

长株潭区域专属福利来了 1700万元全民健身优惠券8月8日起发放

记者从湖南省体育局26日召开的新闻发布会上获悉,湖南近期将在长沙、株洲、湘潭三市试点发放面值1700万元人民币的全民健身优惠券。

湖南省体育局副局长罗跃龙介绍,湖南省全民健身优惠券发放活动旨在推动体育消费提质扩容,满足人民群众快速增长的健身需求。

优惠券将于8月8日“全民健身日”起分批定期发放,面值10元至80元不等。其中,湖南省体育局发放300万元,合作场馆自主申报并配套提供1400万元。

活动开始后,长株潭区域市民可关注湖南省体育公共服务平台微信公众号“运动猿平台”,进入场馆预订界面,领取湖南省全民健身优惠

券。每人每次可领取一张,完成消费核销可再次领取。

该活动已招募合作场馆128家,可参与运动包括足球、篮球、网球、乒乓球、羽毛球、瑜伽、舞蹈等。

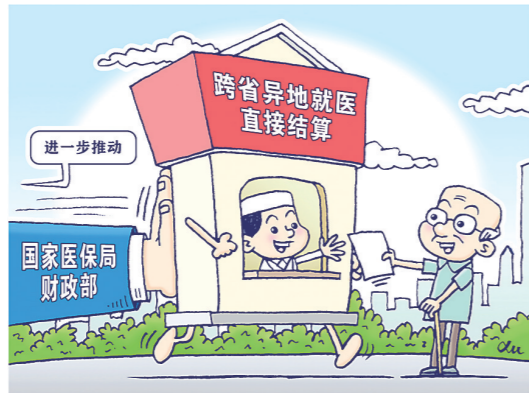
(据新华社)

跨省异地就医新规出台 这些细则事关你我

国内聚焦

国家医保局、财政部7月26日发布《关于进一步做好基本医疗保险跨省异地就医直接结算工作的通知》,统一规范参保人异地就医备案、基金支付、协同业务等细则,将对每一名有外出就医需求的参保人产生重要影响。

推进跨省异地就医费用直接结算,是完善医保制度、解决人民群众突出关切的重要改革举措。据新华社



如何办理跨省异地就医直接结算?

简单来说,就是先备案、选定点、持码卡就医。

异地就医前,参保人可通过国家医保服务平台App、国家异地就医备案小程序、国务院客户端小程序或参保地经办机构窗口等线上线下途径办理异地就医备案手续;开通备案后,参保人在备案地开通的所有跨省联网定点医疗机构均可享受住院费用跨省直接结算服务,就医时需

出示医保电子凭证或社会保障卡等有效凭证。跨省异地就医直接结算支付政策可以理解

为“就医地目录、参保地政策”。也就是说,执行就医地规定的支付范围及有关规定的,包括基本医疗保险药品、医疗服务项目和医用耗材等支付范围;执行参保地规定的基本医疗保险基金起付标准、支付比例、最高支付限额、门诊慢特病病种范围等有关政策。

如何办理跨省异地就医备案?

除了异地急诊抢救人员视同已备案,无需提交材料外,其他人员均需提供医保电子凭证、有效身份证件或社会保障卡以及备案表。

另外,异地安置退休人员需提供“户口簿首页”和本人“常住人口登记卡”或个人承诺书;异地长期居住人员需提供居住证明或个人承诺书;常驻异地工作人员需提供参保地工作单位派出证明、异地工作单位证明、工作合同任其一或

个人承诺书;异地转诊人员需提供参保地规定的定点医疗机构开具的转诊转院证明材料。

目前,所有统筹地区开通了在国家医保服务平台App、国家异地就医备案小程序、国务院客户端小程序等线上办理异地就医备案服务,参保地经办机构应在两个工作日内办结。

此外,全国120个统筹地区实现了自助备案,参保人员可以即时办理、即时生效。

备案后还有哪些注意事项?

