民生服务站

医保个人账户资金可跨省共济给家人

共济覆盖8类近亲属，就医购药都能用

10月19日，国家医保局发布消息，医保钱包迭代升级，各省、自治区、直辖市及新疆生产建设兵团已全部上线运行。至此，医保个人账户资金跨省共济给近亲属已在全国落地。记者在采访中了解到，全国参保人可在蚂蚁阿福App上输入“医保钱包”，或者在“就医”板块点击“医保钱包”，使用国家医保局的这一官方最新功能。通过医保钱包服务，职工医保参保人可设置共济额度，将医保个人账户余额共享给省外参保的近亲属，用于就医购药等。

业内人士表示，医保钱包的全面上线，有助于持续提升医保支撑能力、优化医保支付和资金使用政策，不断提高群众看病就医的便利度和满意度。目前，全国医保用户点开蚂蚁阿福App的“就医”板块，就能直接出示使用医保码，使用步骤更简单。并且，蚂蚁阿福此前已接入了国家医保局的“家庭共济”相关服务，可以将医保个人账户余额共享给同省近亲属。

据了解，用于跨省共济的医保钱包，也能在蚂蚁阿福App里便捷使用了。除了输入关键词，用户还可直接描述需求，例如“给我妈妈转1000元医保，她在外省”，一句话就能让阿福调出国家医保服务平台的这一官方服务，使用医保钱包。进入“医保钱包”，用户除了可查看职工医保个人账户余额及共济额度，并发起共济申请、管理共济关系，还可从亲情账户列表中快速添加要绑定的共济人。参保人完成共济额度设定后，异地家人当天就能使用。

这项便民服务，究竟谁能用、怎么用？据业内人士介绍，医保钱包共济范围广，全国各省、自治区、直辖市及新疆生产建设兵团的参保人都能用。从共济对象看，根据规定，医保钱包跨省共济双方可覆盖8类近亲属，包括配偶、父母、子女、兄弟姐妹、祖父母、外祖父母、孙子女、外孙子女。需要注意的是，双方均需参加基本医疗保险，共济一方须为职工医保参保人，被共济人可以是职工医保或居民医保参保人。

共济额度很实用，覆盖就医购药等刚需场景。被共济人在定点医院看病或在定点药店买药时，就能用共济额度支付。此外，共济操作很方便，可随时设定也可随时解绑。设定共济额度后，对应的个人账户资金将被暂时“冻结”，共济人不能再使用该额度的个人账户资金。同时，被共济人不能把额度再转给第三人。解除共济关系后，相应未使用的金额将原路返回。各地在转出频次、限额等方面存在差异，具体以当地医保部门规定为准。

（据《郑州日报》）

浚县举办2026年重阳节老年人健身展演活动

银发体育展风采

本报讯　（记者　秦颖　通讯员　赵连营　李文艺）10月16日，浚县2026年重阳节老年人健身展演活动在县体育场举行。本次活动由浚县教体局指导，浚县老年人体育协会主办，浚县教体局、浚县老年人体育协会相关领导出席活动。

上午8时，活动首先举行“银龄行动”志愿服务队授旗仪式，15个专项健身委员会获授“浚县老年体育‘银龄行动’志愿服务队”队旗。随后，“乐享银龄·运动浚县”重阳节健身展演活动开始。来自各街道、社区及健身活动站点的15支代表队依次登场，展示抖空竹、太极拳、太极剑、太极扇、柔力球、健身球、健身气功等项目。参演队员精神矍铄、动作整齐，充分展现了新时代老年人热爱生活、积极健身的精神风貌和老有所乐、老有所为的昂扬风采，现场掌声不断。

浚县老年人体育协会主席魏长文表示，此次展演旨在传承敬老、爱老、助老的传统美德，丰富老年人的精神文化生活，为广大老年朋友搭建展示交流平台，示范带动全县老年人体育健身活动持续深入开展，推动全县老年体育事业高质量发展。



展演活动现场　　赵连营　摄

肌肉在流失、炎症在上升？练抗阻

生活中很多人有这种感觉：没干什么重活儿，却一整天都发沉发累；睡了七八个小时，醒来还是昏昏沉沉。我们总以为“年纪大了，就这样”，其实这可能是身体发出的信号：肌肉在悄悄流失，慢性炎症在悄悄上升。

