



裕子  
最喜欢的菜场，还有中央空调👍



吴小昊  
回家感觉真好👍



## 铁路畅行码来了!

铁路畅行码来了! 12306上新了! 这里有您想要的、需要的各种功能,一起看看吧!

在哪儿扫码? 乘坐动车组出行的旅客可能已经在有些列车的座椅扶手上发现了它。



这就是铁路畅行码,目前正在全面推广中。

铁路畅行码有什么用?

铁路畅行码将旅客所乘列车的相关信息,以及12306中最常用的功能集合在一起,扫码即可看到所乘列车的车次、日期、车厢号、席位号、始发终到站名、列车时刻表、终到站天气情况、正晚点信息、列车行驶轨迹等。

同时可享十大功能:餐饮服务、补票升席、遗失品查找、商务座服务、重点旅客、疫情防控、问题反馈、问卷·建议、信息服务、畅行商城。

注意,补票升席、商务座服务、重点旅客、问题反馈、信息服务这五个功能,需要扫描列车上的二维码才能使用。

■新华社

# 特困人员、最低生活保障对象、困境儿童…… 这些人可获得医疗救助

江苏省政府办公厅日前印发《关于健全重特大疾病医疗保险和救助制度的实施意见》,进一步减轻困难群众和大病患者医疗费用负担,防范因病致贫返贫。

《实施意见》共八个方面19条,总体要求为:强化基本医保、大病保险、医疗救助三重制度综合保障,确保困难群众不因罹患重特大疾病影响基本生活,同时避免过度保障。

《实施意见》明确了医疗救助对象范围,包括:特困人员、最低生活保障对

象、困境儿童、低保边缘家庭成员等10类群体。

对于他们,首先给予分类资助确保应保尽保、能享有基本医保主体保障,对特困人员等全额资助参保,对低保边缘家庭成员等由各设区市按照不低于统筹地区个人缴费标准的80%给予定额资助参保;其次,增强大病保险减负功能,完善大病保险对救助对象的倾斜支付政策;对基本医保、大病保险等支付后个人医疗费用负担仍然较重的救助对象,医疗救助将发挥托底保障功能。

关于医疗救助,《实施意见》规定,由医疗救助基金支付的药品、医用耗材、诊疗项目应符合国家和省有关基本医保支付范围的规定,进口药品耗材等属于自费范围的不在医疗救助范围内。

救助水平方面,对全额资助参保对象不设起付标准,按不低于80%的比例救助,其中特困人员、困境儿童中的孤儿和事实无人抚养儿童给予100%救助。

《实施意见》自2023年1月1日起施行。 ■江苏新闻

## 国家卫健委要求 提高6个月内纯母乳喂养率

为持续做好母乳喂养宣传教育,加强母乳喂养咨询指导,构建母乳喂养支持环境,推进《母乳喂养促进行动计划(2021—2025年)》的落实,国家卫生健康委日前印发关于开展2022年世界母乳喂养周活动的通知,要求提升基层婴幼儿营养喂养咨询指导能力。

母乳被认为是婴儿理想的天然食品,科学进行母乳喂养,事关母婴共同健康。

第31个世界母乳喂养周即将到来。今年的活动主题为“母乳喂养促

进健康教育先行”。旨在推动全方位多层次大力开展母乳喂养宣传教育,突出健康教育和社会支持对促进母乳喂养的重要作用。

围绕提升基层婴幼儿营养喂养咨询指导能力,通知指出,各地要尽快启动实施婴幼儿营养喂养咨询指导能力提升培训项目,以婴幼儿营养喂养知识和技能为核心,以县、乡、村为重点,开展基层儿童保健人员培训,科学规范提供婴幼儿营养喂养科普知识和咨询指导服务。各地要完善母乳喂养咨询指导服务网络,

不断提高6个月内纯母乳喂养率,提升6—24月龄婴幼儿辅食添加种类合格率和辅食添加频次合格率,改善婴幼儿营养和健康状况。

此外,通知要求,各地要结合实际加快制定发布相关落实方案和措施,广泛宣传,扩大社会知晓率,确保行动取得实效。鼓励和推动医疗机构、社区、托育机构和相关社会组织开展母乳喂养科普宣传活动,持续宣传母乳喂养核心要义,在全社会营造支持母乳喂养的良好氛围。 ■新华社

### 母乳喂养小技巧

母乳喂养越早越好,特别要注意以下几点:

1. 分娩后尽早开始让婴儿反复吸吮乳头;
2. 婴儿出生后的第一口食物应该是母乳;
3. 宝宝出生后体重下降只要不超过出生体重的7%,就应坚持纯母乳喂养;
4. 婴儿吸吮前无需过分擦拭或消毒乳头;
5. 温馨环境、愉悦心情、精神鼓励、乳腺按摩等辅助因素,有助于顺利成功开奶。

母乳喂养姿势包括摇篮式、交叉式、环抱式和侧躺式。哺喂婴儿时,建议坐着喂奶,两侧乳房轮流喂,一侧吸尽再让婴儿吸吮另一侧。若一侧乳房奶量已能满足婴儿需要,应将另一侧乳汁用吸奶器吸出。完成喂奶后,不要马上将婴儿平放,应将婴儿竖直抱起,使其头部靠在妈妈肩上,轻拍婴儿背部,助其排出吞入的空气。

### 如何判断母乳是否充足?

广大宝妈可以从以下几个方面判断母乳是否充足:

1. 观察乳房变化和婴儿吃奶前后的表现。喂奶前妈妈的乳房有胀满感,喂奶后乳房变软。婴儿吸吮时,能听到连续吞咽声,有时随着吸吮,奶水会从婴儿嘴角溢出,说明奶是充足的。婴儿开始吸奶时,常常急速有力地吸吮,3-5分钟后会吸到大部分乳汁,继而吸吮力变小。婴儿吃饱后会主动松开乳头;
2. 婴儿每天能够得到8-12次较为满足的母乳喂养;
3. 出生后最初2天,婴儿每天至少排尿两三次。如果有粉红色尿酸盐结晶的尿,应在出生后第3天消失。从出生后第3天开始,每24小时排尿应达到6-8次;
4. 出生后每24小时至少排便三四次,每次大便应多于1大汤匙。出生第3天后,每天可排软、黄便4-10次;
5. 宝宝在新生儿期夜间睡2-3小时就醒,随月龄增大,夜间睡眠时间达5-6小时,则提示婴儿每次都能吃饱。

【延伸阅读】



7月27日,大学生在教室学习。暑假期间,我市高校一些准备考研的大学生选择留在学校,安心学习备考。

■融媒体记者 赵启瑞  
通讯员 柏华 张菁菁