



郑鹏杨洪琼成为“双冠王”

中国代表团金牌“破十”

3月9日,在北京冬残奥会残奥越野滑雪男子短距离坐姿组比赛中,中国选手郑鹏和毛忠武成功卫冕冠军。而在紧接着进行的残奥越野滑雪女子短距离坐姿组比赛中,杨洪琼夺冠。中国队二十分钟连夺两金,郑鹏和杨洪琼也双双成为冬残奥“双冠王”。

郑鹏的金牌是中国队在本届冬残奥会上获得的第9金,也是他在北京冬残奥会上摘得的第二枚金牌。至此,郑鹏成为中国代表团首位冬残奥会“双冠王”,创造新的历史!

2013年,郑鹏在家乡残联的推荐下报考北京一所残疾人校并被录取,从此接触滑雪运动。刚开始训练时曾经遭遇许多困难,郑鹏却咬牙坚持了下来。

长期的冬残奥备战过程中,郑鹏也有过艰难的时期。他说,中间有一段时间感觉自身的训练水平没有提升,那时候可能有点焦虑。“还是庆幸自己坚持下来了,所以对心态的调整感觉帮助很大”。

在此前进行的北京冬残奥会越野滑雪男子长距离坐姿组比赛中,郑鹏为中国体育代表团夺得本届冬残奥会上的第四金。而如今,他又收获

了自己在本届冬残奥会的第二枚金牌,多年的努力收到了回报。

郑鹏取得历史性突破后,越野滑雪赛场再传捷报。杨洪琼获得的金牌是中国队在北京冬残奥会的第10金,也是她个人本届比赛的第二枚金牌。

杨洪琼是一名老将,此前她在北京冬残奥会上收获了女子残奥越野滑雪长距离坐姿组金牌。很多人不知道,她有个外号叫“杨美娇”。

坐姿越野滑雪训练和比赛中需要依靠双手保持身体平衡,因为不适选之一。所以教练就给她起了一个外号——杨美娇,谐音“杨美跤”——杨洪琼每天摔一跤。

在去年的全国残运会上,杨洪琼发挥失常,成绩并不出色。这让她一度对自己产生了怀疑,但心里的“不服气”又把她拉回了赛场,最终在冬残奥会完美绽放。

至此,中国代表团在北京冬残奥会金牌数成功突破10枚大关。从平昌冬奥会取得的历史首金,到如今领跑奖牌榜,中国残疾人运动员的亮眼表现,正是中国残疾人体育事业蓬勃发展的缩影。(中新)



杨洪琼夺得越野滑雪女子短距离(坐姿组)金牌

WTA1000印第安维尔斯资格赛 王蔷晋级女单正赛



王蔷在比赛中

3月9日,2022年WTA1000印第安维尔斯赛展开女单资格赛决赛轮争夺。中国球员王蔷以2:0两盘击败资格赛5号种子卡林斯卡娅,将迎来个人生涯第四次IW站女单正赛之旅。

王蔷以6:3赢下第一盘。

第二盘,王蔷又是抢先破发,并先取得4:2的领先优势。之后王蔷在15:40落后的情况下连续化解了两个破发点,并在逆转保发后以6:4再赢一盘,从而两盘击败卡林斯卡娅晋级正赛。

王蔷首轮可能抽到的球员包括:张帅、佩特森、刘婧文、康妮、里斯克、马丁科娃、多丁、谢里芙、乌伊特凡克、普丁塞娃、鲍里妮等。这是王蔷继2017、2018、2019后第四次拿到印第安维尔斯赛女单正赛入场券,此前王蔷在这项赛事的最好成绩是两次闯入16强阶段。(新体)

欧冠1/8决赛次回合 拜仁慕尼黑 大胜萨尔茨堡 与利物浦携手晋级



莱万拔脚射门

3月9日凌晨4时,2021/22赛季欧冠1/8决赛次回合展开争夺,拜仁慕尼黑主场7:1大胜萨尔茨堡,莱万帽子戏法,穆勒梅开二度,格纳布里和萨内破门。拜仁总分8:2晋级。

