

医保电子凭证在通正式上线

参保人员在全市52家医院8家药店可直接出示二维码进行结算

晚报讯 市医保局昨天消息,国家医保局推出的医保电子凭证已在我市正式上线。目前,在通大附院、市第一人民医院等52家医院和上海华氏大药房南通连锁有限公司人民路店等8家药店,参保人员可以直接出示二维码进行结算,不再需要随身携带实体卡,一样就医购药。

据介绍,只要是医疗保险的参保人员,就可以通过微信、支付宝、招商银行APP等渠道激

活医保电子凭证。现在通过微信和支付宝激活、使用,还有激励金可以领取。

在微信可搜索“我的医保”公众号并点击关注,进到页面后按提示选择参保地,按照指示操作完成医保电子凭证激活,完成后需要设置医保电子凭证密码,以方便线下业务使用。在支付宝中,可通过市民中心-医保-医保电子凭证或直接搜索“医保电子凭证”,按提示操作激活领取医保电子凭证,后续可在

支付宝-卡包-证件中查看。通过招商银行APP申领,则可依次点击生活-便民服务-医保电子凭证或搜索“医保电子凭证”,根据提示完成激活流程,后续可在招商银行APP-我的-卡券中查看。

市医保局相关负责人表示,医保电子凭证将逐渐在全市全面推开,覆盖到所有的定点医院、定点药店,实现参保人员线上线下医保服务全覆盖,真正做到“一码在手,医保无忧”。
记者何家玉

通大附院新院区南通医学中心开工

预计2024年1月竣工,总投资26亿元



南通医学中心效果图。

晚报讯 昨天上午,江苏南通医学中心在南通创新区开工,将有力改善南通医疗卫生基础设施条件,促进南通乃至周边地区卫生健康事业更高质量发展,让优质医疗资源惠及更多的群众。

南通医学中心是创新区重点建设项目,总建筑面积约42万平方米,总投资额约26亿元,开放

床位2500张,建成后将成为南通大学附属医院的新院区,是江苏省明确的苏中唯一高水平省级综合医疗中心。

据施工方中建八局介绍,该项目地上包含三大单体,门急诊楼地上5层,建筑高度23.8m;医技楼地上5层,建筑高度23.8m;住院楼地上16层,建筑高度72.3m,整体采

取“一轴一一园一两翼”的规划布局结构。医疗板块由门诊、医技等业务用房组成业务平台,并通过连廊连接四栋住院楼构成医疗核心板块。项目预计2024年1月份竣工。

记者了解到,为补齐新冠肺炎疫情防控中暴露的医疗与公共卫生短板,进一步完善南通市医疗卫生服务体系,优化医疗卫生资源布局,根据《关于印发江苏省医疗卫生服务体系规划(2017~2020)的通知》和《南通市区医疗卫生设施布局规划(2018~2025)》要求,南通市委、市政府经研究决定选址南通创新区东区新建通大附院新院区。该项目参考南通市第一人民医院模式,由通创投公司与通大附院采用资产租用模式投资建设,目标打造国内一流的智慧医院本土范式,与上海接轨提供高水平医疗健康服务。
记者李波

我市启动“无偿献血宣传月”活动

北大街献血点暨造血干细胞采样点正式启用

晚报讯 经过一个多月的试运行,昨天上午,北大街无偿献血点即造血干细胞采样点正式启用,这是市中心血站在市区设立的第6个采血点。此献血点的设立不仅为市北城区居民献血提供了便利,也为无偿献血宣传提供了一个新的平台。当天,我市第四届“江苏省无偿献血宣传月”正式启动。

今年10月22日,为了进一步优化我市献血点的分布,持续提升血站的服务能力,市中心血站拟在北大街增设一处固定献血点,经多方考察比较,在南通市委、市政府及市卫健委的关心下,在江苏百安谊家集团股份有限公司的大力支持下,献血点定于北

大街百安谊家进口馆北门。经一个多月的试运行,北大街采血车采集量达预期效果,当天,北大街无偿献血点即造血干细胞采样点正式启用。

每年的12月至次年3月都是献血淡季,目前受新冠肺炎疫情、临近年关、高校学生放假以及寒冷天气等众多因素影响,是全年当中血液最紧缺的时候。为此,在今年全省无偿献血宣传月期间,市中心血站将陆续开展志愿者徒步宣传、血站开放日、无偿献血“五进”宣传等一系列活动,广泛宣传无偿献血典型人物,营造全社会共同参与的无偿献血良好氛围。

“我们热切地希望有更多的适龄公民加入到无偿献血者队伍中

来!”当天,市卫健委副主任沈俊涛向广大市民发出这样的呼吁。记者了解到,目前,市区各献血点正常开放。有意献血的爱心人士,可以就近前往以下地点献血:南通市中心血站内(南通市崇川区观阳路115号2楼采血室),08:00~17:00;南大街献血屋(工贸广场五星电器门口),09:00~17:00;高迪晶城献血屋(越江路口华润苏果超市门口),09:00~17:00;北大街献血车(百安谊家进口馆北门永怡路上),09:00~17:00;开发区献血车(上海东路80号利群超市门口),09:00~17:00;永旺梦乐城献血屋(永旺梦乐城B区停车场),09:00~17:00。
记者冯启榕 见习记者龚秋瑾