对此，很多人第一反应是多运动——跑步、快走、跳操。但2026年一项针对50岁~65岁人群的最新研究，给出了一个更省心的答案：每周只练3次抗阻训练，坚持4周，身体就会给出意想不到的反馈。

抗阻运动 一种被忽视的抗炎运动

2026年8月，国际期刊《大脑与行为》发表了一项研究，专门观察了一群平时不怎么运动的中年人，开始规律抗阻运动后，短短4周身体会发生什么改变。研究发现，有两项核心变化非常亮眼：身体的慢性炎症降了、大脑状态更好了。



研究者选了500名50岁~65岁的健康人群，过去12周内，他们每周结构化运动时间都不到60分钟。

研究里的标准训练方案是：周一、周三、周五各一次，每次约50分钟，包含5分钟热身、35分钟力量循环、10分钟放松，一共6个复合动作：深蹲、卧推、坐姿划船、高位下拉、自重深蹲和平板支撑。参与者全程有12次监督下的抗阻训练。

4周结束后，参与者的两项核心变化非常亮眼：

慢性炎症降了：反映全身炎症水平的白介素-6（IL-6）平均下降0.74皮克/毫升，肿瘤坏死因子-α（TNF-α）平均下降0.49皮克/毫升。

大脑状态改善：大脑的“营养因子”——脑源性神经营养因子（BDNF）平均升高2.7纳克/毫升。这种分子负责神经元的生长和修复，和记忆力、反应力直接相关。也就是说，炎症下降的同时，认知状态也得到了适度改善。

中年人增加抗阻运动 给衰老进程 踩一脚“刹车”

中年以后，身体在几条线上同时“走下坡路”，而抗阻运动，或许能帮你在下坡路上踩一脚“刹车”。

1.慢性炎症升高——抗阻运动是抗炎处方

中年以后，慢性低度炎症更容易找上门。它不红不肿不痛，却与代谢紊乱、心血管疾病和认知衰退有关联。2025年，发表在国际期刊《老化研究评论》的一项分析显示，40岁及以上社区居民，C反应蛋白/超敏C反应蛋白升高和白细胞介素-6升高的全因死亡风险分别显著提高1.54倍和1.47倍。而上述《大脑与行为》上的研究提示，抗阻运动正是中年人值得尝试的“抗炎运动处方”。

2.肌肉逐年流失——抗阻运动防肌肉流失

中年以后，肌肉流失是身体“下坡”的一条暗线。人体肌肉量大概在25岁达到顶峰，之后就开始逐渐下降。40岁是一个关键节点，40岁之后，每10年肌肉量就会流失8%~10%；到70岁以后，流失速度还会加快，每10年可达15%。

而抗阻运动，是肌肉主动对抗外部阻力来发力的一种运动方式，运动中会造成肌纤维的微小损伤，身体修复时会增粗肌纤维，从而实现肌肉增长。

3.大脑衰老加速——抗阻运动给大脑减龄

大脑衰老并非匀速，而是存在一个非线性的“关键中年窗口”。第一个转折点在44岁左右，这是衰老进程的“起点”；67岁左右是一个加速拐点，大脑网络的退化速度达到峰值。

而抗阻运动则是对抗大脑衰老的好办法。2026年2月，国际期刊《老年科学》发表的一项研究显示，坚持抗阻运动一年后，大脑“年龄”可以年轻约2.3岁。那些没有进行抗阻力量锻炼的人，则没有这种“逆龄”效果。

4.骨量大幅下降——抗阻运动增加骨密度

人从出生到20岁，骨量会随着年龄明显增加；30岁~40岁是人一生中骨密度最高的时刻，骨骼生长处于相对平衡状态；40岁之后，人体开始丢失骨量，骨骼将会“断崖式”衰老，尤其是女性在绝经后，骨量流失得更快。

肌肉在收缩时会对骨骼产生应力刺激，这种刺激会促使骨骼增加钙质沉积，提高骨密度，有效预防和改善骨质疏松，降低骨折风险。

想开始力量训练 从这几步入手

1.选择动作：可以直接跟练的5个动作

动作一：壶铃摇摆+高摆
动作二：壶铃颈后绕肩
动作三：壶铃推举高抬腿
动作四：哑铃侧平举
动作五：哑铃前平举

2.练习原则：每周2次，循序渐进

每周1次~2次、每次2个~3个动作、每个动作1组~3组，就能显著改善力量、肌肉和功能，尤其适合初学者、忙碌者、老年人或伤后恢复人群。另外，不必练到力竭，可以根据自身情况“渐进式”提升，比如练习一段时间后，重量稍微加一点儿，或每组多做1次~2次。

