

公益校园行 绿茵薪火传

“苏超”进校园公益行活动成功举办

本报讯(施功)为进一步营造积极健康、活力向上的校园体育文化氛围,激励更多青少年走向操场、享受运动、锤炼意志,11月22日,市委市级机关工委联合市体育局、市总工会、响水县县委县机关工委,赴响水县珠江路实验学校,开展公益校园行·绿茵薪火传——“苏超”进校园公益行活动。

响水县珠江路实验学校秉持“润泽心智快乐成长”的办学理念,将足球青训作为推进体教融合的重要抓手,以“让优秀的人踢足球,让踢球的人更优秀”为育人理念,扎实推进足球青训体系建设,全力打造盐城市教育品牌学校,先后获得“全国青少年校园足球特色学校”等多项荣誉称号。参加活动人员一行边走边看、听取介绍,不时驻足交流,纷纷表示肯定。

活动现场,相关领导与“苏超”盐城队球员代表共同向学校以及青训球员捐赠签名足球、球包、球衣等物资并合影留念。

“苏超”赛事结束已有一段时间,但广大师生对“苏超”的关注热情一直没有褪去。活动期间,“苏超”盐城队球员代表与响水县珠江路实验学校青训球员们组队,进行一对一、一对多的技巧指导。令人眼花缭乱的变向穿插、精准的跑位短传、巧妙的运球停球,引得孩子们惊叹连连。他们通过亲身示范,将专业的足球技术和比赛经验毫无保留地传授给青训球员们,用实际行动助力校园足球发展,传递体育精神。

活动期间,“苏超”球员、市级机关足球队与县足球队进行了八人制足球友谊交流赛。本次活动生动诠释了“志愿服务进校园”理念,极大地激发了青少年对足球运动的兴趣,用榜样的力量激励着他们勇敢追梦,为全市青少年足球的发展注入新的生机与活力。

响水县、市委市级机关工委、市总工会相关负责人参加活动。



活动现场

筑牢安全防线 守护科学梦想

本报讯(辛文)安全是一切公共活动的生命线,尤其对于每日接待大量青少年与家庭观众的科技馆而言,更是重中之重。为切实保障广大市民能够享受到一个绝对安全、放心的参观与学习环境,11月24日,市科技馆开展了一次全方位、无死角的安全生产大检查。

消防安全是本次检查的核心环节。检查组重点巡查了馆内的消防控制室、疏散通道、安全出口以及消防设施配备情况。

在消防控制室,检查人员详细查阅了值班记录和设备运行台账,并现场测试了火灾自动报警系统的灵敏度。“报警信号接收及时,处置流程清晰。”检查组肯定了馆方的应急响应机制,同时强调,“科技馆人流量大,且空间复杂,必须确保所有疏散指示标志清晰、应急照明充足,生命通道任何时候都不能‘打折扣’。”

检查结束后,检查组与科技馆管理层立即召开了现场总结会。会议肯定了科技馆在安全管理上所做的努力,同时也对发现的个别问题,如监控系统不完善、仓库未规范整治等问题提出整改意见。

此次安全大检查,不仅是对科技馆硬件设施的一次全面检验,更是对全体工作人员安全意识的一次强化提升。它向社会传递出一个明确的信号:守护孩子们的科学梦想,必须从筑牢每一道安全防线开始。

特约刊登:市第四人民医院
心灵健康驿站

如何缓解压力稳定情绪

市民刘先生来电:我最近工作、生活压力很大,情绪经常起伏不定,我想改变这一身体现状,该怎么办?

省心理卫生协会副会长、市第四人民医院副院长、主任医师周爱华:在快节奏的现代生活中,压力到处存在。学会与压力共处,并非要彻底消除它,而是建立一套行之有效的办法,将其调控在良性范围内。

识别你的压力信号。压力不仅体现为内心的焦虑和烦躁,更会通过身体发出警报:持续的肩颈酸痛、失眠多梦、食欲骤变、注意力涣散、免疫力下降等。留心这些信号,并清晰地识别压力源,是有效应对的前提。

为情绪按下“暂停键”。当压力浪潮汹涌而来,我们需要一些能够快速生效的“急救工具”。

深呼吸的魔力:尝试“4-7-8”呼吸法,重复几次,能迅速激活副交感神经系统,让心跳放缓,让身体平静下来。

环境切换与身体活动:短暂的“微休息”能有效打断焦虑循环。进行5至10分钟的快步走或简单的伸展运动,身体的活动能促进内啡肽的释放,这

是一种天然的“快乐激素”。

感官安抚:听一首音乐,抿一口温茶,摸一个毛绒玩具等。这些行为能将注意力从纷乱的思绪拉回到安全的当下。

构建抗压的韧性体系。要从根本上提升抗压能力,需要在日常生活中建立稳固的支持系统。

规律运动,释放内在能量:每周保持150分钟的中等强度运动,其抗压效果堪比许多抗焦虑药物。

正念与冥想,培养观察者心态:每天花10至15分钟进行正念练习。这能帮助你与压力想法之间创造空间,从而获得更大的心理自由度。

构建支持网络,有效倾诉:与值得信赖的家人、朋友坦诚交流。如果压力已严重影响到生活,主动寻求心理咨询师的专业帮助,是智慧且勇敢的行为。

优化时间管理与设定边界:学习使用“四象限法则”等工具规划任务,优先处理重要事项。勇敢地对超出自身负荷的要求说“不”,为工作与生活设立清晰的边界,守护自己的精力与时间。

群众热点诉求回应

问:城乡居民医保门诊慢性病病种范围?如何申报认定?待遇补偿标准是什么?