《出口管制法》正式实施,南通海关提醒企业建立健全出口管制内部合规制度

晚报讯 10月17日,十三届全国人大常委会第二十二次会议表决通过《中华人民共和国出口管制法》,并于12月1日起施行。作为我国在出口管制领域第一部专门法律,该法将更好地促进和保障我国出口管制工作,维护国家安全和利益。

我国自从成为世界第一货物贸易大国,供应链稳定合规和产业安全维护面临巨大挑战。在逆全球化思维的影响下,有关政府

频频依据出口管制规定对我国企业发起调查并列入黑名单,企业贸易合规亟须国家层面的政策指导。《出口管制法》是国家对从中华人民共和国境内向境外转移管制物项,以及中华人民共和国公民、法人和非法人组织向外国组织和个人提供管制物项,采取禁止或者限制性措施的法律,适用于国家对两用物项、军品、核以及其他与维护国家安全和利益、履行防扩散等国际义务相关的货物、技术、服务等物项的出口管制。

南通海关在此提醒广大进出口企业,在从事出口贸易活动中,要注意结合经营物项的具体情况,探查本企业进出口物项是否属于管制范围。从物项管制清单、出口许可证申领、最终用户和最终用途管理等方面,检查企业的合规风险点,建立健全出口管制内部合规制度。同时,对出口管制领域的相关规定和案例应予以特别关注,对具体业务人员开展安全教育和定期合规培训。
记者吴霄云 通讯员赵娟娟

世界艾滋病日疾控专家提醒 预防从青少年性健康教育开始



晚报讯 12月1日是一年一度的世界艾滋病日。市疾控中心性病艾滋病防治科副科长朱平在接受记者采访时提醒,目前,我国青年学生中艾滋病主要传播方式为男性同性性行为,其次为异性性行为。青少年包括青年学生是当前艾滋病防治工作中的重点人群。

“在日常工作生活中,我也会接触艾滋病患者。常规的社交距离、日常生活的接触,是不会传播艾滋病的。”朱平介绍,南通市艾滋

病抗病毒治疗定点医院设在南通市第三人民医院。除了市疾控中心外,目前,我市综合医院皮肤性病科也都可以进行艾滋病检测。

朱平特别提醒,艾滋病病毒感染者在发病前外表与正常人无异,决不能从一个人外表是否健康来判断其是否感染艾滋病。“坚持正确地全程地使用避孕套是在万一做不到忠诚的情况下保护性伙伴双方,减少HIV感染机会的一种方法。尽管使用了避孕套并不意味着万无一失,但比不用避孕套要安全得多。”

在世界艾滋病日这个特殊的日子里,朱平提醒广大青年学生应积极接受性健康教育,丰富课余生活,提高自制力。艾滋病目前没有疫苗可以预防,掌握预防知识,拒绝危险行为,做好自身防护才是最有效的预防手段。
记者冯启榕

平潮镇开展“防艾”主题宣传



医务人员在平潮一中上防艾专题课。

晚报讯 12月1日是第33个世界艾滋病日,通州区平潮镇妇联携手镇计生协和卫生所联合开展预防艾滋病主题宣传倡导活动,通过进校园、上街头、进村居等多种方式宣传和普及预防艾滋病知识。

该镇选择在人流量最大的集贸市场举办街头咨询活动,现场除了向来往群众发放艾滋病预防知识宣传册,还为居民提供面对面的咨询义诊服务,倡导正视艾滋、关注艾滋、预防艾滋,建立文

明健康的生活方式和生活习惯,积极参与艾滋病防治工作,共同防治艾滋病。

从11月30日20时开始,平潮镇要求26个村居发动宣传在线观看主题日直播活动——幸福在线公益课堂;在活动期间各村居利用用户外电子显示屏和悬挂横幅展示“携手防疫抗艾 共担健康责任”的主题宣传标语;各村居宣传栏张贴“预防艾滋病”的宣传海报,营造预防艾滋病、关爱艾滋病人的浓厚氛围。
通讯员孙永红 见习记者印春湘

饭后多长时间能运动? 专家告诉你要注意两点



读者胡陈虹来电(0513-85110110)咨询:请问饭后多长时间运动比较合理?

南通市体育科学研究所助理研究员冯枭慧对此问题进行了解答。

“饭后不能立即运动,这个道理大家都应该知道。”冯枭慧说,饭后是肠胃消化的高峰期,身体将大量血液集中在胃肠道,此时立即运动,会导致本应集中在肠胃的血液流向骨骼和肌肉,导致肠胃消化功能受阻,会

产生腹胀、腹痛的感觉,甚至严重影响身体健康。

冯枭慧介绍说,如果只是进行散步、太极拳等轻度运动,饭后30分钟后可以运动。如果进行慢跑、舞蹈、骑车等中等强度运动,可安排在饭后1小时后进行。如果进行长跑、足球、篮球等剧烈运动,最好在饭后两三小时后进行。“除了运动量的大小外,还要区分进食量的多少。”冯枭慧提醒说,如果运动前吃得比较多,且是蛋白质、脂肪或纤维素含量较高的,这些食物不容易被消化,最好在饭后两个小时以上再运动。如果吃得较少,且食物以碳水化合物、蔬菜、水果为主,吃饭与运动之间的间隔时间可以根据运动强度相对缩短。本报记者王全立