3.注意事项：不要憋气，有不适立刻停

抗阻运动时要保持自然呼吸状态，特别注意避免憋气，以免缺氧或血压波动幅度过大。运动中出现胸痛、胸闷、头晕、心悸、异常的呼吸困难或疲劳、关节肌肉明显疼痛等不适感觉，应立即降低运动强度或停止运动，采取对应措施，必要时就医。

（据人民日报微信公众号）

鹤山区新闻

鹤壁集镇开展清洁家园行动

齐心抓整治　乡村更美丽

本报讯　（记者　原昆鹏　通讯员　陈德旭）为持续优化农村人居环境、提升乡镇精细化治理水平，近日，鹤山区鹤壁集镇趁着秋收后的农闲时节，扎实开展清洁家园行动，以全域清扫筑基，以细节提质增色，以常态管控固效，全力绘就乡村宜居新画卷。

本次行动推行镇统筹、村落实、分片包干的作业模式，各村“两委”干部带头，党员志愿者、网格员及环卫工人共同参与，对全镇主次干道、背街小巷、房前屋后、沟渠坑塘等区域开展拉网式清理。大家手持铁锹、扫帚、耙子等工具，清除路面淤泥、打捞漂浮杂物、疏通堵塞的排水口、清理绿化带积存的垃圾、清扫路边落叶。针对积泥较厚、面积较大的重点路段，调配洒水车、高压冲洗车等设备，采取机械冲洗与人工精细清扫相结合的方式加以推进，确保清理一处、洁净一片。

聚焦乱堆乱放、乱贴乱画等环境顽疾，鹤壁集镇对主次干道、文化广场、各村出入口等重点区域开展专项排查清理。针对秋收后农作物废弃物乱丢、门前杂物乱堆等问题，引导村民落实“门前三包”，规范柴草、农具摆放，建立常态化巡查机制。同时，对辖区垃圾桶、广告牌、路灯杆等各类公共设施开展集中清洁养护，让乡村公共设施整洁如新。在公厕管护方面，严格落实标准化保洁、动态化管护机制，坚持随脏随扫，定期开展消杀除臭，为群众营造便捷洁净的如厕环境。

据介绍，鹤壁集镇将在巩固整治成效的基础上，持续健全环境卫生长效管护机制，以精细化管护推动清洁家园行动常态化，让干净整洁成为乡村最亮的底色，让美丽乡村名片更加亮眼。

鹤壁集镇开展文明养犬主题宣传活动

牵牢文明绳　涵养新风尚

本报讯　（记者　原昆鹏　通讯员　陈德旭）为深入推进农村人居环境整治，进一步规范辖区居民养犬行为，营造整洁、安全、和谐的生活环境，近日，鹤山区鹤壁集镇组织志愿者深入街头巷尾，开展文明养犬主题宣传活动，将文明养犬理念送到群众身边。

活动期间，工作人员在社区绿化带、广场等居民日常遛犬较为集中的公共区域，设置了精美的文明养犬提示牌。提示牌上印有卡通犬只图案，并配有“遛狗须牵绳，粪便及时清”的提示语。这些提示牌不仅成为辖区街头一道亮丽的风景线，更在潜移默化中引导居民自觉遵守养犬规范，从源头减少因不文明养犬引发的邻里纠纷。

在社区人流密集处，志愿者向过往群众发放牙签筒、刮皮刀等宣传小礼品，耐心讲解文明养犬的相关规定，重点强调了遛犬牵绳、及时清理犬粪、定期注射狂犬疫苗、防止犬吠扰民等事项。针对居民提出的疑问，志愿者一一进行了解答，引导大家树立依法养犬、文明养犬、健康养犬的意识。

据介绍，鹤壁集镇将持续加大宣传力度，通过常态化巡查与多渠道宣传相结合的方式，让文明养犬成为广大居民的自觉行为，共同守护干净整洁、和谐宜居的美丽集镇。

鹤山街街道柏灵社区开展“打非治违”宣传及闲置厂房排查专项行动

提高知晓率　织密平安网

本报讯　（记者　原昆鹏）为持续推进“打非治违”工作常态化，进一步提高辖区居民的知晓率，增强群众法治意识，营造平安和谐的社区环境，近日，鹤山区鹤山街街道柏灵社区开展“打非治违”宣传及闲置厂房排查专项行动。

