



今天市区天气

晴转多云  
南到西南风4-5级阵风6级  
0~14℃



明天市区天气

小雨转晴  
西南风转西北风4-5级  
0~7℃



后天市区天气

晴  
西北风转南风4-5级  
3~13℃

# 今天市区最高气温14℃

本报讯(YMG全媒体记者 纪殿国)今天晴转多云,南到西南风。明天多云转阴,有小雨雪,西南风转西北风。后天晴到少云,西北风转南风。  
烟台市气象台25日发布天气预报:  
烟台市区,26日,晴转多云,南到西南

风4-5级阵风6级,最低气温0℃,最高气温14℃。  
27日,小雨转晴,西南风转西北风4-5级,0~7℃。  
28日,晴,西北风转南风4-5级,3~13℃。  
烟台各区市,26日白天,晴转多云,南到

西南风,沿海及内陆4-5级阵风6级。最低气温,沿海0℃,内陆-4℃;最高气温14℃。  
26日夜间到27日白天,多云转阴,有小雨雪,西南风转西北风,沿海及内陆5-6级阵风7-8级转3-4级,-1~9℃。  
27日夜间到28日白天,晴到少云,西

北风转南风,沿海及内陆3-4级转4-5级阵风6级,-4~13℃。  
空气污染气象条件预报:气象条件有利于空气污染物扩散。  
森林火险气象等级:三级(较高风险)。  
一氧化碳中毒潜势预报:三级(可能)。

蓬莱黄海绿洲公园的长椅间,市民三三两两围坐闲聊。作为兼具静态休憩与动态活动空间的绿色客厅,这里不仅是生态打卡地,更成为市民共享惬意、感受城市温度的“绿色客厅”。 陈培荣 摄



## 冰箱囤食物 冻久也变质

冰箱一度被大家视为“全能型”电器,生的、熟的、海鲜、水果统统塞进冰箱才“安心”,但冰箱容量有限,也不是什么都能往里边塞。

### 老人冰箱“囤”鱼肉 一顿饭撂倒全家人

曾有媒体报道,一对老两口为了给外孙做点好吃的,翻出了囤在冰箱里平时舍不得吃的鱼肉。当全家人上吐下泻、吃药输液折腾了2天后才发现,吃下的东西已在冰箱里快冻了2年。

事后,老两口的儿女回到父母家发现,冰箱里从上面三层冷藏室直到下面的四层冷冻室,塞满了大大小小用塑料袋包裹的食物,鱼肉、蔬菜、水果、熟食、各种调味料一应俱全,加上装着饭菜的碗盘,堵得满满当当。冷冻室的抽屉已经被冻货挤得拽不开了,有的海鲜甚至已经乌黑,难以辨别。

### 合理利用冰箱储存食物

据业内人士介绍,上层靠门处温度要比下层稍高,适合放置一些可直接入口的熟食、酸奶、甜点等,这些食品要避免温度过低。上层后壁处的温度比靠门处低,适合放置一些不怕冻的食物,包括剩饭菜、剩豆浆、剩豆制品、牛奶等。需要注意的是,剩菜剩饭最好用保鲜盒装好,或用保鲜膜封好,避免交叉污染和串味。

下层靠门处适合放各种绿叶蔬菜和水果,这类食物要避免紧贴冰箱内壁存放,以免被冻伤。

下层后壁处可放置需要低温保存的半成品,如豆腐等;有严密包装不怕交叉污染的食品也适合放在此处,如袋装熟肉。

### 定期整理清洁冰箱

给冰箱做清洁前,需先切断冰箱电源,将冰箱内的食物拿出;然后将冷藏室内的搁架、果蔬盒、瓶框取出,用抹布蘸取混有洗洁精的水擦洗冰箱内部,清洗完毕用抹布擦干,或让其自然风干。

冷冻室内的抽屉依次抽出,冷冻的食物也可以不取出来。让冷冻室自然化霜,记得在冰箱底下垫些毛巾,防止冷冻化霜水流出把地板弄湿。软布蘸上洗洁精,擦洗冷藏内胆,然后蘸清水将洗洁精拭去。清洁冰箱的“开关”“照明灯”和“温控器”等设施时,把抹布或海绵拧得干一些。不要用尖锐的物品来铲冷冻蒸发器板上的冰,这样容易导致冰箱故障。清洗完毕后,将门敞开,让冰箱自然风干;清洁完毕,插上电源,检查温度控制器是否设定在正确位置;冰箱运行1小时左右,检查冰箱内温度是否下降,然后将食物放进冰箱即可。

