

市医保中心盐都分中心

政策宣讲走基层 医保服务强根基

□郝思雨

为纵深打通医保政策落地“最后一公里”,提升镇村一线经办人员业务素养与服务效能,筑牢基层医保经办服务根基,9月以来,市医保中心盐都分中心精心组织开展2026年度“医保政策宣讲镇村行”培训活动。本次活动以队伍提质、全域巡讲、一线调研为主线,多点发力、一体赋能,全方位推动基层医保政策落地落细、服务提质增效。

淬炼队伍强本领,蓄势赋能优宣讲。为保障宣讲质效,择优遴选85后骨干力量,成立青年医保宣讲团,依托年轻人活力足、学习快、善表达的优势,夯实基层宣讲队伍根基。活动前期,通过领导示范授课、集中研讨打磨等方式,聚焦参保缴费、待遇报销、异地就医等基层高频业务与群众关切热点,精研宣讲内

容、优化授课方式、简化专业术语,打磨出一套通俗易懂、实操性强、贴合基层的宣讲课件,真正让政策内容接地气、易理解、可落地,为开展高质量基层宣讲筑牢能力基础。

下沉镇村送政策,全域宣讲提质效。组建3个专项宣讲工作小组,分片包干、全域推进,深入全区14个乡镇板块,面向镇村医保服务站点以及辖区内定点医疗机构、零售药店从业人员开展政策宣讲培训。宣讲紧扣基层经办实操痛点,系统拆解各项医保惠民政策,详细解读参保范围、待遇标准、异地就医、长护险申报等群众和经办人员重点关注内容。

以讲促研摸实情,靶向破堵解难题。本次活动坚持宣讲与调研双向赋能、同步推进,将政

策宣讲课堂转变为一线调研阵地。宣讲团立足问题导向,深入倾听基层经办心声,全面摸排梳理医保经办过程中的政策疑点、实操堵点、工作难点,系统汇总基层政策执行偏差、群众高频咨询等共性问题,精准掌握基层医保服务真实诉求,找准政策落地薄弱环节,为后续优化业务流程、细化指导标准、精准答疑解惑积累扎实的一线一手资料。

下一步,市医保中心盐都分中心将以本次专项宣讲活动为抓手,建好用好基层问题清单持续深化医保政策下沉服务,培优基层医保经办队伍,深耕民生服务一线,推动各项医保惠民政策落地落细、直达民心,切实把医保惠民红利精准送达群众手中,不断提升群众医保服务的获得感、幸福感和满意度。

市住房公积金射阳管理部

开展“公积金信用贷”启动暨金银党建共建活动

为深化政银协同联动,推动“公积金信用贷”落地见效,助力惠企政策直达快享,近日,盐城市住房公积金射阳管理部联合江苏银行射阳县支行举办“公积金信用贷”启动暨金银党建共建活动。市住房公积金管理中心副主任宋龙云,管理中心业务管理科科长、四级调研员蔡建国以及江苏银行盐城分行有关领导莅临现场指导。

活动首先走进江苏振源金属制品有限公司,实地观摩企业党建品牌创建历程,了解企业经营状况和融资诉求,面对面开展政策宣讲,引导企业建制缴存。随后,在江苏银行射阳支行召开“公积金信用贷”专题座谈会,射阳管理部业务骨干现场讲解企业扩面政策,解读制度要求与惠企利好,江苏银行代表详细介绍“公积金信用贷”及相关金融产品,解码以缴存信用换取金融活水的创新模式。座谈现场气氛热烈,参会企业纷纷表态,郑重承诺落实全员建制缴存义务,江苏银行现场为6家企业颁发授信意向书,授信总金额达3000万元。

活动最后举行金银党建共建仪式,双方围绕党建共联、业务共促、服务共推等维度,深入研讨后续协同合作规划。宋龙云与江苏银行盐城分行周行长分别就深化共建实效、做实惠企服务、放大政



活动现场。

策叠加效应提出工作要求,为下一步金银协同联动指明方向。

此次活动以党建共建为引领,搭建起金银企三方对接沟通平台,促进党建工作与业务履职深度融合。下一步,射阳管理部与江苏银行射阳县支行将持续深化党建共建协

作,充分释放“住房公积金+普惠金融”创新叠加效应,扎实做好政策宣介、需求对接、服务落地各项工作,引导广大企业规范履行住房公积金缴存义务,为住房公积金事业高质量发展汇聚政银协同合力。

王诗雨



联办:盐城市卫生健康委员会
盐阜大众报业集团
健康教育 协办:盐城市疾病预防控制中心

科学养护颈椎

家住市区丽都怡园的居民路爹爹来电咨询:最近总感觉颈肩部酸痛,手脚麻木,走路发飘,有踩棉花感,请问有什么缓解方式?

市第一人民医院主任医师、骨科主任邹国友:步入老年后,颈椎会出现自然老化,椎间盘弹性变差、骨质增生、韧带松弛等问题接踵而至,颈椎病也成为老年人高发的骨科慢性病。

不同于年轻人劳损型颈椎病,老年人颈椎退变不可逆,无需刻意追求根治,科学的日常保养、规避损伤、稳定颈椎状态,才是缓解不适、防止病情加重的核心。做好全方位居家养护,能最大程度减少颈肩酸痛、麻木、头晕等问题,守护老年颈部健康。

端正日常姿势:日常端坐时,腰背挺直、双肩自然放松,脖子不要前倾、低头,避免长时间歪头侧身看电视、聊天。建议每次久坐、看电子设备不超过30分钟,定时起身活动。

行走站立时,抬头挺胸,不要长期低头含胸;睡觉时坚决杜绝俯卧睡姿。

远离寒凉刺激:颈椎怕冷怕潮,寒凉刺激是老年人颈椎疼痛反复发作的重要诱因。一年四季都需做好颈部保暖,夏季不要长时间对着空调、风扇直吹脖颈,开窗通风时避免冷风直灌颈部;春秋换季、早晚温差大时,及时佩戴薄围巾护住脖颈;冬季重点做好颈部防风防寒。

适度温和锻炼:适量温和的康复锻炼,能强化颈肩肌肉、拉伸僵硬组织,提升颈椎稳定性,但严禁高强度、大幅度锻炼。

适合老年人的锻炼以舒缓动作为主,首选收下巴、双肩后展、缓慢抬头低头等轻幅度动作,每个动作缓慢匀速,重复5至10次即可。日常可多进行散步、太极等温和运动,舒展肩颈经络。

规避危险动作:老化的颈椎十分脆弱,很多日常不起眼的小动作,都可能造成颈椎急性损伤,加重病情,老年人需主动规避。

生活中不要突然猛转头、猛低头、猛抬头,起身、转头、低头捡东西时,动作务必缓慢平稳。杜绝长时间低头做家务、择菜、缝补衣物,单次劳作不超过20分钟,中途及时停下放松颈部。同时切忌随意按摩正骨、暴力推拿,老年人颈椎骨质脆弱、椎管狭窄,暴力按压、正骨极易损伤脊髓和神经,诱发手脚无力、行走不稳,甚至造成不可逆伤害。