



人性化!

# 推迟到8点后到校 多所小学进入冬令时

快报讯(记者 舒越)从11月1日开始至来年3月31日,南京市多所小学的学生可以享受推迟上学时间的“冬令时”,好好吃一顿早饭啦!

“家长您好!天气渐凉,自11月1日至来年3月31日学校启动冬令时啦!孩子早晨可以8:00到校,下午放学时间不变。注意保暖,加强锻炼哦!”“学校实行冬令时作息,除了周一8:10到校,周二到周五8:25到校。”……截至11月1日18时,已有包括南京市石鼓路小学、致远外国语小学、郑和外国语学校小学部、南京新城小学南校区等在内的多所小学,宣布实行冬令时作息。不少学生家长在朋友圈晒出各种贴心短信,引起网友点赞热议。

现代快报记者了解到,其实去年起,拉萨路小学就率先实行了冬令时作息时间,周二到周五8:10-8:25之间到校,8:30上课。

今年9月1日,南京师范大学附属

小学也宣布晚20分钟上学,让孩子8点到校,能多睡会儿吃早点。“经常看到孩子早上匆忙进校园,嘴里的早餐还没咽下去。我们就是让孩子早上多睡一会儿,能从容地吃个早餐。”南师附小校长余颖说,科学研究表明,睡饱、吃好对这个阶段孩子的大脑发育至关重要。

对于越来越多学校推迟上学时间的现象,现代快报记者联系了南京市教育局,有关人士表示,其实在2008年,南京市教育局就已经对全市小学初中冬令时作息时间作出过建议,从每年11月1日到第二年3月31日,南京市小学和初中学生将早晨到校时间推迟到8:00,农村学校和寄宿制学校可以参照执行。“目前实行冬令时作息只是建议,并未在全市强制执行。另外需要说明的是,实行冬令时作息,也并非要求学生必须8:00到校,可以稍晚一些。”



真方便!

# 市民卡丢失可手机补办 免费送上门

快报讯(记者 项风华)乘公交地铁、看病买药、租用公共自行车、逛公园、零钱支付……这张整合了社会保障卡、公交卡和银行卡等多种功能的小卡片,就是南京人每天都用得到的市民卡。如果这张满载你个人信息的卡丢失了,该怎么办呢?一般来说,市民必须携带有效证件原件到市民卡服务网点办理挂失补办。不过,从本月起,在手机点点点,就可以等补办的新卡送上门,而且是免费的。

现代快报记者从南京市人社局了

解到,市人社局联合市信息中心“我的南京”APP平台推出“南京市民卡在线补办”应用模块,市民卡用户通过此应用模块可以实现足不出户,无需前往服务网点窗口,不见面就能挂失和补办自己的社保卡。同时,在线办理期间,还可以通过“我的南京”APP补办业务状态查询,及时了解到自己社保卡补办进度和物流状态。具体从申请挂失补办、卡片制作到EMS快递寄出、物流途中状态、领卡激活等全流程均可查询。

## 链接 市民卡补卡须知

1. 必须先挂失才能补卡,APP挂失操作如下:  
通过我的南京->智慧人社->市民卡补卡功能进行挂失  
注意:本挂失只是社保保障功能的挂失,银行账号的挂失请通过所属银行的渠道进行挂失。
2. 市民卡使用EMS快递(免费)领卡。EMS领卡的快递范围仅限南京市。
3. 快递收到市民卡后,必须在我的南京上进行“签收开卡”操作

作,否则卡片处于未激活状态,无法进行就医结算。

①旧卡已开通银行功能的,银行余额由持卡人本人携新卡持有效身份证件到银行指定地点按规定转账,原挂失卡绑定的各项银行卡增值业务功能同时失效,须在新卡重新建立;

②已开通金陵通服务的,电子钱包余额按照市民卡公司有关规定办理转值。

咨询电话:96095

# 每个地铁站都能自助充值了

快报讯(通讯员 地轩 记者 刘伟娟)11月1日,现代快报记者从南京地铁获悉,截至目前,南京地铁运营的7条线路实现了自助充值机全覆盖,市民办理充值业务更便利。

南京地铁有关人士告诉现代快报记者,此前部分乘客通过12345政务热线反映,南京地铁站内自助充值机较

少,希望每个站点都增加自助充值机,方便市民充值。

根据市民的诉求,南京地铁加快推进步伐,于10月底完成站站有自助充值机业务。

后期,随着宁和线、宁高线、宁溧线等新线开通,南京地铁将同步开通自助充值机,每个车站至少安装1台。

# 注意:1500元特价种植牙所剩不多了 凭他院种植设计方案,总价再减10%

经过几个月的精心准备,金铂利口腔已经正式进入搬迁升级阶段,为了回馈长期以来关心与支持金铂利口腔的广大市民,金铂利口腔也特别推出种植牙1500元/颗的惠民活动,如今活动已近尾声。近日金铂利再推出搬迁特惠第二弹,即活动期间患者凭本院或他院种植设计方案来种牙,总价可减免10%。

通讯员 王瑞梅

## 1500元/颗特价种植牙所剩不多了

自金铂利口腔进入南京市场以来已经有5年的时间,5年来金铂利口腔用实实在在的高品质医疗技术、极具性价比的价格以及诚实守信的服务态度深受广大南京市民欢迎,如今门诊面临搬迁升级,搬迁之际,为回馈广大市民几年来对金铂利的信任与支持,金铂利特别推出搬迁升级第一弹——种植牙特惠活动,即进口种植牙全包价只需1500元/颗(每人仅限1颗),由于活动火爆,如今特价种植牙所剩不多了,有需求的患者不妨抓住这最后的时机前来种植。

