

利企便民升级

事关“高效办成一件事”两项新国标发布

新华社北京1月8日电（记者赵文君）记者8日从市场监管总局获悉,《“高效办成一件事”重点事项“集成办”工作指南》《政务服务大厅集约化建设指南》两项推荐性国家标准近日发布实施。

两项标准紧扣政务服务“高效办成一件事”部署要求,以标准化手段固化改革成果、规范服务流程,从重点事项“集成办”和线下大厅“集约建设”两

大维度提供标准化指引,为推进数字政府建设、切实为基层减负、显著提升便民利企服务质量提供重要支撑。

《“高效办成一件事”重点事项“集成办”工作指南》适用于规范“高效办成一件事”集成办服务,明确了政务服务重点事项梳理、平台功能、服务提供、成效验证与优化等方面的规范要求。有效推动政务服务从“分散办理”

向“整体服务”转型,加速打破跨层级、跨地域、跨系统、跨部门、跨业务的数据壁垒,实现政务数据精准共享,大幅减少企业和群众办事的跑动次数、材料提交数量和办理时限,助力落实“减环节、减材料、减时限、减费用”的要求,推动“高效办成一件事”从“能办”向“好办、易办”转变。

《政务服务大厅集约化建设指南》旨

在规范政务服务大厅建设管理工作,明确了服务场所科学布局、服务窗口按需设置、事项进驻与服务优化、设施设备集约管理、大厅运行管理等方面的规范要求。通过规范线上线下融合服务流程,进一步提升窗口服务效率,解决群众线下办事“多头跑、来回跑”的问题,与线上服务形成互补,构建“线上一网通办、线下一窗综办”的全渠道服务格局。

解决看病缴费“排长队”

国家医保局:力争3年左右建成便捷支付体系

看病缴费“多次排队”“排长队”,这个困扰老百姓的烦心事有望解决。

国家医保局办公室1月8日发布文件,将大力推进刷脸支付、一码支付、移动支付、信用支付,力争用3年左右时间构建覆盖门诊、住院全场景的便捷支付体系。

四种不同的支付方式,为的是针对性解决不同人群的缴费痛点。

——刷脸支付。通过“刷脸”完成身份验证与缴费,无需携带实体卡或手机,尤其适合忘记带卡、不擅长操作智能手机的老年人等群体。

——一码支付。即一次扫码,同步完成医保报销、个人账户支付、个人负担缴费,让患者不用再在不同窗口来回跑,让缴费环节更集成、更简化。

——移动支付。患者可以通过手机App、小程序等,线上完成挂号、缴费、医保报销全流程,无需排队使用自助机或到窗口进行缴费,尤其适合孕妇、残疾人等行动不便的患者。

——信用支付。以参保人与银行的契约关系为前提,个人负担的现金部分由银行在核定的授信额度内先支付给医疗机构,实现“医院

看病,回家付款”,比如一些老年人不方便在医院缴费,开通信用支付后,可以先看病,回家再让家人付款。

这一份惠民清单有着明确的时间表:首批推进的城市原则上每个省份不少于2个,各省份要确保2026年首批推进地区和定点医疗机构落地见效,2027年基本实现省内统筹地区全覆盖,2028年省内符合条件的定点医疗机构全面推开。

让群众少跑腿,让数据多跑路。民生领域的改革,需要秉持“致广大而尽精微”的理念,下足精准发力的硬功夫。

近年来,医保便民服务升级一直在路上:从跨省异地就医直接结算,到推进医保影像云数据共享、助力“看病告别胶片”,再到努力构建医保便捷支付体系……一项项举措聚焦着百姓就医的烦心事。

国家医保局表示,建设医保便捷支付体系,将赋能医疗机构管理,改善就诊秩序,释放优质医疗资源,同时推动信用场景从金融消费延伸至民生领域,为社会信用体系注入高质量、真实闭环的行为数据。

据新华社

查干湖冬捕



1月8日,吉林·查干湖第24届冰雪渔猎文化旅游节在捺钵广场拉开帷幕。查干湖之上,人工凿冰、马拉绞盘、冰下走网等渔猎技艺有序开展,引来各地游客观赏。

查干湖冬捕已被认定为国家级非物质文化遗产,成为东北冰雪文化的重要标志。

新华社发

健康讲堂

冬季养生正当时:三九的“藏”与“补”

——三九补一冬,来年无病痛

赵翎惠(广西壮族自治区南溪山医院)

“三九”是指冬至后的三个九天,寒邪极盛,最易伤阳,许多慢性疾病的根源在于体内潜伏了“寒邪”“湿邪”或“痰饮”。这些病常在冬季或天气寒冷时加重,故称“冬病”,此时人体阳气内敛,气血运行缓慢。借助天时进行针对性调理,有助于扶助正气、温通经络,驱散寒湿,契合“冬病冬防”的养生理念,中医素有“夏养三伏、冬补三九”之说,夏季三伏重在“发散”,借天地阳气最旺时排出体内宿寒,冬季三九则重在“收敛固本”,在阳气最弱时固本培元。两者一阴一阳,一散一收,形成完整的天人合一的周期调理。

