

巧用医保

# 使用电子医保五步实现异地备案

如果您因探亲、旅游、异地居住等原因去外地,需要就医的,可在线上查询异地就医统筹区(参保人员在办理异地就医备案后,可以在该地区正常进行医保报销的医疗机构所在的地域)开通信息、办理跨省异地就医备案等服务,不用跑线下窗口。推荐通过国家医保服务平台App办理。需要提前准备好居民身份证、户口本,如果您是转诊的,还需要准备好转诊转院等证明材料。

**步骤①** 打开“国家医保服务平台”App并登录。在首页点击“在线办理”下的“异地备案”进入“异地就医”页面。

**步骤②** 点击“异地就医备案申请”后,按照提示步骤进行备案。提醒:为避免重复提交,您可以先查询备案记录,再按照需求申请备案。

**步骤③** 进入“异地就医备案申请”页面后,根据您的实际情况,选择您的参保地、就医地、参保险种、备案类型等,然后仔细阅读备案告知书,选中“本人已仔细阅读备案告知书”,点击“我已阅读,开始

备案”按钮。

**步骤④** 现在,您可以选择申请备案开始时间,填写联系人信息,并上传相应的备案证明材料,如居民身份证、户口本,转诊的还需上传转诊转院证明材料,确认无误后,点击“提交备案”。

**步骤⑤** 随后,仔细阅读承诺书相关条款,确认无误后签署姓名,点击“保存并提交”,并再次点击“提交备案”。备案信息提交后,自动弹出提示页,提示备案是否成功。点击“查看备案记录”按钮,可查询异地就医备案状态。备案成功后,即



时生效。备案成功后,就可选择异地联网定点医疗机构,持证就医。需要注意的是,跨省异地长期居住人员办理登记备案后,备案长期有效;跨省临时外出就医人员备案有效期原则上不少于6个月,有效期内可在就医地多次就诊并享受跨省异地就医直接结算服务。(本报记者刘祺力)

快乐老人报  
www.laoren.com 快乐伴一生

心态年轻,人就不会老!

## 看年轻的老年报 可以补年轻

快乐老人报心中有老人,笔下无老气  
报龄年轻: 2009年9月28日创刊,今年只有7岁  
报人年轻: 编辑记者全是30岁上下,有朝气有活力有想法  
善于从老年人角度思考,勇于为老年人利益说话  
报相年轻: 追求时尚,介绍新事物新知识新技能  
让您能更好地适应社会变化,快乐健康地享受金色年华  
越活越年轻。

快乐老人报全年定价138元  
邮发代号: 41-178 | 全年100期 每周一、周四出版

订 阅 方 式  
中国邮政订热线: 11185  
中国邮政订网: (bk.11185.cn)  
微信订阅: 扫描左图二维码  
报社咨询热线: 0731-88906498

## 背熟五句口诀拍出绝美樱花

樱花盛开季节,赏花的同时您是不是想把美景记录下来? 记住下面五句口诀就能轻松拍出大片。

**口诀1.蓝天绿叶来衬托,反差对比颜色艳。**

樱花的花色,有轻盈的白色,也有少女的粉红。如何突出樱花的色彩? 可以在天气晴好时,用蓝天作为背景拍摄,向上仰拍。如果是拍摄低垂下来的花枝,也可以用绿叶来衬托。用大光圈或者长焦距,虚化摄影背景,可以让照片更加简洁。

**口诀2.花心花蕊来对焦,有光有影很高级。**

常见的樱花有单瓣樱花和重瓣樱花。拍单瓣樱花,对焦点放在花蕊上;拍重瓣樱花,看不到花蕊,就把对焦点估摸着放在“花心”上。要拍出高级感,就需利用好光影效果。用逆光和侧逆光拍单瓣樱花,可以把花瓣拍得透亮,有质感。还可以利用穿过樱花之间的“缝隙光”,拍摄出星芒效果。

**口诀3.枝条少就不会乱,花团锦簇对角线。**

樱花盛开的最大特点,就是多。花多,枝条也多。看上去挺好,拍出来挺乱。怎么办? 首先,选取的枝条要少一点,这样可以减少照片的线条感,视觉效果就不那么乱。其次,用对角线构图。这种构图可以让视线向两端

延伸,同时让主体生动、灵活,让画面不呆板。如下图。



**口诀4.建筑背景花前景,虚实结合朦胧感。**

如果是在以樱花为“看点”的景区里打卡拍照,那就少不了拍摄地标性的建筑物。这时就要把建筑当成背景,用樱花当前景,把前景虚化,花影环绕着建筑物,美不胜收。如下图。



**口诀5.视觉中心来对焦,鲜花框架更好看。**

口诀4还可以衍生出“框架构图”,就是用前景的樱花当框架,把中心的建筑“框”起来。要是建筑物离得太远,也可以准备一些小挂件,用框架构图拍摄樱花树上的小挂件,也可以获得相同的效果。(文、图/柳侍墨)