

10月20日起

长三角区域首次申领居民身份证可“跨省通办”

上海、江苏、浙江、安徽四地公安机关按照公安部统一部署要求,自2021年10月20日起,长三角区域首次申领居民身份证“跨省通办”试点工作正式启动。来看须知问答。

长三角区域首次申领居民身份证“跨省通办”条件是什么?

首次申领居民身份证的江苏、浙江、安徽省户籍来沪人员,可在上海办理此项业务。其他省市户籍来沪人员暂不予受理,全国范围内实行首次申领居民身份证“跨省通办”,将根据公安部工作安排另行组织实施。

长三角区域首次申领居民身份证“跨省通办”受理点范围是什么?

长三角区域首次申领居民身份证“跨省通办”实行全市通办,符合条件的人员可就近至本市任一公安派出所或进驻街镇社区事务受理中

心的公安综合窗口申领。

长三角区域首次申请居民身份证“跨省通办”需校验的证件及递交的证明材料有哪些?

长三角区域首次申领居民身份证“跨省通办”需校验居民户口簿和合法稳定就业、就学、居住的其中一种证明材料。

1、就业证明,包括工商营业执照、劳动合同、用人单位出具的劳动关系证明或者其他能够证明有合法稳定就业的材料等;

2、就学证明,包括学生证、就读学校出具的其他能够证明连续就读的材料等;

3、居住证明,包括房屋租赁合同、房屋产权证明文件、购房合同或者房屋出租人、用人单位、就读学校出具的住宿证明等。

未满16周岁的公民,由监护人陪同申请人至受理点申领,需交验监护人居民身份证和居民户口簿

(如未登记与申请人亲属关系则需提交申请人出生医学证明等其他证明监护关系的材料)、申请人居民户口簿以及合法稳定就学、居住的其中一种证明材料。

长三角区域首次申请居民身份证“跨省通办”办证流程是怎样的?

1、前往就近受理点,填写《居民身份证异地受理登记表》,交验相关材料,确认提交信息的准确、真实性,签订书面承诺书。

2、经身份初核符合规定的,现场采集申请人人像、指纹信息。其中,未满16周岁公民申请办证,须拍照留存与监护人同框的图像信息。

3、选择领证方式。

4、核对《居民身份证异地受理登记表》,确认信息无误后签字。

5、取得《居民身份证领取凭证》。

申领的居民身份证多久可以拿到?自受理之日起15个工作日,可

领取居民身份证(申请人常住户口所在地公安机关审核不通过除外)。

领证方式有哪些?

受理点领取:自受理之日起15个工作日,可至受理点领取居民身份证。

自愿选择委托邮政速递方式领取:自受理之日起7个工作日内送达,邮政速递范围为上海市市内,邮政部门收取每证每件15元,并读取申请人本人“随申码”进行签收(申请人本人不便签收的,经与邮政投递员电话确认后,可以委托他人出示“随申码”完成签收。对不持有或使用智能手机有困难无法展示“随申码”的,继续凭《居民身份证领取凭证》签收)。如未能妥投,则由申请人本人前往受理点领取。

注意事项

申请人可结合各自实际,按需错峰前往各受理点办理长三角区

域首次申领居民身份证“跨省通办”业务,避免长时间排队等候。具体办理要求可关注“上海公安人口管理”微信公众号——“便民服务”——“身份证”——“长三角区域首次申领居民身份证”。

申请人可提前至社会化或公安拍照点采集居民身份证人像信息,至社会化拍照点采集人像信息的,可关注“上海公安人口管理”微信公众号“便民服务”板块“相馆拍照取号”进行预约。

(上海长宁)

【招聘信息】

上海芘石投资管理有限公司

市场主管

要求:本科,25至55周岁,做五休二
月薪:8000左右

助源(上海)人力资源有限公司

行政前台

要求:大专,45至65周岁,做五休二
月薪:5000至6000

上海纳觅财务咨询有限公司

总裁助理

要求:本科,35至50周岁,做五休二
月薪:10000至150000

总账会计

要求:大专,28至45周岁,做五休二
月薪:7000至10000

薪酬专员

要求:大专,22至40周岁,做五休二
月薪:5000至7000

员工关系专员

要求:大专,22至40周岁,做五休二
月薪:5000至7000

上海容新壹环境科技有限公司

运营助理

要求:大专,21至40周岁,做五休二
月薪:5000至7000

财务专员

要求:大专,32至45周岁,做五休二
月薪:5000至7000

上海智度网络科技有限公司

媒介经理

要求:本科,21至30周岁,做五休二
月薪:15000至20000

策划经理

要求:本科,25至35周岁,做五休二
月薪:15000至20000

联系人:杨老师
联系电话:52160606-2007

【食药坊】

大量上市!比苹果养人,但千万不能这样吃……

现在正值柿子成熟大量上市的时候,俗话说“一个柿子十副药”,形容的就是柿子的养生价值高。无论是新鲜的柿子还是柿子制成的食品,虽然不能完全代替药物,但日常适当食用,却能够在享受美味的同时,还为我们的健康加分。

一颗柿子浑身是宝

鲜柿子:柿子果实营养丰富,被誉为“果中圣品”,富含多种营养素。柿子富含果胶,它是一种水溶性的膳食纤维,有助于预防便秘,调节肠道菌群组成,具有良好的润肠通便作用。柿子中维生素C含量是苹果的10多倍,比食用苹果对心脏更为有益。另外,它还含有多酚类物质,是优良的抗氧化剂,可帮助预防动脉粥样硬化、预防心脑血管等疾病。中医认为,柿子有生津止渴、清热润肺、化痰、健脾等功效,非常适合秋冬食用。柿子生吃可以清热解暑,有助于调节血压,缓解痔疮出血。