答:(1)城乡居民医保门诊慢性病病种范围:高血压病(高危以上)、糖尿病、溃疡性结肠炎、结核病(肺结核除外)、慢性肾小球肾炎、甲状腺功能亢进或减退症、银屑病、冠心病、肺气肿、扩张型心肌病、支气管哮喘、肺源性心脏病、慢性阻塞性肺疾病、脑梗死、艾滋病机会性感染,共计15个病种。

(2)城乡居民医保门诊慢性病如何申报:符合享受门诊慢性病待遇条件的参保城乡居民,携有效身份证件(医保电子凭证或有效身份证件或社保卡)、病历资料或检查资料至线下医保经办窗口或“盐城医保”微信公众号线上渠道申请备案。也可至各地二级及以上精神类专科医院申请认定,认定医师负责审核参保人员身份信息、病历资料等申报材料,对照认定标准提出认定意见,必要时也可要求参保人员做进一步医学检查。符合享受门诊慢性病待遇条件的参保居民,可在全市一级及以上定点医疗机构

范围内选择3家定点医院。

(3)城乡居民医保门诊慢性病补偿和结算标准:享有门诊慢性病待遇的城乡居民医保参保人员至选定的备案定点的医疗机构进行相应病种治疗,刷卡结算时即可享受门诊慢性病待遇;其中一级定点医疗机构(含镇、街道医疗机构所属的延伸网点)、二级医疗机构(含县级人民医院、中医院)、三级医疗机构的报销比例分别为70%、60%、50%,年度累计纳入补偿医疗费用最高限额为3000元。

问:城乡居民医保门诊特殊病病种范围?如何申报认定?享受什么待遇补偿?

答:(1)城乡居民医保门诊特殊病病种范围:恶性肿瘤(放疗、化疗、介入治疗、生物靶向药物治疗、内分泌治疗)、慢性肾功能衰竭(血液透析、腹膜透析、非透析治疗)、严重精神障碍(精神分裂症、分裂情感性障碍、分裂情感性障碍、双向情感障碍、癫痫所致精神障碍、精神发育迟滞兼发精神障碍、其他严重精神障碍类疾病)、抑郁症(经过专科医院治疗)、血友病、器官移植术后抗排斥治疗、再生

障碍性贫血、系统性红斑狼疮、肺结核、肾病综合征、慢性乙型肝炎、肝硬化、脑卒中恢复期(2年内)、帕金森病、重症肌无力、类风湿病、强直性脊柱炎、皮炎、免疫性血小板减少症、骨髓增生异常综合征、自身免疫性肝病、克罗恩病、干燥综合征、垂体瘤、运动神经元病、多发性肌炎、儿童1型糖尿病、儿童孤独症、儿童生长激素缺乏症,41个病种(含治疗方式)。2026年1月1日起,“进行性肌营养不良”病种纳入门诊特殊病保障范围。

(2)城乡居民医保门诊特殊病如何申报:符合享受门诊特殊病待遇条件的参保城乡居民,携有效身份证件(医保电子凭证或有效身份证件或社保卡)、病历资料或检查资料至线下医保经办窗口或通过“盐城医保”微信公众号线上渠道申请备案。参保人员也可至各地二级以上

精神类专科医院申请认定备案,认定医师负责审核参保人员身份信息、病历资料等申报材料,对照认定标准提出认定意见,必要时也可要求参保人员做进一步医学检查。符合享受门诊特殊病待遇条件的参保居民,可在全市一级及以上定点医疗机构范围内选择3家定点医院。

(3)城乡居民医保门诊特殊病补偿和结算标准:享有门诊特殊病待遇的参保人,至选定的定点医疗机构进行相应病种治疗,刷卡结算时即可享受门诊特殊病保障待遇。报销比例不设起付标准,按同级别医疗机构住院报销比例执行(三级定点医疗机构报销比例为70%),和住院共用年度限额,与门诊治疗无关的其他疾病的门诊费用,不得纳入门诊保障范围。

特约刊登:盐城市医疗保障局
医保小贴士

盐阜大众报 放心消费体验团

会员招募 欢迎加入

为引导市民树立科学消费的理念,培养健康理性的消费行为,提高消费维权意识和社会实践能力,盐阜大众报业集团将陆续推出“放心消费体验行”主题活动。

参加活动的对象为全市广大消费者,放心消费体验团将通过实地参观、调研等消费体验方式,以消费者亲身消费经历为主线,通过图片、文字和短视频对放心消费体验的产品、品牌、单位和场所等进行实事求是的消费评价。

欢迎踊跃加入放心消费体验团,我们将带您开启独特的体验之旅!

报名热线: 88888111 88302431 15996285055 17740538214