

零星报销“就近办” 医保经办30分钟服务圈惠民生

本报讯(记者 景小芳 通讯员 郭芸俐)“以前办理医保零星报销,都得去区行政服务中心,光路上的时间,就得一个小时。现在好了,直接去溪口便民服务中心就可以办理。”前不久,家住溪口镇上白村的方先生没花多少时间,就顺利完成医保零星报销。

医保零星报销一直是医保经办服务项目中的高频事项,全区平均每月有970人次办理此项业务。但由于专业性要求较高,参保人零星报销以往只能在区行政服务中心办理,成了医保服务领域的“难点”和“痛点”。

今年6月以来,区医保局全面推进医保服务“延伸办”,全力打造

造医保经办30分钟服务圈,将医疗费用零星报销业务办理权限下放至离群众更近的街道服务中心,实现零星报销“最后一公里”。

据悉,区医保局目前已在莪湖街道、溪口镇的便民服务中心试点运行零星报销“就近办”,参保人可携带办理资料前往两地便民服务中心

心办理。下阶段,该业务还将延伸至全区各镇(街道)。

此外,区医保局7月底还将延伸参保凭证打印、城乡居民医保参保登记、个人负担费用证明打印、零星报销和就医管理备案业务至奉化农商银行的14个银行网点经办,届时,群众可到各农商银行网点就近办理。

礼让救护车还得普及

锦溪杂谈

凡石

日前,笔者在路口遇到这样一幕,一辆鸣笛呼啸而来的救护车正准备从一主要道路的十字路口通过,但红灯亮起,救护车前方还有两辆车在等待。然而,面对受堵救护车,无论是交警还是前方司机,都显得有些不知所措。虽然前方车辆最终礼让了救护车,但却耽搁了不少时间。

笔者在现场发现,在这一突发状况中,主要是交警没能及时响应,疏导救护车前方车辆,管理行人

通行,业务水平有待提高。而前车司机在面对这类情况时,内心也怕是会掂量:如果礼让了救护车,闯红灯的责任由谁承担?

如何礼让救护车、消防车、警车等,还需要进一步普及和规范。

礼让是应该的,遵守交通规则也是必须的,当两者发生冲突时,我们该怎么做?笔者咨询了一位经验较为丰富的交警,对方表示,最好的让路方式是“45度让路”,就是将车向左或者向右开出45度,让救护车、消防车、警车等有足够空间通过。

因此,交警部门要加大这方面的宣传力度,让司机知道,交规与礼让相冲突时怎样做到两全其美,从而避免在遇到类似情况时不知所措。

“少年城管”添彩家园

本报讯(记者 陈培芳 通讯员 吕林焕)昨天上午,区少年城管学校开展“少年城管”助力美丽家园建设志愿服务活动,奉化龙潭实验学校、居敬小学近20名“少年城管”与家长一起,在民间“路长”的带领下,走上街头参与协助城市文明劝导、环境卫生清洁等城市管理志愿服务活动,共建“我们的家园”。

据悉,区少年城管学校成立于去年12月,面向全区中小學生开放,旨在通过“少年城管”带动身边人共同爱护城市环境,建设美好家园,以起到“教育一个学

生、带动一个家庭、影响一座城市”的目的。

“我们通过漫画绘本解读、义工知识讲授、志愿实践体验等形式,讲述城管义工故事,让孩子们了解城市管理,参与城市管理,从小养成文明习惯,抵制不文明行为。学校成立至今,已开展多次垃圾分类、文明劝导、环境清洁等志愿服务活动。”城管义工协会秘书长方明告诉记者,目前正值暑假,区少年城管学校准备了有害垃圾回收日、民间“路长”、城管便民岗亭、义卖等志愿服务活动。

图为“少年城管”捡垃圾。



“龙津姐妹花”扮靓家园

近日,岳林街道新社区“龙津姐妹花”志愿服务队在龙津尚都小区、新丰路等路段开展环境清洁、文明劝导等活动。据了解,从6月开始,“龙津姐妹花”志愿服务队就已开展扮靓“我们的家园”活动,至今已持续30余天,志愿服务达200多人次。

记者 袁伟鑫

共建“我们的家园”
奋力争创全国文明城市“六连冠”