跨省异地长期居住的人员办理登记备案后,只要没有申请变更备案信息或者参保状态没发生改变,那么备案长期有效,没有就医次数限制。对于跨省临时外出就医的人员,临时备案有效期不少于6个月,在有效期内可以在就医地多次就诊并享受直接结算,不需要就诊一次备案一次。

目前,有些统筹地区要求备案后1年以上才能取消或变更。根据通知中的新要求,2023年1

月1日起,各地变更或取消备案时限将不超过6个月。

对于来不及办理备案的参保人,通知明确,在出院结算前补办异地就医备案的,就医地联网定点医疗机构应为参保人办理医疗费用跨省直接结算。若参保人出院自费结算后按规定补办备案手续的,也可以按参保地规定办理医保手工报销。

门诊慢特病异地就医如何结算?

国家医保局相关负责人说,目前,全国200多个统筹地区实现了高血压、糖尿病、恶性肿瘤放化疗、尿毒症透析、器官移植术后抗排异治疗等5种门诊慢特病相关治疗费用跨省直接结算。

据介绍,具备门诊慢特病资格的参保人员需要完成5个步骤,即可享受跨省直接结算服务,包

括:第一步,了解个人享受门诊慢特病待遇的资格;第二步,主动了解参保地门诊慢特病跨省直接结算相关政策;第三步,选择并开通相关门诊慢特病跨省联网定点医疗机构;第四步,主动告知联网定点医疗机构自己具备门诊慢特病资格;第五步,持医保电子凭证或社会保障卡按要求进行结算。

异地就医直接结算报销费用有哪些扩围?

针对群众关心的异地就医外伤、急诊抢救、住院期间院外发生费用问题,通知明确符合就医地管理规定的无第三方责任外伤费用可纳入跨省异地就医直接结算范围;因病情需要到其他定点医疗机构急诊治疗或到定点药店购药,的相关费用纳入本次住院费用跨省直接结算。

此外,通知允许跨省长期居住人员在备案地

和参保地双向享受待遇。

跨省异地长期居住人员备案有效期内确需回参保地就医的,可以在参保地享受医保结算服务,原则上不低于参保地跨省转诊转院待遇水平。

相关政策将于2023年1月1日起正式实施。(据新华社)

国防部:若佩洛西访台,中国军队绝不会坐视不管

国防部新闻发言人谭克非26日应询表示,中方要求美方以实际行动履行不支持“台独”的承诺,不得安排佩洛西访台。如果美方一意孤行,中国军队绝不会坐视不管,必将采取强有力措施挫败任何外部势力干涉和“台独”分裂图谋,坚决捍卫国家主权和领土完整。

有记者问,针对美国众议院议长佩洛西计划访问台湾,有媒体称中方可能作出军事回应。请问中国军队对此有何评论?谭克非答问时作上述回应。

谭克非指出,关于美众议长佩洛西计划访台事,中方此前多次表明了坚决反对的立场。作为美国政府“三号人物”,佩洛西众议长如果访台,将严重违反一个中国原则和中美三个联合公报规定,严重危害中国主权和领土完整,严重破坏中美关系政治基础,必然对中美两国两军关系造成极其严重的破坏,导致台海局势进一步紧张升级。

(据新华社)

速看天下

联合国秘书长古特雷斯25日宣布,任命中国资深外交官李军华为联合国主管经济和社会事务的副秘书长。李军华于1985年加入中国外交部,现任中国驻意大利兼驻圣马力诺大使,此前曾担任外交部国际司司长、中国驻缅甸大使、中国常驻联合国代表团负责政治事务的公使衔参赞等职务。

在巴黎奥运会即将迎来开幕倒计时两周年之际,巴黎奥组委25日公布了2024年巴黎奥运会与残奥会的口号——奥运更开放(Games Wide Open)。比赛将于2024年7月24日(开幕式前两天)至8月11日进行,其中7月27日将诞生本届奥运会的首枚金牌,具体小项为10米气步枪混合团体。

世界卫生组织25日公布的最新数据显示,全球累计新冠确诊病例达566977818例。另据美国儿科学会和儿童医院协会25日发布的最新报告,自新冠疫情暴发以来,美国已累计有超1400万名儿童确诊感染新冠病毒。

俄罗斯天然气工业股份公司(俄气)25日发表声明说,“北溪-1”天然气管道“波尔托瓦”压气站一台涡轮机自27日起将被迫停止运行,“北溪-1”管道供气量将降至目前的一半。“北溪-1”目前是俄罗斯对欧洲主要输气管道。(本报综合)

