

微文联播 @ 周口晚报

我市城镇医保实现市内就医即时结算

周口晚报记者从市人社局医保中心获悉,5月1日起,我市实现统筹区域内就医无异地结算,城镇医保参保人员不仅可凭社保卡在我市首批定点医院直接办理出院报销手续,还可以在首批定点药店刷卡买药。

市人社局医保中心相关负责人介绍,确定的第一批定点医院是周口市中心医院、周口市中医院、周口协和骨科医院;第一批定点药店是同和堂大药店总店、开心人大药房总店、吉祥大药房。

这位负责人介绍,全市城镇医保就医即时结算实现后,将有效解决参保人员就医时往返报销的问题,“参保人员不用再为办理繁琐的转诊手续而来回奔波,可以直接在定点医院办理住院手续,出院时可直接在医院医保结算窗口进行结算”。

热搜指数:★★★★☆

1980 年~1989 年出生的人,请注意!公安有重要提醒!

80 后小伙伴注意了,拿出你的身份证看看,是不是快过期了?从 2005 年开始,我国换发第二代居民身份证,这意味着从今年起,首批换发的 10 年有效期身份证面临到期。80 后们赶紧检查下自己身份证的有效期吧!如果快要过期或者已经过期,赶紧换领新证!

1.身份证过期的影响

身份证过期,不仅会影响居民在银行办理储蓄等业务,办理购房、保险、护照等也都会受影响。此外,在购买机票方面,乘客需要凭借本人的有效身份证购票、登机,如果身份证过期,将不能正常购票、登机;在购买火车票方面,按照相关规定,乘客必须持本人的有效证件,才能够正常地购买火车票以及进入候车大厅;在住酒店宾馆方面,如果身份证过期,客人信息无法读取,酒店将不会给客人提供房源。

2.提前 3 个月办理

换领身份证要本人带着户口本和旧身份证到户籍所在地派出所办理,换领身份证收取工本费 20 元,领取新证时必须交回旧证。

根据身份证法规定:公安机关应当自公民提交《居民身份证申领登记表》之日起 60 日内发放居民身份证;延长时间不得超过 30 日。在换领期间需要使用身份证的市民,可以同时办理临时身份证。

为使身份证使用更加安全,目前办理、换领新证时,需要采集指纹信息。根据规定,居民可提前 3 个月换领居民身份证。

热搜指数:★★★★☆

支招 @ 周口晚报

用这招,让你的房间在夏天比冰箱还凉爽!

夏天到了,很多人晚上一定要开空调才能入睡,但这样一来,电费就要翻倍了!

其实,只需要一个简单的方法,就可以让房间凉爽起来!这个方法就是,将空调模式从制冷(雪花图形)调成除湿(水滴图形)。

除湿模式不仅可以降低室内温度,还省电。除湿模式之所以会如此神奇,和室内空气湿度有着一定关系。室内湿度越大,人体的体感温度就越高。开启除湿模式后,空调吹风机将保持低速运行,压缩机也间断运作,可以大量去除室内空气中的湿气。而在冷气

模式下,空调的压缩机和吹风机会持续运作,直到室内温度达到低温后才会自动停机,较为耗电。

另外,专家表示,室内外温差最好不要超过 6 摄氏度,差距过大,会给人的身体带来负担。

热搜指数:★★★★☆

比冰箱还厉害的保鲜方法,可惜没几个人知道!

冰箱的容量有限,不是什么东西都可以往冰箱里塞。今天给大家推荐一些特别的保鲜方法,简单又方便。

- 1.将食盐用开水溶化后,把买来的鲜豆腐浸泡于其中,以盐水淹没豆腐为度,如此处理了的豆腐即使是夏天也可以保存很长时间。
- 2.鱼放冰箱会变干怎么办?直接放到盐水中冰冻会好很多。
- 3.韭菜和韭黄容易变黄、变烂,可以用大白菜叶包好放在阴凉的地方。
- 4.豆角保存前先用开水焯一下,晾干后再装进保鲜袋,这样保存一个

月豆角依然翠绿鲜嫩,味道也不会被破坏。

- 5.把洋葱放进新丝袜里,然后挂起来,放半年也没事。
- 6.买回的生肉,用浸过醋的湿布或沾过醋的干净餐巾包起来,过一夜也能保持新鲜,不会霉变。
- 7.切开的南瓜都是从瓜的心部开始变质,所以将瓜瓢部分全部挖掉后再放入保鲜袋里保存。
- 8.茄子保鲜前一定不能用水冲洗,放进保鲜袋,放在阴凉通风处就可以了。
- 9.和苹果放在一起,有效预防土

豆发芽。

- 10.葱放在塑料瓶里保存即可。
- 11.长期贮藏香菜,可将鲜香菜的根全部切除,摘去烂叶、黄叶,摊开晾晒 1~2 天,然后编结成香肠粗细的长辫子,挂在阴凉处风干。食用时,用温水浸泡一下即可,香菜色绿不黄,香味犹存。
- 12.选择表皮完好有完整白霜的冬瓜,放于通风阴凉处,不要直接把冬瓜放在地上,最好能垫上木板等,这样可以保鲜四五个月。

热搜指数:★★★★☆

为你服务 @ 周口晚报

洋葱有这么多好处,别再讨厌它了!