高速服务区引入食责险 系全省首家

本报讯(记者 陈培芳 通讯员 蒋国玲 王婷)日前,宁波市食品安全责任保险运营服务中心奉化分中心为沈海高速公路奉化服务区13家餐饮单位颁发了投保牌匾,这在省内高速公路服务区中尚属首家。

高速公路服务区作为高速公路主要服务窗口,迎来送往五湖四海的司机和乘客,日均餐饮及各类食品消费量巨大。万一出现食品安全问题怎么办?沈海高速公路奉化服务区创新引进食责险,解决因食品安全问题引发的消费纠纷,维护消费者合法权益。

“我们为服务区内的食品经营单位量身订制了一套优惠政策,如每家食品经营单位保费500元/年,其中政府补贴50%;每家累计赔偿额度达300万元,每次事故赔偿100

万元,每人每次事故赔偿限额30万元,每次法律责任赔偿限额10万元。”区食责险运营中心负责人告诉记者,购买食责险后,一旦发生食品安全事故,保险公司将赔偿相关医疗费用、误工费 and 交通费,维护商家和消费者的利益,达到“花小钱应对大风险”的双赢。

据介绍,近年来我区在实现区域性公益食品安全责任保险全覆盖的基础上,积极探索食品领域商业责任保险新模式,以涉旅食品生产经营企业为突破口,以“食品安全基本责任险+附加险”为结构,以“政府推动+商业运作”为手段,创新开发涉旅食品安全责任保险产品,推动相关企业投保食品安全责任商业保险。至目前,全区已有487家企业投保,保额高达29.22亿元,涵盖食品生产、流通、餐饮等多个领域。

开展复检复查专项行动 奉化电网筑牢汛期安全屏障

本报讯(记者 李露 通讯员 毛立纲 陈诚)“这边5棵毛竹先砍掉,那边几棵再查看一下,记得明天把赔偿费结算给村民。”7月9日,在大堰镇万竹村的一处竹山里,区供电公司员工梁洪波和同事一起检查供电线路设备安全隐患。

大堰镇作为山区镇,台风天、大雨天极易发生竹木倒伏。当天下午,下了近一小时的瓢泼大雨刚止息,梁洪波就和同事查看了该镇几处山体滑坡易发地段,砍伐竹木20

余棵,清除了3条10千伏线路安全隐患。随后,他们又赶赴两处避灾紧急安置点,仔细检查表后线路与电器设备,确保避灾点在紧急启用的情况下用电无忧。

7月8日至9日,区供电公司开展供电线路设备复检复查专项行动,出动巡检清障人员156人次、无人机5架次,做到重点区域线路复检全覆盖、无死角。同时,全面排查全区16座110千伏变电站和7座35千伏变电站,保证变电站设备安全、健康运行。

想要血管更通畅 专家推荐这两种饮食方式



大家常常认为胆固醇是导致心血管疾病的元凶。实际上,这是误区。专家告诉你,真正的“罪魁祸首”其实是“坏”胆固醇。

没错,胆固醇也有“好坏”!它由高密度脂蛋白、低密度脂蛋白等组成。“坏”胆固醇指的是氧化的低密度脂蛋白胆固醇,它好比高速公路上一辆发生故障的车,会导致交通阻塞。譬如血管壁受到损伤后,低密度脂蛋白就会钻进血管壁里,堵塞血管管腔形成动脉粥样硬化。动脉粥样硬化就是导致急性心肌梗死、脑卒中等疾病的重要原因之一。

既然“坏”胆固醇是影响血管健康元凶,我们应该如何保持血管畅通呢?控制饮食是重要方式之

一。尤其是已经有动脉粥样硬化性疾病的群体,更需要限制胆固醇的摄入量。针对高脂血症、高血压、冠心病患者,专家推荐两种在全球范围内都适用的饮食法:

1.地中海饮食
这种饮食法不仅可以让血管更健康,还可以降低发生中风、记忆力减退和患心脏病的风险。

地中海饮食具体怎么吃?记住这四点:多吃轻加工的植物性饮食;用橄榄油代替动物油;每日适量吃些酸奶和奶酪;多吃鱼,少吃肉。

2.DASH饮食

DASH饮食崇尚低盐、低脂肪,以蔬菜和谷类为主的食物。尽量保证每周有两顿饭素食,并在午餐和晚餐中各添加一份蔬菜。同时,也要注意减少盐分摄入。烹饪方式可以选择凉拌、清蒸、红烧、水煮,减少油炸食品、重油炒菜的菜品。