## 凭他院设计方案种牙,费用减免10%

金铂利1500元特惠种植活动已近尾声,不少市民纷纷致电询问:以后还有这样的惠民活动吗?对此金铂利口腔韩相国院长告诉大家,1500元/颗的特价种植牙现在还剩最后几颗,有需求的市民可抓紧前来种植,错过的市民也无需担心,为了让市民都能够种好牙,门诊现已推出搬迁升级第二弹特惠活动,即手持任何一家口腔门诊做的种植牙设计方

案来金铂利做种植牙,都可在种植牙总价的基础上再减免10%的费用。但韩相国院长也强调,由于活动力度较大,因此本次减免特惠活动不能与1500元/颗的特价种植牙活动同时享受,患者可根据自己的实际情况选择优惠方案。

## 特别提醒:进口种植体并非人人适合

1500元/颗的种植牙虽然物美价廉,但韩相国院长也特别提醒,SG对口腔条件要求较高,牙槽骨条件如果不理想,可能就无法采用SG种植体。因此针对牙槽骨条件不佳的患者,金铂利还推出了德国西诺德全瓷种植牙7800元/颗的特惠活动。韩相国院长告诉我们,西诺德是德国有着多年历史的高端种植品牌,该品牌全瓷种植牙也是目前国际先进的电脑全瓷牙技术之一,采用国际高端仿生材料,效果美观自然,坚固耐用,可终身受用。由于颜色与天然牙色泽非常相似,具有优良的透明性和显著的“变色龙效应”。韩相国还强调说,此次活动力度很大,在此之前德国西诺德全瓷种植牙的价格从未低于1万,有需求的患者不妨抓住这难得的时机,前来了解一二。

## 友情链接 金铂利要搬家了

金铂利口腔来到南京之后,一直“定居”南京仙鹤街96号,也使得仙鹤街成为口腔医疗一个地标式的地段,如今为了能够更好地服务广大市民,将搬迁至建康路277号。为庆祝乔迁之喜,金铂利种植牙特价回馈市民,进口SG种植

牙全包价仅需1500元/颗(每人仅限1颗)、德国西诺德全瓷种植牙7800元/颗,手持种植设计方案做种植牙总价再减10%,搬迁期间还有更多优惠政策,详情请拨打热线咨询。

本报读者热线:025-84783644

# 专家解读: 无体征早期胃癌的预防

胃癌早期70%以上毫无症状,中晚期才出现上腹部疼痛、消化道出血、穿孔、幽门梗阻、消瘦、乏力、代谢障碍以及肿瘤扩散转移而引起的相应症状。那么,无体征早期胃癌应该如何预防?

通讯员 陈焱

## 专家档案

陈明伦 主任医师,南医大教授、硕导,南京市第一医院原业务院长,现南京远大名院长,江苏卫视《万家灯火》健康栏目特邀嘉宾、江苏新闻综合广播《名医坐堂》栏目特邀专家,享受国务院特殊津贴待遇,其《激光血卟啉诊治癌症的研究》《诊治癌症的光敏剂-光卟啉的研究》等研究荣获国家卫计委授予甲级科学技术成果奖。

上周,一位46岁男性患者确诊为胃窦高分化腺癌,患者有半年多的胃部隐痛病史,偶有饭后呕吐现象出现,近两年在单位体检时,多次发现幽门螺杆菌(HP)阳性现象,但并未引起足够重视,患者曾多次购买抑酸类、止痛类胃药服用。直到最近,因服用止痛药物无法有效缓解胃痛,并出现明显的消瘦体征,于是前来检查。镜下可见胃窦部位巨大溃疡,活检显示“高分化腺癌”。

## 人至中年 胃癌发病迈入活跃期

美国医学界提出,50岁的普通人应该做一次胃镜,而中国胃癌发病年龄较西方人早12-18年,所以40岁左右有常年胃不适的人群,其胃癌风险更大。此外,由于精神因素、生活压力、幽门螺杆菌感染等高危因素的影响,胃癌发病已逐渐脱离病程年龄的局限,其中溃疡性胃癌、遗传性弥漫性胃癌等发病急促,恶性程度高,治疗效果差,而慢性萎缩性胃炎、腺瘤性息肉等病情,其癌变周期也在缩短。

## 胃癌高危人群有哪些?

除家族直系亲属中有胃癌病史的,胃癌高危人群还存在以下几类:

1. 患有慢性萎缩性胃炎,尤其是肠化或形成不典型增生的;
2. 胃息肉病史,尤其是单发体积较大的息肉,应及时切除定期随访;
3. 长期有反酸、烧心现象,经常有胃食管反流病的人,此类人群还应警惕Barrett食管引发的食道癌变。
4. 患有胃溃疡的人,尤其是溃疡引发的胃痛规律发生改变,包括疼痛周期、持续时间、疼痛程度等。

## 胃部检查早已变得不难受

定期进行胃部检查,是防范早期胃癌的主要手段。随着医学技术的进步和升级,胃部检查早已不像人们想象中那样痛苦了。陈明伦表示,初查胃部健康,可采用胃部影像检查,患者只需空腹喝一杯类似饮料的显影剂,配合体外扫描即可,还能免费检查肝、胆、脾、胰、双肾等十个重要脏器,经济实惠。而作为精细检查早期胃部高危病变的主要方法,超细无痛胃镜同样检查轻松无痛苦,扎上留置针,躺上检查台,睡几分钟,胃部检查就完成了,无论是常见的炎症、溃疡、息肉还是隐蔽性极强的早期胃病,都可以准确检查出来,大大提高了患者的预后和生存概率。

## 快报“查胃直通车”

100元即可体验胃部体外影像扫描,附带免费检查肝胆脾胰肾等十个脏器,一次可省近千元检查费。

体验名额每日仅限30人。报名截至11月12日(医保可用)。

报名热线:025-84783561