- 1.治疗烫伤把洋葱片敷在烫伤处,并按压几分钟,直到烫伤处不再疼痛。洋葱的汁液具有止痛、预防感染、预防烫伤的部位产生疤痕的作用。
- 2.缓解耳痛耳朵轻微疼痛的患者,可以在睡前把洋葱芯塞在耳朵里,第二天醒来,疼痛便会消失。洋葱芯可以减少耳垢和耳屎堆积,让伤口好得更快。如果耳朵持续严重疼痛,请及时就医。
- 3.杀菌消毒洋葱具有杀菌消毒的作用。流感季节,把切开的洋葱放在屋里的各个角落,可以有效杀死流感病毒并减少其他致病细菌传播。
- 4.治疗昆虫叮扰把生洋葱片敷在蚊虫叮咬处,可以减轻叮咬处的疼痛并且消肿。
- 5.预防癌症洋葱中富含硒元素和槲皮素,可以帮助预防和控制各种癌症。研究发现,摄取较多洋葱和大蒜的女性,其罹患乳腺癌的几率较低,而常吃洋葱不吃的人患胃癌的几率少 25%,因胃癌致死者少 30%。
- 6.帮助消化,刺激食欲洋葱含有葱蒜辣素,有浓郁的香气,这种特殊气味可刺激胃酸分泌,增进食欲。对萎缩性胃炎、胃动力不足、消化不良等引起的食欲不振有明显效果。
- 7.维护心脑血管健康

洋葱含有前列腺素 A,而前列腺素 A 能扩张血管、降低血液黏度,从而起到降低血压、增加冠状动脉的血流量,预防血栓形成的作用。

- 8.预防感冒洋葱味辣,性微温,具有发散风寒的作用,生吃洋葱可预防感冒。
- 9.降低血糖洋葱含有与降糖药甲磺丁脲相似的有机物,能明显降低血糖含量。
- 10.防止老化蛋白质糖化会造成身体机能减退,产生和老化有关的 AGE 物质,洋葱可控制血糖,间接预防 AGE 生成,防止老化。
- 11.美白养颜洋葱中含有谷胱甘月太和槲皮黄酮,前者能抑制黑色素生成,对湿疹、皮肤炎、荨麻疹或肝斑有改善作用,后者则可抗 UV,具有美白效果。
- 12.对抗哮喘洋葱含有至少 3 种抗发炎的天然化学物质,可以治疗哮喘。
- 13.帮助清血研究发现,每周摄取足够洋葱的人纤溶活性最高,不吃或者少吃的都偏低,可见洋葱能提高纤溶活性,能达到清血作用。
- 14.改善便秘洋葱的硫磺成份在大肠与蛋白质,或与肠内的细菌结合,形成硫化氢,能促进肠蠕动,有效改善女生常见的便秘症状。

- 15.预防骨质疏松洋葱含有的槲皮黄酮有类似雌激素的作用,有研究报告,每天吃 200 克~300 克洋葱,可有效预防骨质疏松。
- 16.提神醒脑洋葱能帮助细胞更好地利用葡萄糖,同时降低血糖,供给脑细胞热能,是糖尿病、神志萎顿患者的食疗佳蔬。
- 17.解油腻洋葱和牛排、红烧肉、烤鱼等搭配,既能去腥味,又能解油腻,减少人体对脂肪的吸收。
- 18.改善眼睛疲劳洋葱含丰富的谷胱甘肽,可改善眼睛疲劳、眼睛模糊。
- 19.驱除异味新漆的房间或家具,有一种难闻的油漆味。把洋葱切成片浸在一盘冷水中,置于室内,油漆味会消失。
- 20.驱蟑螂,防变质碗柜里放一盘切好的洋葱片,不仅会驱走蟑螂,还可防止食物变质。
- 21.除污垢将洋葱切成两半,用切口来擦玻璃,趁洋葱汁还未干时,迅速用布擦拭,不但能除污垢,而且玻璃特别亮。
- 22.治疗头屑把洋葱磨成泥,用纱布包好,轻轻擦拭头皮,可治疗头皮屑过多。

热搜指数:★★★★☆



新浪官方微博:周口晚报 zkwb

官方微信公众号:zkwanbao