来源 科普中国

耄耋党员的红色之魂

——记溪口镇壶潭村退休教师周洪富



记者 毛超峰

溪口镇壶潭村位于奉化最西端。此处崇山峻岭,地势险要,是抗日时期的重要根据地,上世纪30年代末,中国共产党奉西工委曾在这里设立秘密交通联络站,开展抗日宣传和锄奸防特活动,并先后涌现了周乐天、周树春、周鸿耀、周洪山、王涨根、周其生、周

志胜共7位革命烈士。作为土生土长的壶潭人,周洪富有感于本村的革命故事,在退休后自愿祭扫英烈,措擦供台,一做就是20多年。

出生于1937年的周洪富退休前是一名乡村教师,多次被评为奉化市优秀共产党员和教育系统先进个人。从小就听着革命故事长大的周洪富,心里早已种下一颗“红色种子”。他的亲哥哥、亲弟弟年轻时曾参加过抗美援朝,这让他对军人又多了一份敬爱和崇拜。从上世纪60年代起,周洪富就开始搜集、整理壶潭村当年的革命斗争史和村里

烈士们的事迹,摘抄的资料故事已有厚厚两本笔记本。

上世纪90年代,退休后的周洪富主动承担起烈士墓的清扫,擦拭墓碑、拔除杂草、清理枯枝,每个步骤一丝不苟。遇到清明、公祭日等重要节日,周洪富一天要打扫好几次,每年要用掉扫帚20多把。同时,他还主动担任本村烈士事迹陈列馆的义务讲解员,为前来祭扫的人讲述发生在壶潭的红色故事。

退休后的周洪富,反而过得更加充实,他的举动也得到了4个儿子的一致支持。2017年,周洪富因

中风导致半身瘫痪,虽然抢救及时,却落下行动不便的病根,但即便是拄着拐杖,周洪富还是坚持往山上的烈士墓跑。

近两年,周洪富因中风而留下的后遗症越发明显,每次站立都得用手扶着腰,同时听力也在逐年衰退。在儿子们的强烈要求下,周洪富搬到溪口镇上养老,但他的心里总是记挂着壶潭,记挂着他清扫了20多年的烈士墓。在安享晚年的时光里,周洪富时常将革命故事挂在嘴边,希望通过这种方式,将壶潭的革命故事代代相传。

关注民生 服务群众 奉化城区民生商品价格监测信息

采价日期:2020年7月10日9时

奉化区发展和改革局价格收费管理科发布

分类	商品	规格	单位	三江超市	加贝超市	大润发超市
大米	东北大米	散装	元/500克	2.48	2.08	2.18
	苏北大米	散装	元/500克	2.09	-	1.98
	糯米	散装	元/500克	4.58	4.15	3.95
食用油	金龙鱼第二代调和油5L	桶装	元/5升	56.90	59.50	58.30
	金龙鱼第二代调和油2.5L	桶装	元/2.5升	-	32.50	32.90
	鲁花花生油	桶装	元/5升	150.90	159.00	159.90
	金龙鱼葵花原香调和油	桶装	元/5升	49.20	47.50	48.70
	荷兰乳牛多维营养奶粉	900克罐装	元/罐	120.00	-	118.00
奶制品	惠氏S-26金装幼儿乐配方奶粉	900克罐装	元/罐	-	-	-
	蒙牛纯牛奶	盒装	元/250毫升	2.85	2.48	2.80
	伊利纯牛奶	盒装	元/250毫升	2.49	2.70	3.00
	光明纯牛奶	盒装	元/250毫升	2.57	-	2.65
肉	猪肉	后腿肉	元/500克	27.99	26.90	24.79
		条肉	元/500克	31.99	30.90	32.80
	牛肉	无骨腿肉	元/500克	48.40	53.90	49.80
蛋	鸡蛋	新鲜完整	元/500克	3.58	3.49	3.00
煤气	瓶装液化气	14±0.2公斤	元/瓶	-	奉化煤气公司	

注:三江超市为南山路店,加贝超市为中山路店;以上价格均为采价时的价格,不作为其他时间购买依据。

遗失声明

房兴发遗失坐落于奉化区方桥街道仓基村的不动产权证书,土地证号奉集用95字第05-22-

0020号,土地使用权面积174.8平方米,房屋建筑面积91.2平方米,声明作废。
胡能菊遗失押单一份,编号17120051,声明作废。