本场比赛上半时,莱万在进攻端存在感十足,仅仅用了23分钟就完成了帽子戏法。

值得一提的是,莱万这场开帽23分钟戴帽的表现也刷新了欧冠历史最快帽子戏法的纪录!同时,在完成半场戴帽表现后,莱万也与梅西(8次)、C罗(8次)并列成为欧冠历史上三名至少完成5次戴帽表现的球员。

其他数据方面,莱万还凭借当晚的3球让自己的赛季总进球突破40球大关。

当日,在另一场焦点战中,利物浦主场0:1不敌国际米兰,劳塔罗进球,桑切斯被罚下。利物浦总分2:1晋级。(新体)

不参加世预赛且未提前通知 韩国男篮无缘两大赛

3月9日,据微博篮球报道,由于没有参加上个月的世预赛,韩国男篮已经被取消参加接下来世预赛的资格,并因此提前无缘巴黎奥运会。

2月份世界杯预选赛开打前夕,因联赛和国家队队内疫情原因韩国男篮无法前往菲律宾马尼拉参加世预赛,且未提前通知,国际篮联官网显示:韩国男篮已经被取消男篮世预赛参赛资格。

因此,韩国男篮无缘了2023年的男篮世界杯和2024年的巴黎奥运会。(新体)



中国冬残奥运动员插上了“隐形的翅膀”

3月7日晚,伴随着《义勇军进行曲》响起,三面五星红旗在张家口颁奖广场同时升起。在北京冬残奥会单板滑雪男子障碍追逐UL级比赛中,中国选手包揽金银铜牌。截至目前,中国代表团以8金8银11铜27枚奖牌暂列奖牌榜、金牌榜首位,不少网友感叹,“夺牌速度太快!点赞的速度都快跟不上了”。骄人成绩展现中国冬残奥运动员自强不息、奋发向上的精神风貌,也映照出中国残疾人事业发展的巨大成就。

中国冬残奥运动起步较晚,2015年之前,冬残奥会6大项目中仅开展了残奥越野滑雪和轮椅冰壶2个大项。经过几年不懈努力,中国冬残奥运动员

由原来不足50人发展到近千人。从轮椅冰壶队在2018年平昌冬残奥会实现金牌和奖牌“零的突破”,到参加北京冬残奥会“50分钟豪取5枚奖牌”,中国冬残奥运动发展蹄疾步稳。

中国残疾人体育事业蓬勃发展,荣耀背后是残疾人勇于挑战的拼搏精神。北京冬残奥会上,中国运动员的体育精神和实力熠熠闪光。在冬季两项女子6公里(站姿组)比赛中夺冠的郭雨洁说,“我们残疾人什么都不差。我们可以站上奥运会的领奖台,我们可以成为世界冠军。不应该因为残疾人的身份就妄自菲薄。”在冬季两项女子短距离视障组比赛中获得第4名的王跃说,“我看不清世

界,但我想让世界看到我。”他们不惧命运挑战逆境前行,用训练中的汗水和泪水、赛场上的拼搏和坚持铸就奥运荣耀。

中国残疾人体育事业蓬勃发展,折射出中国残疾人事业发展的巨大成就。在3月6日举行的残奥越野滑雪女子长距离(坐姿)比赛中,杨洪琼为中国代表团再添一金。冲过终点线那一刻,杨洪琼振臂高呼“中国万岁”。在赛后的采访中,杨洪琼道出了背后的原因:“是强大的祖国让我们站在了世界最高领奖台!”杨洪琼的话道出了很多残疾运动员的心声。强大祖国的支持,为他们的梦想插上了“隐形的翅膀”,让他们的个人

努力爆发出站上世界之巅的能量。

近年来,中国政府和社会各界从康复、教育、就业、文化、体育等全方位关怀残疾人,托举越来越多残疾人活出精彩的人生。710多万建档立卡贫困残疾人摆脱贫困,建立残疾人健身示范点、推进无障碍环境建设、从物质的保障到精神的充实……在社会各界“格外关心、格外关注”之下,残疾人融入社会生活,全面发展得到有力保障。

