

未来几天阳光明媚 周六最高温15℃

秋季饮食上应多吃温性食物

本报讯(记者 陈悦)冰城前几日急速降温,相信大家都记忆犹新,不过好消息来了,未来一段时期,哈市多晴好天气,气温逐步回升,23日白天最高气温可升至15℃。

市气象台发布天气预报,预计20日天气晴

朗,午后最高气温10℃,夜间最低气温-3℃,全天偏西风2-3级。气温虽有回升,但别掉以轻心,因为“回升”不代表“温暖”,防寒保暖,套好保暖裤仍是外出不变的穿衣主题。

气温较低,人体肠胃的抵抗能力下降,病

菌易乘虚而入,损伤脾胃,导致肠胃疾病。所以饮食上有“秋宜温”的主张,就是说秋天应当避免多吃凉或性寒的食物,应多吃温性食物,特别是粳米或糯米,均有极好的健脾胃、补中气的功能。



今天

10℃至-3℃

白天晴
偏西风2-3级夜间晴
偏西风2-3级

明天

10℃至-1℃

白天晴
西北风2-3级夜间多云
西北风2-3级

后天

11℃至0℃

白天晴
西北风2-3级夜间晴
西北风2-3级

舒适度指数



-2级

气温略有回升,风力不大,凉,不舒适。

染一城秋红



连日来,冰城秋意渐浓,太阳岛风景区迎来最缤纷绚丽的季节,处处都是秋日特有的美景。

哈报手机记者 陶滨 摄

医保平台切换 你想了解的都在这

□本报记者 于勇澜

近日,省本级医保平台进行停机切换,针对参保人员的热点问题,医保部门给予解答。

省本级医保系统何时停机切换?

答:省本级医保定于2021年10月24日18时停止原医保信息管理系统功能,进行平台切换,10月31日8时正式上线全国统一的医保信息平台。在此期间,省本级医保业务将暂停办理,请广大参保人员根据自身情况,合理安排就医时间,尽量选择平台切换后办理医保业务。平台切换期间如需办理省直医保业务、就医购药等,可通过先垫付后报销、先登记后补录等方式办理,医保权益不受影响;享受门诊慢性病待遇的参保人员,可提前做好准备,按相关规定适量开药,保证用药。

平台切换期间,哪些省本级医保业务会暂停服务?

答:平台切换期间,暂停使用医保电子凭证和社会保障卡办理医保业务;暂停个人账户、门诊慢性病等各类门诊刷卡结算业务和住院结算业务;暂停异地备案、异地转诊备案、异地就医结算业务;暂停窗口及线上(含黑龙江省政务服务网、黑龙江省医疗保障局官网、龙江医保微信公众号等)参保登记、业务变更、手工报销、信息查询等医保经办业务。

平台切换期间,如果需要办理入院怎么办?

答:请参保人员先以自费人员身份办理,暂不刷卡办理医保登记,待平台切换后,再由医院进行刷卡补登记,并进行结算。

恢复

出租车驾驶员证恢复报名

本报讯(记者 刘希阳)记者从行业管理部门获悉,日前,哈市道路运输从业资格报名业务以及巡游出租汽车驾驶员和网络预约出租汽车驾驶员证,均已恢复报名受理工作。

根据目前疫情防控形势,在严格落实常态化疫情防控措施的前提下,道路运输从业资格报名业务已经恢复。报名事项咨询电话为0451-87153567。另外,在严格落实常态化疫情防控措施的前提下,巡游出租汽车驾驶员证和网络预约出租汽车驾驶员证有序恢复报名受理。同时有序恢复线下从业资格培训。

科学宫科普展厅今起恢复开放

本报讯(记者 王铁军)根据常态化疫情防控相关规定和要求,哈尔滨科学宫从10月20日起恢复科普展厅对外开放,免费接待市民,并将严格执行测温、扫码、戴口罩、规范消杀等常态化疫情防控措施,参观者需遵守相关的防控规定。

届时,科学宫一楼科普展厅和海洋展厅将全部开放,“人体疾病与细菌”“挑战冠状病毒”“数字水帘”等110余件科展展品均可互动操作,在玩中感受科学魅力,学习科普知识。

参观提醒

入馆前,参观者需接受健康码、行程码查验并接受体温测量,参观过程中要求做好个人防护,文明有序参观。

助力清冰雪 “吹雪神器”登场

本报讯(孙滨 记者 杜菲菲)为进一步增强冬季清冰雪能力,道外区城管局组织专业车辆机修人员,充分利用现代化机械改造技术,改造出一台“吹雪神器”,助力今冬明春清冰雪工作。

道外区城管局工作人员说,该局保洁人员通过多年驾驶清扫作业车辆的丰富经验,经过画图、设计、切割、改装等一系列的精细改良,在原有滚刷作业车辆上加装大型鼓风机。

该机械出风口风速大,除雪距离可达5米以上,最大风量可15000m/h,同前段机械滚刷前后呼应,将进一步提高除雪工作效率和质量,可一次性将道路隔离带下方、中心线附近的积雪清扫一空,弥补了滚刷车的作业空白,



节省了大型车辆的燃油消耗。较人工相比,还提升了机械化的作业效率,保障了道路清扫作业的安全。

彩票

体彩

■排列3 第21278期
157

■排列5 第21278期
15709

■七星彩 第21120期
343781+10

■6+1 第21080期
920290+1

福彩

■双色球 第21119期
03 09 10 11 28 29+13

■3D 第21278期
598

■22选5 第21278期
07 09 12 15 18

■P62 第21278期
361489+0