购买养老保险 请记住这些要点

近年来,我国老龄化进程明显加快,60岁及以上人口超过2.6亿人。为更好满足百姓养老需求,在政策支持下,专属商业养老险、长期护理险等金融服务不断发展,百姓养老选择日益丰富,晚年生活得到更好保障。但同时也出现了一些侵害消费者权益的情况,甚至是“看起来很美”的养老骗局。

专家表示,一些不法分子打着“养老”的幌子,承诺保险产品保本保息、高利率回报,还能提供预留养老床位、预订养老房间、观光旅游等服务,以此骗取钱财。对此,业内人士提醒消费者提高防范意识,理性投保。

首先,购买养老保险产品时,要注意判断保险机构的资质,防止欺诈。一些自称是保险公司员工的销售人员常在公园、超市等老年人聚集的场所推销产品。对此,业内人士建议老年人遇到这种情况时,可向正规金融机构的专业人员咨询,或者与家人商量,对投资活动的真伪、合法性进行判断。

银保监会有关负责人介绍,销售人员的执业登记信息,可在银保监会官网——保险中介监管信息系统中的“保险中介从业人员查询”中查询。消费者应从持有保险业务经营许可的合规机构,或在保险机构持有有效执业登记的销售人员处办理保险业务。

其次,要树立正确的投保观念,不应一味追求“高收益”。

专家介绍,当前有一些人身保险新型产品兼具风险保障功能和长期储蓄功能,受到中老年群体关注。据了解,此类产品一般分为保障和投资两个账户,但投资收益往往有不确定性,消费者不宜将其与银行存款、国债、基金等金融产品片面对比。“任何投资都是有风险的,切勿轻易相信所谓的‘稳赚不赔’‘无风险、高收益’宣传。”银保监会有关负责人说。

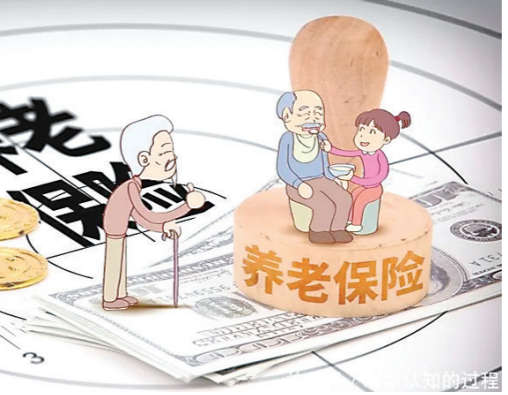
相关新闻

老年人谨防旅游体检“套路”

近日,有消费者向青海省市场监管部门投诉某健康管理咨询公司,称该公司组织老年人前往四川旅游期间进行免费体检,建议查出“问题”的老人接受治疗,仅这位消费者就支付治疗费7.4万元。

执法人员调查证实,该公司通过免费测量血压,赠送米、面、鸡蛋以及上门提供免费服务等方式吸引老年人成为会员,借助疾病预防、健康养生等名义进行授课,销售其经销的保健品。

在取得消费者信任后,该公司以组织老年



网络供图。

“投保保险,还是要把保障功能排在首位,以此获得安全、长期、稳定、高品质的养老支持,而投资收益应作为次要条件考虑。”业内人士介绍,比如,一些可终身领取的年金保险产品能为长寿老人提供更好保障;投保简便、交费灵活、收益稳健的专属商业养老保险产品能帮助灵活就业人员更好满足补充养老需求;还有一些产品与机构养老、康养服务、老年护理等服务挂钩,可满足多元的养老需求。

此外,消费者应充分了解保险产品条款,防范营销误导。据介绍,保险产品所提供的保障范围均以合同条款中的保险责任为准,无论是线下投保还是网上投保,消费者都应看清楚理解所购买的保险产品合同重要条款,对特别提示的保险责任、责任免除、保费缴纳、保险金赔偿或给付、犹豫期、退保损失等明确理解后再签字,切勿“望文生义”“一钩到底”,或是随意跟风购买,注意防范营销过程中模糊保险责任、虚假夸大宣传。