冬残奥运动员赛场上奋勇拼搏圆梦奥运,给人们带来挑战极限、顽强拼搏的精神力量,也将进一步唤起社会各界对残疾人的关心关爱。残健并肩携手,我们一起向未来!(中新)



“我看不见世界,但希望世界看见我”



王跃在比赛中

3月8日,残奥冬季两项女子中距离(视障)比赛在张家口国家冬季两项中心举行。赛程10公里,中途进行4轮射击,这对王跃来说,是体能和射击精准度的双重挑战。

耳机里的声音逐渐变得尖锐,王跃抓住时机,扣动扳机,一枪命中。她拉动枪上的换弹手柄,再次瞄准,接连四次命中靶心。五枪全中!王跃以一轮漂亮的精准射击打出了开局优势。

冬季两项最考验的就是运动员的动静转换能力,在剧烈滑行运动后,需要迅速切换到冷静的射击状态,许多人在这里出现了状态波动,王跃也不例外。第二轮、第三轮射击中,王跃没能保持五次全中,各失两枪。

相伴三年半,李亚林是最了解王跃的人之一,他敏锐地察觉到了王跃状态的变化。“你别着急,调整心率,一定要稳住。”你是最棒的!”李亚林的提醒和鼓励,给了王跃安全感和自信心,让略显焦躁的她迅速平复心态,

逐渐找回良好感觉。

又是五发全中!第四轮射击,王跃逆转局面,再次展现强大实力,一举奠定优胜名次。她冲过终点线,筋疲力尽地跪倒在地,脸上却绽开欣喜的笑容——铜牌!她创造了自己的最佳成绩,为中国队再夺荣耀。

“我看不见世界,但希望世界看见我,看见中国有这么一个热爱越野滑雪的女孩,梦想着登上奥运舞台。”谈到自己一直以来的梦想,王跃哽咽了。李亚林一如既往地陪伴在她身边,听到王跃形容“他就是我的光”,李亚林露出了腼腆的微笑。

王跃坦言,滑雪改变了她的人生,让她从一个曾因身体残疾而自卑的女孩,变得外向开朗,收获了许许多多朋友。三年多朝夕相处、形影不离,她的变化,李亚林也全部看在眼里:“这些年,她从一个柔弱女子,成长得越发坚强。”

“她特别棒,她就是我的女神!”李亚林说。(中新)

儋州市城乡居民医疗保障政策问答

(接上期)
(四)服刑人员在监狱服刑期间由监狱统一办理参保手续;社区服刑人员可持本人户口簿、社区矫正告知书或暂予监外执行决定书等相关材料办理参保手续;人民法庭、公安机关、监狱等部门做出判决、裁定、决定的服刑人员,自生效之日起90天(含90天)内,凭相关材料办理当年度参保手续,自次月起按规定享受当年度城乡居民基本医疗保险待遇。
(五)刑满释放人员可在回到本省90天内(含90天)凭相关证明材料在户籍所在地办理当年度参保手续,自次月起按规定享受当年度城乡居民基本医疗保险待遇。超过90天的不予补办参保手续。
(六)已过集中征缴期的新增农村建档立卡贫困人口、享受低保和特困人员,从参保缴费之日起,享受当年度城乡居民基本医疗保险待遇。参保缴费之前发生的医疗费用不予追溯报销。
四问:如何参加城乡居民基本医疗保险

保险
答:可以通过智能手机海南农信社手机银行、微信银行、网上银行、微信、支付宝、云闪付扫码付费;也可以到自助存取款机、各代征点刷居民医保卡。

五问:本市的城乡居民基本医疗保险参保人去外省住院需转诊吗?
答:大部分人员需要通过本市医院出具的转院证明才能正常报销市外的三级医院的医疗费用。城乡居民基本医疗保险参保人到本省三级定点医院住院的,需持参保地二级定点医院转院证明,未经转诊到本省三级定点医院住院的,其医疗费用按规定报销;否则未经参保所在地医疗机构备案,其医疗费用一律按35%给予报销。

