

65岁及以上老人免费体检开始啦！ 家门口即可享受



好消息！华阳路街道社区卫生服务中心开放65岁及以上常住居民免费健康体检预约。医生将通过生活方式和健康状况评估、体格检查、辅助检查和健康指导等，为老年居民提供专业的健康关怀和健康指导。

◆体检对象

长宁区65岁及以上常住居民（家

庭医生签约服务对象优先）

◆体检时间

即日起至2025年10月31日

◆体检项目

体格检查、血压、视力检查、空腹抽血（血常规、肝功能、肾功能、血脂、血糖等）、尿常规、腹部B超（肝胆胰脾）、心电图等。根据健康体检结果进行相应

的健康指导。

◆预约报名详情

通过签约家庭医生预约或所在居委会现场预约，也可以通过“长宁区华阳街道社区卫生服务中心”微信公众号线上预约。

◆体检温馨提示

1、空腹检查（抽血、超声）前一天晚上清淡饮食，20:00点以后请勿进食。高龄或者行动不便者，建议家属陪同，注意安全。

2、体检当天请务必带好体检者本人身份证、医保卡及病史记录册、检查预约单及采集好标本的尿标本采集盒。

3、体检通知单黄色部分请自行填写完整。

4、可提供化验、检查延伸服务。居民根据自身健康管理需求，开具延伸项目，达到一次性完成体检免费项目和延伸项目，可避免重复抽血，节约您的宝贵时间。

5、年满60周岁的上海户籍老人，且五年内未接种过肺炎疫苗，可在体检时预约免费接种肺炎疫苗。

6、体检完成二周后至居委会领取体检报告，家庭医生进行健康评估指导。

（上海长宁）

幸福生活的7个小习惯

幸福不是一蹴而就的事情，而是让自己随时间缓缓流动，让微小的愿望实实在在地达成。愿你活在当下、生活明朗，怀揣幸福、奔赴山海！

1、感受当下

冬去春来、日出日落，每一个当下都是珍贵的。多感受当下，过好当下每一刻，才能收获有滋有味的人生。别让过去的遗憾，打断眼前的计划；别因为患得患失，扰乱脚下的步伐。愿你在初春的温暖时节里感受时光的厚爱，好好生活，持续进步。

2、信守承诺

诺言一旦说出口，就要尽力做好。承诺的一头是别人，另一头是自己。诚信是一个人在社会上的通行证，做人要以诚信为本。古语讲，“以诚感人者，人亦诚而应”。与人交往，只有守住诚信的底线，才能得到别人的尊重。

3、持续学习

俗话说，读书之于精神，恰如运动之于身体。拥有持续学习的能力，是一个人成长的关键。我们会告别年少青葱，但不等于告别成长。学习是人生任何阶段都不可或缺的一种习惯。保持对世界的好奇心，才能保持年轻的心态；持续不断地学习新知识，才能拥有与时俱进的能力。

4、释放善意

有人说，世上所有的惊喜和好运，其实都是你积攒的善良。善良是一种世界通用的语言，心存善意之人，他们的心是温暖的，可以融化冰雪，驱散寒意。善良也是一种传递，只要你愿意付出善意，那么或迟或早，它都会以某种方式回报到你的身上。

5、换位思考

生活中难免会遇到不合拍的情况。有时候，没有孰是孰非，只是看待事情的角度不同而已。不妨多一点换位思考，多一些相互理解。尝试站在对方的角度看问题，才有可能理解对方。学会用不同的方式对待生活，人生才会多一种出路、少一些烦恼。

6、不再逃避

成长路上难免会遇到问题，但定义你的不是你遇到的问题，而是你做出反应的方式。逃避并没有让问题消失，它只是将问题掩盖后累积起来。不再逃避，尽你所能去做自己可以做的，只要是朝着正确方向迈步，办法总比困难多。

7、学会欣赏

欣赏是一种互补，也是一种和谐。善于发现别人身上的优点，才能取长补短、日渐增益；对他人的掌声多一点，人与人的距离才会近一点。

（人民日报）

跨省异地就医如何报销？手把手教你操作



根据国家医保局会同财政部印发的《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》，跨省异地长期居住或跨省临时外出就医的参保人员，办理异地就医备案后，可以享受跨省异地就医直接结算服务。参保人员如何完成跨省异地就医备案？攻略来了！

◆哪些参保人员适用？

1、跨省异地长期居住人员。包括异地安置退休人员、异地长期居住人员、

常驻异地工作人员等长期在参保省（自治区、直辖市）以外工作、居住、生活的人员；

2、跨省临时外出就医人员。包括异地转诊就医人员，因工作、旅游等原因异地急诊抢救人员以及其他跨省临时外出就医人员。

◆如何办理跨省异地就医备案？

1、第一步：开始备案

进入“国家医保局”微信公众号，点击医保服务→国家异地就医备案，进

入异地备案小程序页面。点击“异地就医备案申请”按钮，通过实名认证后开始备案。

2、第二步：选择备案类型

进入异地就医备案申请页面，参保地为系统默认，参保人可以根据实际情况进行调整，同时做好就医地、参保险种、备案类型的选择。

3、第三步：提交备案材料

阅读备案告知书，选中【本人已仔细阅读备案告知书】后，点击【我已阅读，开始备案】按钮。填写备案信息、联系人信息并上传相关材料，确认无误后，点击“提交备案”按钮，完成备案申请。

有些地区允许参保人通过个人承诺的方式办理备案，符合条件的参保人无法提交认定材料时，可以点击“个人承诺书”，按要求完成签名后，点击“提交备案”按钮，完成备案申请。

4、第四步：查看备案进度

点击首页【备案记录】按钮，进入异地就医备案记录页面，实时查看备案进度。

除了申请备案外，参保人还可以通过小程序查询各统筹区及异地联网定点医药机构的开通情况。点击【异地就医更多查询】可查询“异地就医费用明细”“门诊慢特病告知书”“门诊慢特病资格”。

（央视新闻）