本报综合

## 专业护理上门服务 报销流程轻松便捷 医保“政策红包”缓解看病负担

YMG全媒体记者 张孙小嫫  
通讯员 衣宝萱

一张医保卡,连着万家灯火;一项项暖心政策,托起百姓安康。

在烟台,医疗保障正以润物无声的方式融入日常生活:从失能老人家中专业护理员的轻柔按摩,到异地就医时“一个电话搞定备案”的便捷体验;从起付线的降低带来的实实在在减负,到全国首创“医保商保一站式结算”的秒级到账……这些点滴变化,汇聚成烟台医保改革的温暖底色,让“病有所医、弱有所扶”的美好愿景照进现实。

### 长护险,为失能家庭撑起“安心伞”

海阳市环保小区的刘丕南老人因心脑血管疾病失能卧床多年。女儿回忆起从前,声音哽咽:“父亲卧床后,我和母亲轮流照顾,整夜不敢合眼。最让人心疼的是,尽管我们尽心尽力,父亲身上还是出现了褥疮。”转机发生在长护险介入之后。专业医护人员每周定时上门,为老人量血压、做按摩,还手把手教会家人专业的护理技巧。“父亲身上再没出现过新褥疮,精神状态也好多了。”女儿说,“长护险搬开了压在全家人身心上的大石头。”

这样的温暖故事还在不断上演。截至目前,全市已有1.91万人享受到长护险待遇,170家定点机构提供专业服务。2025年1-9月,我市为9419人支付长期护理费用8718.02万元,全市可提供长护服务定点医护机构175家。此外,租赁辅助器具费用纳入职工长护险支付范围,

惠及727名失能人员,进一步提升了人们的生活质量。

### 医保新政,让看病负担“轻下来”

“现在有个头疼脑热,去定点医院门诊开药,既对症又便宜,还能报销!”芝罘区退休职工吕阿姨的这番话,道出了许多市民的共同感受。今年,烟台推出一系列医保惠民政策:参保居民在门诊发生的符合规定的产前检查相关费用纳入居民医保普通门诊保障范围;居民大病保险起付标准调整至1.8万元;女性灵活就业人员生育医疗费纳入保障范围……这些实实在在的“政策红包”,让群众看病就医的底气更足了。

针对特殊群体的需求,医保政策同样精准发力。新生儿凭出生医学证明即可参保;11项辅助生殖项目纳入医保,大幅减轻了生育负担;领取失业金期间的女性不仅生育医疗费可以报销,还可以享受生育津贴待遇;领取失业金男性的配偶生育没有享受待遇的,可以与参加生育保险男职工享受同等待遇;支出9653万元救助34.65万人次困难群众支付医疗救助费用,进一步筑牢民生底线。

### 智慧服务,让群众办事“零跑腿”

在河南开封就医的蔡大爷,因未办理异地就医备案焦急万分。一个求助电话打到烟台市医保局,工作人员2分钟内就为他完成了异地长期就医备案。“太方便了!一个电话就解决了大问题!”蔡大爷连连赞。这样的便捷服务得益于烟台医保领

域的“高效办成一件事”改革。如今,异地就医备案、生育津贴等服务实现“免申即享”,10种门诊慢特病支持跨省直接结算,全市82家二级及以上定点医疗机构全部完成医保码全流程用码。更值得一提的是,烟台在全国首创“医保商保一站式结算”,参保患者在定点医院结算时,系统自动完成基本医保和“烟台市民健康保”的同步理赔,患者只需支付个人自付部分,真正实现了“无感理赔、秒级到账”。

### 数据赋能,让基金使用“更精准”

在提升服务质量的同时,烟台医保还通过数据赋能,让基金使用更加精准高效。全市全面推行住院DRG付费、门诊慢特病APG付费,引导医疗机构规范诊疗、合理控费。数据显示,这些改革让住院次均费用、个人负担都有明显降低。

集采政策的持续发力,也让群众得到了实实在在的优惠。4月起,烟台率先落地全国中药饮片集采,并接续实施国家第十批药品集采,形成惠民“双落地”效应。部分药品价格“断崖式”下跌,让群众在家门口就能买到便宜药、放心药。

截至2025年9月,全市医保结算126.9亿元,生育保险支出9942万元。这些数字背后,是烟台医保为守护百姓健康付出的不懈努力。

在烟台,医保正以其特有的温度,成为幸福生活最坚实的底色。从专业护理员上门服务的温情瞬间,到医保报销时负担减轻的会心一笑,再到指尖办理业务的轻松便捷——这里的每一天,都在见证医疗保障如何让生活更加美好。

老于帮办 天猫家电

免费为市民清洗家电

咨询电话: 18660548841 13176911881