七问:城乡居民基本医疗保险参保人外出或在异地居住期间突发急性病的能否报销?
答:城乡居民基本医疗保险参保人外出或在异地居住期间突发急性病需在异地医疗机构住院就医的,(未完待续)

答:参保人到外省定点医院就医可享受统筹基金报销待遇,但到外省就医前应先履行转诊备案手续,由原收治的定点医院(省本级、海口市、三亚市、儋州市限三级医院;其他县市限二级及以上医院)提出申请,并经参保地所在地医疗保险经办机构备案,其医疗费用按规定报销;否则未经参保所在地医疗机构备案,其医疗费用一律按35%给予报销。

七问:城乡居民基本医疗保险参保人外出或在异地居住期间突发急性病的能否报销?
答:城乡居民基本医疗保险参保人外出或在异地居住期间突发急性病需在异地医疗机构住院就医的,(未完待续)

七问:城乡居民基本医疗保险参保人外出或在异地居住期间突发急性病的能否报销?
答:城乡居民基本医疗保险参保人外出或在异地居住期间突发急性病需在异地医疗机构住院就医的,(未完待续)

七问:城乡居民基本医疗保险参保人外出或在异地居住期间突发急性病的能否报销?
答:城乡居民基本医疗保险参保人外出或在异地居住期间突发急性病需在异地医疗机构住院就医的,(未完待续)

七问:城乡居民基本医疗保险参保人外出或在异地居住期间突发急性病的能否报销?
答:城乡居民基本医疗保险参保人外出或在异地居住期间突发急性病需在异地医疗机构住院就医的,(未完待续)

七问:城乡居民基本医疗保险参保人外出或在异地居住期间突发急性病的能否报销?
答:城乡居民基本医疗保险参保人外出或在异地居住期间突发急性病需在异地医疗机构住院就医的,(未完待续)



我市“菜篮子”产品价格宣传

(每周零售均价)

2022年2月19日--2月25日,儋州市农贸市场“菜篮子”8类品种零售价格均价分别为:蔬菜3.56元/500克、鲜果4.50元/500克、猪肉25.31元/500克、牛肉55.00元/500克、羊肉53.86元/500克、禽肉12.15元/500克、鸡蛋5.85元/500克、水产品22.50元/500克。
儋州市稳定“菜篮子”价格领导小组办公室
2022年3月8日

预防骨质疏松,这几点请记住!

(接上期)
继发性骨质疏松症是由影响骨代谢的疾病或药物导致的骨量减少而造成,约占全部骨质疏松症的10%~15%。
骨质疏松有哪些症状呢?
1、疼痛 原发性骨质疏松症最常见的症状,以腰背痛多见,占疼痛患者中的70%~80%。疼痛沿脊柱向两侧扩散,仰卧或坐位时疼痛减轻,直立时后伸或久坐时疼痛加剧,弯腰、咳嗽、大便用力时加重。一般骨量丢失12%以上时即可出现骨痛。老年骨质疏松症时,椎体压缩变形,脊柱前屈,肌肉疲弱甚至痉挛,产生疼痛。胸腰椎压缩性骨折,亦可产生急性疼痛,相应部位的脊柱棘突可有强烈压痛及叩击痛。若压迫相应的脊神经可产生四肢放射痛、双下肢感觉运动障碍、肋间神经痛、胸骨后疼痛类似心绞痛、直肠功能、马尾神经还影响膀胱、直肠功能。
2、身长缩短、驼背 多在疼痛后出现。脊椎椎体前部负重量大,尤其第11、12胸椎及第3腰椎,负荷量更大,容易压缩变形,使脊椎前倾,形成驼背,随着年龄增长,骨质疏松加重,驼背曲度加大,老年人骨质疏松,椎体压缩,每椎体缩短2毫米左右,身长平均缩短3~6厘米。(未完待续)

