

# 人人参保有“医”靠 家庭幸福更牢靠

## 天干少雨 秋燥愈显

本报讯(记者 张雪峰)淮南市气象资料显示,上周淮南气象观测站最低气温8.7℃(10月30日),最高气温24.5℃(11月3日),一周无降水。

时近二十四节气“立冬”,天气愈凉。11月4日上午,随着一阵阵冷风吹过,马路边的悬铃木的枯叶不时落下,加大了环卫工人的工作量。由于近期天干少雨,秋燥更加明显。

当下仍处在“霜降”时节,这是一年中早晚温差最大的时候,由于雨水减少,水分滋润不足,随之而来的便是明显的“秋燥”。中医认为,“燥”为秋季的主气,“秋燥”分为温燥和凉燥两种。“温燥”一般出现在初秋天气尚热时;到了深秋天气转凉,则多为“凉燥”。此时人体容易因感受燥邪而发生疾病,病邪从口鼻侵入,初起即有津气干燥的症状,如鼻咽干燥、干咳少痰、皮肤干燥等。《黄帝内经》载“秋冬养阴”,意思是说在秋冬两季应当收养阴气,以适应自然界阴气渐长的规律。秋季对应的脏腑是“肺”,当秋燥犯肺时容易出现“诸涩枯涸,干劲皴揭”等燥邪致病的症状。因此,秋季养生,当以“防肺燥,护阴津”为主。

秋燥中,咳嗽最要命。中医认为,咽喉部位也是最容易判断身体是否干燥的地方。症状较轻的会出现声音嘶哑,喉咙疼痛以及口腔溃疡等症状;有些人会咳嗽,声哑气喘不停,特别容易于夜晚发作,进而无法安心入睡;还有些体质差的人会将这种秋咳一路持续入冬,或转变为慢性支气管炎等严重症状。而皮肤在干燥的环境下特别容易干燥、瘙痒甚至皲裂。如果有经常性挠皮肤、抓痒甚至舔舐嘴唇,说明肌肤已经丧失水分了。这个时候你最重要的事情就是要补水,每天多喝水,也可以多喝一下缓解秋燥的汤水。

中国古代就有对付秋燥的饮食良方:“朝朝盐水,晚晚蜜汤。”换言之,喝白开水,水易流失,若在白开水中加入少许食盐,就不那么容易流失了。白天喝点盐水,晚上则喝蜜水,这既是补充人体水分的好方法,又是秋季养生、抗拒衰老的饮食良方,同时还可以防止因秋燥而引起的便秘,真是一举三得。有条件的,不妨多吃些蜂蜜。蜂蜜是大自然赠给人类的礼物,它所含的营养成分特别丰富,具有强健体魄、增加血红蛋白、改善心肌等作用,对神经衰弱、肺病等均有疗效。在秋天经常服用蜂蜜,可以防止秋燥对于人体的伤害,起到润肺、养肺的作用。同时,还要注意不吃或少吃辛辣烧烤食品,食后容易上火。

市气象台预报,本周我市以多云天气为主。受本周初冷空气带来的大风降温影响,过程平均气温将下降4~6℃,其中11月6日-7日早晨最低气温6℃左右。

本周具体天气预报如下:11月5日,晴,6~17℃;11月6日,晴,7~18℃;11月7日,晴转阴,9~17℃;11月8日,阴转多云,局地小雨,8~14℃;11月9日,晴,10~19℃;11月10日,多云转晴,10~20℃。



本报讯(记者 付莉荣 通讯员 胡磊 摄影报道)“医保政策有新的变化了!”“是啊,缴费标准变了,还不能断缴呢……”近日,田家庵区国庆街道金豪社区新时代文明实践站联合社区医保部门开展2025年度城乡居民基本医疗保险参保缴费宣传活动,更好地推动居民医疗保险参保工作,确保居民群众做到“应保尽保,应缴尽缴”。

活动现场,社区工作人员和网格员通过发放宣传页、面对面讲解的方式,向居民群众介绍医保参保范围、缴费流程及待遇享受标准等政策内容,同时针对补充参保缴费期、异地就医

备案、门诊慢性病申报、新生儿参保缴费时间和医保共济账户等新变化的政策和居民们关心的问题细致解答,引导居民及时按标准缴纳医保。工作人员还耐心为不熟悉电子产品的老年人提供“手把手”教学,并提醒家里有幼儿的居民家长尽快缴纳2025年度医疗保险,为孩子增添一份健康保障。

此次宣传活动提高了辖区居民对城乡居民基本医疗保险政策的知晓率,调动了居民参保缴费的积极性,让医保政策真正走进人群、惠及家庭。

## 易捷无假货 件件都放心



本报讯(通讯员 葛如俊)近日,中国石化淮南分公司财务资产部协同零售等部门以“四不两直”方式,随机对市内国庆路、淮河大道等9座加能站便利店进行抽查,检查组严格对照重点监督检查内容,围绕临过期商品管理职责落实、商品日常管理、临期商品处理等关键环节,通过现场询问、查阅资料、实地盘点,全面排查便利店临过期商品处置管理存在问题和风险,促进易捷服务规范经营和管理提升,真正做到“易捷无假货、件件都放心”。

## 暖心服务赢赞誉 为民办事践初心

本报讯(记者 张明星)“辛苦啦,谢谢你们的付出,才换来我们小区周边良好的市容环境。”近日,田家庵区裕安三村小区居民李先生向每天在其小区周边执勤的城管执法人员点赞。近段时间以来,在城管执法人员持续不断地努力下,田家庵区裕安三村小区周边区域经营秩序、市容环境进一步改善,受到居民的好评。

据了解,裕安三村小区位于淮南一中附近,部分摊贩在学生上下学期间在此处售卖餐食,形成“马路市场”,占道经营问题日渐突出,且存在交通安全隐患。为有效解决该处市容乱象,还周边群众干净整洁、畅通舒适的生活环境,今年3月以来,田家庵区城市管理局朝阳中队不定期集中中队执法力量对裕安三村小区周边占道摆卖扰民问题开展整治行动。

针对该路段占道经营问题,城管队员多次组织教育劝导,发放宣传单,开展普法宣传。此外,城管队员还积极采取“疏堵结合”办法,在裕安三村西侧巷内规范16个摊位,对原先统计的摊位进行规范集中经营。经过朝阳中队的多番努力,裕安三村小区周边经营秩序明显改善,市容市貌得到进一步提升。

裕安三村小区物业和业主代表将一面写有“执法为民办实事 文明执法树新风”的锦旗送到了田家庵区城市管理局,对城管部门整治该小区周边市容环境取得良好成效表示感谢。田家庵区城市管理局相关负责人表示,该局将坚持“定人、定点、定岗、定时”,总结提升临时摊群点管理推广成效,让城市有品质,更有温度,不断提升广大群众的满意度。