菜新鲜上市,颇受市民欢迎。不少蔬菜价格伴随上市量充足有所下跌,叶类蔬菜价格持续走低。上周,通农物流蔬菜平均批发价4.12元/公斤,环比前一周持平。

据监测的菜价数据显示,叶类蔬菜价格近期波动比较频繁,波动幅度较大。文蛤菜、小青菜、大青菜、鸡毛菜等叶菜价格波动明显,均出现不同程度降价,降幅分别在34.41%、10.57%、16.67%、10.23%。值得一提的是,茼蒿和蒲芹价格一直居高不下。蔬菜直发大棚的何老板选择从外地每日调运一车(10吨左右)蒲芹进场,以弥补本地货源空缺。“由于气候

原因导致茼蒿和蒲芹产量偏低,价格一直上涨。”何老板透露。

当前,本地水芹、马儿菜、豆苗、大蒜、黑菜等时令蔬菜已新鲜上市,颇受市民欢迎,批发价分别为7.48元/公斤、2.38元/公斤、9.24元/公斤、5.78元/公斤、4.4元/公斤。而10月份价格居高不下的水萝卜,由于泰州、海门等地水萝卜大量集中上市,如今价格一路下滑,批发价仅1.67元/公斤,比上月价格下跌48%。

气温降低,人们对水果的需求有所减少。目前,南通市场水果销售以冬令水果为主,国产脐橙和早期砂糖橘开始进入市场,前期价格偏高,但随着时间推移价格正稳步下调。浙江、湖北等地的橘子销售可观,批发价在5.5元/斤左右。红心柚今年价格相对较低,目前批发价约1.6元/斤。“去年同期,红心柚均价约2.1元/斤。”水果经营户李老板告诉记者。

记者严春花 通讯员何岸芷 康倪

致敬,生命的缔造者

不断进步。通大附院自成立以来,紧跟时代的脚步,迅速发展,用最好的服务造福于江海百姓,不得不说,它的实力不是一般的强。

起初我对通大附院并没有什么深入的了解,直到2020年的8月份,我因胆结石在通大附院普外科一病区住院,彻底改变了我对通大附院以及所有医护人员的认识。

有位医生给我留下了深刻印象。他,高高瘦瘦的,走

起路来那昂首挺胸的样子让我看到了他对工作的负责。初次见他是在8月2日早上8点多,他带头来查房,那时他身着白大褂、戴着蓝色口罩,露出那双笑眯眯的眼睛,尽管没有看清他的脸,但他风度翩翩的样子震撼到了我。

不仅是他,包括主刀医生范主任、同科室的朱主任、汤护士长、护士顾媛阿姨,以及所有医护人员都给我留下了深刻印象。他们对待工作认真负责、毫不懈怠、一丝不苟

的精神令我肃然起敬!依然记得当初和我同病房的那位老奶奶,晚上9点多,护士姐姐还来为她注射胰岛素。在别人休息的时候,她们坚守在岗位上,兢兢业业,陪伴着患者,她们是最可爱的天使。

我及我的家人最感谢的就是范向军主任,他的面相看上去很严厉,但态度和蔼、医术高超、技艺精湛。

医生是份很神圣的职业,当他们站在手术室里,他们的双手拿起的不仅仅是手术刀,

而是一份责任,他们抱着坚定的信念与死神赛跑,挽救了无数生命,他们是爱的种子的传播者、是生命的缔造者。

再次感谢通大附院普外一所有医护人员,感谢你们的付出!是你们创造出了一个又一个奇迹,向伟大的你们致敬!

美丽大南通,魅力我附院!祝贺南通大学附属医院110周岁生日快乐!

曹梓涵

南通大学附属医院,一座拥有百年历史的医院。1911年,它“诞生”在濠河边,时光荏苒,一转眼,通大附院迎来了她的110周岁生日,在这漫长的岁月里,一代又一代的南通人见证了附院的“成长”,如今看到附院发展成这样一座现代化医院,身为南通人我倍感自豪。

时代在飞速改变,社会在

不断进步,通大附院自成立

以来,紧跟时代的脚步,迅速

发展,用最好的服务造福于江

海百姓,不得不说,它的实力

不是一般的强。

有位医生给我留下了深

刻印象。他,高高瘦瘦的,走

起路来那昂首挺胸的样子让

我看到了他对工作的负责。

初次见他是在8月2日早上8

点多,他带头来查房,那时他

身着白大褂、戴着蓝色口罩,

露出那双笑眯眯的眼睛,尽

管没有看清他的脸,但他风度

翩翩的样子震撼到了我。

不仅是他,包括主刀医生

范主任、同科室的朱主任、

汤护士长、护士顾媛阿姨,

以及所有医护人员都给我

留下了深刻印象。他们对

工作认真负责、毫不懈怠、

一丝不苟