一、冬季养生围绕“藏”。

藏温:避寒就温,藏身于暖,守好门户,保护阳气运行的通道和门户,严守“三门一底”。

1.颈门(大椎穴):围巾或高领衣物必备,防止“风寒之邪”从此直侵体内。

2.脐门(神阙穴)及腰门(命门穴):穿盖过腰腹的衣物,避免露脐装。可用掌心搓热后反复温敷此区域。

3.足底:坚持每日用花椒、艾叶、生姜煮水泡脚,水温42℃,泡至身体微热,可以引火归元、温暖根基。

4.黄金暖阳法:在上午10时至下午3时间,背对太阳照督脉(脊柱一线)20-30分钟。吸收天之阳,存入人体“脉之海”。让人体阳

气与天地阳气相通,使气血经脉畅通,增强身体素质,此法尤为适宜阳虚体质者。

藏阳:饮食温润,精准进补。“省咸增苦,以养心气”最好多吃温性、黑色、根茎类食物。

1.温阳驱寒:羊肉、鸡肉、肉桂、生姜温暖中焦,驱散寒邪,当归生姜羊肉汤阳虚怕冷者佳。

2.补肾益精:黑米、黑豆、黑芝麻、核桃填补肾精,强壮根本,可食用黑芝麻核桃糊。

3.健脾养胃:山药、小米、红枣、南瓜固护后天之本,平和养胃,可食用小米山药红枣粥。

4.易饮热茶:姜枣茶(生姜3片、红枣2颗),唤醒阳气。

藏精:运动微汗,切忌大汗。选择温和、缓慢的运动,以身体内部感到温暖、四肢未梢发热,而体表无大汗为准。

推荐选择太极拳、八段锦,因其强调内劲与呼吸配合,能疏通经络而不耗气。随时可做踮脚尖50次,或双手搓热后温敷后腰。避免跑步、高强度健身等导致心率过快、大汗淋漓的运动,不利于阳气闭藏。

藏神:早睡晚起,心境安宁。早睡晚起的作息,给身体足够的修复时间。避免大惊、大恐,多静坐、阅读、听舒缓音乐,让心志如蛰伏般安宁。

身藏于暖,阳藏于温,动藏于缓,神藏于静。将“藏”的智慧融入生活的每一天,便是掌握了“冬藏”的真谛。

二、冬季养生围绕“补”。

进补并非盲目食补,而是顺应冬季“封藏”之性,为身体进行的“能量储备”。核心原则是补肾填精、温阳散寒、健脾养胃,为来年健康奠定基础。进补前,务必分清体质。

强固根基:脾胃为后天之本,若运化功能薄弱,补益反而成负担。可先以清淡粥品调理2-3日,如可选小米山药粥,因其健脾养胃,可为后续进补铺路。

核心进补:辨证施膳,根据体质选择相应食补方案。

1.阳虚怕冷、手脚冰凉、腰膝酸软者:温补肾阳,驱散寒邪。推荐当归生姜羊肉汤,亦可日常多食核桃、肉桂、韭菜,烹饪时可加入杜仲、肉苁蓉等。

2.精血亏虚、头晕耳鸣、白发脱发、眼睛干涩者:宜滋补肾阴、填补肾精。推荐黑芝麻核桃糊,多食黑豆、黑米等黑色食物,亦可使用枸杞、桑葚等调养。

3.气血两虚、面色萎黄、乏力懒言:宜气血双补。可选用黄芪配当归,黄芪当炖鸡汤,或日常饮用红枣桂圆茶。

进补禁忌

1.忌不分虚实:实热或阴虚火旺者(表

现为上火、便秘、口干等),不宜食用羊肉、肉桂等温燥之品,应先清热或滋阴。

2.忌滋腻碍胃:阿胶、熟地黄等滋补品,应在脾胃健运时服用,并可搭配陈皮等理气助消化。

3.忌过度依赖:补益仅为辅助,均衡饮食、保暖防寒、充足休息才是健康根本,切勿盲目追求名贵药材。

三、利用三九天时,内外结合,事半功倍。

三九贴(又称“天灸”):在特定穴位贴敷辛温药材,通过皮肤吸收以温经散寒、提振阳气。适用于虚寒性咳嗽、哮喘、关节痛等。应在医师指导下使用,皮肤敏感或发热者不宜。

艾灸:可选取关元穴(补肾元)、足三里(健脾胃)、大椎穴(通阳益气)等穴位,每穴温和灸15至20分钟,每周2至3次。

中药足浴:艾叶15克、生姜5片、花椒10克,煮沸10分钟后兑成温水泡脚。有助于引火下行、改善睡眠、驱散寒气。

养藏之道,功在冬日,利在全年。冬季养生,是一场与自然节律协作的智慧实践。它并非繁复的任务,此刻每一次的藏与补,都是在为生命的能量储备宝贵资本。待到春回大地,你将收获更饱满的生机与活力。

(文中建议基于当前医学共识,如有具体健康问题,请先咨询中医师辨证施治。)