银保监会有关负责人表示,若发现销售人员在保险销售过程中存在误导销售等违规行为,或认为自身权益受到侵犯,消费者应注意保留相应证据,及时向保险公司投诉,或向行业调解组织申请调解。必要时还可以根据合同约定,申请仲裁或向法院起诉。如果涉及要求查处违法违规行为的,可以向监管部门举报。

(据人民日报)

人旅游的名义,进一步实施其他涉嫌违法行为。目前,多名涉案人员已被采取强制措施。

中国消费者协会提示,老年人应警惕各类商家提供的讲座、免费旅游、免费茶话会及免费参观等活动。面对商家承诺的“免费赠送”“半价促销”,消费者不要贪图小便宜,以免掉入诈骗陷阱。面对各种营销宣传,要保持清醒的头脑,不轻信他人,牢记“没有免费的午餐”。

面对保健品、健身器材、理财投资、养老公寓产业等广告,要提高辨别意识,必要时咨询相关部门,以辨别真伪。(据新华社)

午休睡不着 闭目养神也行

很多人说:“中午不午睡,下午更崩溃。”因此,人们往往认为没睡着就等于没午休。然而,有专家指出,即便午休没有进入梦乡,“安静清醒”地闭目养神也能让身心得到充分休息。

午休时如果实在难以入睡,不妨闭目养神,体会“安静清醒”的状态,让身体和大脑都得到充分放松和休息。

“安静清醒”作为一个新概念,如今在睡眠医生和现代养生人群中十分流行,因为保持“啥都不想”的状态可彻底消除睡眠焦虑。专家指出,大多数人无法控制自己何时入睡,但可以控制自己何时休息,给自己的思绪“留白”。这种状态可以让大脑细胞、全身肌肉和器官得到休息,缓解压力,改善情绪,提高警觉度和创造力。

专家提示,要保持良好的健康状态,首先



网络供图。

应确保每晚7至8小时的充足睡眠。其次,如果中午无法入睡,短时间的午休也十分重要。无论午休还是午睡,都建议保持周围环境安静,拉上窗帘,或者戴上眼罩,闭目养神20至30分钟。

(据生命时报)

生活提示

电子产品也会“中暑”



网络供图。

高温天气,不仅人要防中暑,手机、平板电脑等电子产品也需要预防“中暑”。从事电子产品维修多年的专业人士提醒,夏季使用电子产品时,一些安全事项需注意。

据介绍,如果电子产品过热,可能会导致程序运行速度变慢、电池寿命缩短,手机内配件因过热加速老化等问题。注意不要把电子产品放在太阳直晒的地方。当手机、平板电脑等过热时,可以先关机10分钟再开机。

随着一些不限量流量包的推出,一些人开始频繁将手机、平板电脑等产品的“热点”功能打开,分享给亲友联网。专业机构曾做过研究,开启“热点”时间过长,会导致电子产品异常发热。平时不使用“热点”时,要随手关闭,防止“热点”功能一直在后台运行导致电池发热。

另外,有些人会利用湿手巾、凉饮料来给过热的电子产品进行“物理降温”,更有甚者会将电子产品放入冰箱。这些做法均不可取,除热胀冷缩会影响电子产品的寿命外,湿气遇冷凝结,水汽更易侵入电子产品,加快电子产品老化、损坏的速度。

(据今晚报)

心理门诊

穿针心理:越紧张越做不好

心理学家曾做过一个实验:在给小小的缝衣针穿线时,越是全神贯注,越不容易穿入。这种现象被称为“目的颤抖”,也叫“穿针心理”,这就是越紧张越做不好。克服穿针心理可以这么做:

●不要在别人的评价做事时不要过分在意他人的评价,正确的做法是先做完再说,去体验做一件事的乐趣。

●做好不成功的心理准备物理学家法拉第说过一句话:“拼命去换取成功,但不希望一定会成功,结果往往会成功。”当我们抱着一颗平常心做事时,大脑就不会被各种欲望塞得满满的,身体反而也更轻松,更有精力好好做事。

●保持一颗平常心生活有顺境也有逆境,保持一颗平常心,就能让自己无论在什么情况下、状态下都能达到心理平衡,使自己的心态更加平稳,才能更好地应对生活琐事。(据健康时报)