柿子蒂:常被我们随手扔掉的柿子蒂其实是



一味止咳良药,尤其针对老年咳喘、小儿百日咳有很好的缓解和治疗作用。止咳方:3个柿子蒂和2个罗汉果,加3碗水同煮,煮到剩1碗水即

可,早晚各喝一次。此方适用于小百日咳,一般连服7日即可见效。成人如果有气逆的咳嗽(表现为咳嗽一阵一阵的,咳完有恶感)也适用,可以多放几个柿子蒂。用药前可咨询医师。

柿子叶:柿子叶入肺经,有生津止咳、润肺的功效,还有助于降压控压。

柿子虽好,但不能这样吃

不可空腹吃:柿子中富含鞣酸,空腹食用容易和胃酸发生作用,形成结石。鞣酸也容易和蛋白质结合发生反应,所以吃柿子的时候不要一次吃太多,也尽量不要和牛奶、螃蟹等蛋白质丰富的食物一起食用,以免引起消化不良。

不可吃未成熟的柿子:未成熟的柿子中鞣酸含量更高,尤其是柿子皮,涩味的来源就是鞣酸,因此不要吃青柿子,柿子皮也尽量剥干净。

2类人不适合吃:胃寒的人,对于胃寒的人来说,柿子太过寒凉,不建议食用。糖尿病人,柿子糖分比较高,糖尿病人和血糖高的人群不适合。(上海长宁)

【健康讲堂】

又到“秋冻”时,但这三个部位千万别“冻”着

俗话说,“春捂秋冻,百病不生”,但是“秋冻”并非完全不保暖。专家提醒,脖子、腰肾、脚踝这三个部位应“重点保护”,做好保暖工作。因为这三个部位均处于人体阳气运输的主要通道

上,且肌肉较少、血管丰富,是主要的生理支撑点,一旦受寒,便会引起相关部位的疾患。

暖颈:寒凉让颈椎病雪上加霜

办公室一族得颈椎病的不在少数,长时间保持低头或固定姿势工作,使颈椎长时间处于屈曲位或某些特定体位,颈后部肌肉韧带组织长期僵持,会引起慢性劳损。脖子本身就很娇贵,再加上有慢性劳损的底子,因此,一旦受寒,便可能引发血管的收缩和颈部肌肉痉挛、神经水肿,诱发颈椎病或让原有的颈椎病雪上加霜。

保暖“锦囊”:一条围巾一条棉被。暖颈最简单的方法就是戴围巾或者穿高领衫等,保护好脖颈不露在外面,以免寒气入侵。此外,还可以做扩胸-仰头-伸筋骨的动作,即双手交叉,放在颈部后面,同时扩胸,头向后仰,手臂向前用力,使得脖颈与手臂形成“抵抗”之势,这样可以锻炼头颈部的肌肉。

暖腰:先天之本 喜暖怕寒

腰是人的“一把手”,中医认为,腰乃肾之府,肾是人体先天之本,喜暖怕寒,是人体重要的健康敏感区。老年人中比较发高的寒湿性腰痛,主要就是因腰部受风寒侵袭引起,在阴雨天会加重。而对女性而言,由于处于带脉区,腰部受寒引

起的气滞血瘀,会影响卵巢等生殖系统的机能,因此更需要注重腰部保暖。

保暖“锦囊”:搓手按摩肾俞穴。除了借助热敷保暖外,也可通过手法按摩疏解受凉带来的不适。双手交叉,快速揉搓,手掌搓热后,直接捂在肾俞穴上,用手掌上的热量来温暖腰肾,同时双手顺时针按揉。肾俞穴就是我们俗称的“腰眼”,是护肾的重要穴位,位于第二腰椎棘突下,左右二指宽处。

暖脚:寒邪生于足下

脚踝部有200多个穴位,是人体“小心脏”。寒气一般都是从脚底侵入,因此,古语有云“白露不露脚”,说的就是在白露节气后,人就不能再光着脚穿鞋,需要穿上袜子,防止受寒。此外,除了穿上厚袜子,泡脚也是保护脚的好方法。

保暖“锦囊”:药浴泡脚效果佳。热水泡脚可以起到舒筋活血、缓解疲劳的作用,一般40℃左右的水温即可(不烫手)。泡脚时加些中草药效果更好,其中像是透骨草、川椒、干姜、桂枝等药材具有温经作用;红花、当归、鸡血藤、艾叶等药材还具有活血通脉的功效。使用时,不同功效的中草药可搭配使用,一般来说,每种选用10克左右即可。此外,有糖尿病、心脑血管病的患者使用前需询问医生。(上海长宁)

纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”



如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台直接留言,将您发现的问题发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,本期截止日期为2021年11月1日)。本月纠错质量最高的一位读者,将成为最佳“啄木鸟”,并获得100元的现金奖励;本月纠错质量相对较高的另外十位读者,则将成为优秀“啄木鸟”,并各获得纪念品一份。

2021年9月优秀“啄木鸟”:曹西虹、李群、邵晓华、严志明、朱怡菁、林放、顾大白、路永敏、小飞(昵称)、Bill(昵称)

2021年9月最佳“啄木鸟”:唐金虎

扫描二维码关注“上海社区发布”