活动中，工作人员向沿街商户、过往群众发放“打非治违”宣传资料，讲解“打非治违”工作的意义、非法生产经营建设行为的表现形式，普及非法线索举报途径，引导广大居民提高警惕，远离非法活动，鼓励群众主动检举各类违法线索。

工作人员还对辖区闲置厂房、废弃仓库、关停院落等重点场所进行拉网式排查，重点检查是否存在非法生产经营、违规储存易燃易爆危险物品、私搭乱建、违规住人、无证无照经营等行为，并对消防通道是否畅通、电气线路是否老化、安全防护措施是否到位等情况进行细致检查，对发现的问题现场登记、建立台账，并及时上报处置。

据介绍，柏灵社区将常态化开展“打非治违”宣传排查，不断拓宽宣传渠道，筑牢基层平安防线。

鹤山街街道河东社区推进“打非治违”宣传排查

宣讲接地气　排查动真格

本报讯　（记者　原昆鹏　通讯员　王丹）为持续深化“打非治违”专项行动，筑牢辖区安全防线，鹤山区鹤山街街道河东社区多举措开展安全宣传与隐患排查工作，切实守护居民生命财产安全。

河东社区组织网格员、楼栋长召开专题宣讲会，围绕燃气安全、消防安全、危险品储存安全等重点领域开展科普讲解。工作人员不使用生硬的专业术语，而是用接地气的语言，剖析各类非法行为潜藏的安全风险与严重危害，向居民细致讲解识别安全隐患的方法。同时，动员广大居民当好社区安全“监督员”，鼓励大家主动发现、及时上报各类违法行为，凝聚群防群治的强大合力。

此外，河东社区还扎实推进实地隐患排查工作。工作人员重点对闲置厂房、废弃院落开展拉网式排查；深入各居民楼，逐一检查楼道杂物堆积、电气线路私拉乱接、易燃易爆物品违规存放等问题。针对排查中发现的隐患，现场督促相关责任人立即整改，做到隐患早发现、早处置。

据介绍，河东社区将持续推进“打非治违”工作，坚持宣传与排查并举，不断夯实基层安全治理根基，营造安全稳定的社区环境。

中山路街道马南社区开展道路全方位清洗专项行动

冲洗加清扫　路面换新颜

本报讯　（记者　原昆鹏）为持续优化辖区人居环境，切实解决路面积灰、污渍残留等环境卫生突出问题，营造干净整洁、规范有序的居住环境，近日，鹤山区中山路街道马南社区组织工作人员和志愿者开展辖区道路全方位清洗专项行动。

清洗过程中，工作人员和志愿者围绕小区主次干道、人行道、出入口等区域，针对长期积存的尘土、泥渍，采用机械冲洗与人工清扫相结合的方式，对路面进行彻底清洗。

据介绍，本次清洗行动改善了辖区路面环境卫生状况，路面焕然一新，显著提升了社区整体洁净度。马南社区将持续落实常态化保洁与道路清洗机制，细化环境卫生整治举措，不断巩固清洁成果，为居民营造干净、整洁、舒心的生活环境。

中山路街道向阳社区开展志愿服务活动

服务暖人心　便民零距离

本报讯　（记者　原昆鹏）近日，鹤山区中山路街道向阳社区开展暖心服务站公益志愿服务活动，将贴心便民服务送到居民家门口。

活动现场温馨有序，志愿者精准对接辖区居民需求，免费提供理发及头疗、肩颈按摩等便民服务，有效缓解了居民身体疲劳，舒缓了心理压力，让辖区居民就近享受优质暖心服务，得到居民一致好评。

便民服务结束后，志愿者相互交流服务技巧、分享实操经验、复盘服务细节，取长补短、共同进步，进一步提升志愿服务专业化、规范化水平，凝聚社区志愿力量。

据介绍，向阳社区将持续开展暖心服务站活动，不断丰富服务内容、优化服务方式，精准对接群众需求，用心用情做好便民服务工作，持续增强辖区群众的获得感、幸福感和安全感。

社址：鹤壁市淇滨区华夏南路　邮编：458030　联系电话：办公室 3313857　印刷厂 3319209　印刷：鹤壁日报报业集团印刷厂（报社院内）　发行方式：自办发行　定价：每月45元