

2025年起基本医保参保政策有新变化

设置激励机制、放宽户籍限制、扩大职工医保个人账户共济范围……

国务院办公厅8月1日公布《关于健全基本医疗保险参保长效机制的指导意见》(以下简称《意见》)。《意见》部署了哪些参保新举措?将从哪些方面保护参保人权益?在当天举行的国务院政策例行吹风会上,国家医保局、财政部、国家卫生健康委、国家税务总局有关负责人回应关切。

进一步放宽参保户籍限制

《意见》提出,推动外地户籍中小学生、学龄前儿童在常住地参加居民医保;超大城市要取消灵活就业人员、农民工、新就业形态人员在就业地参加基本医保的户籍限制;鼓励大学生在学籍地参加居民医保。

“绝大部分城市已经取消了参保的户籍限制,群众持居住证或者满足一定年限以后就可以在常住地参保。”国家医保局副局长黄华波介绍,取消参保户籍限制,将进一步助力新型城镇化取得新成效。

此外,在现行政策下,灵活就业人员可以参加职工医保,也可以参加居民医保。

扩大职工医保个人账户共济范围

《意见》明确,支持职工医保个人账户用于支付参保人员近亲属参加居民医保的个人缴费及已参保的近亲属在定点医药机构就医购药发生的个人自付医药费用。近亲属是指民法典中规定的配偶、父母、子女、兄弟姐妹、祖父母、外祖父母、孙子女、外孙子女。

“此外,共济地域进一步扩大。”黄华波说,力争今年年底前共济范围扩大到省内的跨统筹地区使用,明年加快推进跨省共济。

居民医保连续参保人员提高大病保险封顶

《意见》提出,对连续参加居民医保满4年的参保人员,之后每连续参保1年,每年可提高大病保险最高支付限额不低于1000元。

国家医保局待遇保障司司长樊卫东介绍,如果中断参保,前期连续参保积累的年限自动清零,再参保时,年限需要重新计算。前期积累的奖励额度继续保留。

《意见》明确,有条件的地区可将居民医保年度新增筹资的一定比例用于加强门诊保障。

“自从城乡居民医保制度建立以来,财政补助一直占城乡居民医保基金收入60%以上。”财政部社会保障司负责人郭阳介绍。

基金零报销有激励

《意见》提出,对当年基金零报销的居民医保参保人员,次年可提高大病保险最高支付限额。居民发生大病报销并使用奖励额度后,前期积累的零报销激励额度清零。

根据《意见》,连续参保激励和零报销激励,原则上每次提高限额均不低于1000元,累计提高总额不超过所在统筹地区大病保险原封顶线的20%。

樊卫东举例说:“如果一个地区的城乡居民大病保险最高支付限额是40万元,那么激励机制‘奖励’后可以提高8万元,即大病保险最高支付限额累计是48万元。”

设置固定和变动待遇等待期

《意见》提出,自2025年起,除新生儿等

特殊群体外,对未在居民医保集中参保期内参保或未连续参保的人员,设置参保后固定待遇等待期3个月;其中,未连续参保的,每多断保1年,原则上在固定待遇等待期基础上增加变动待遇等待期1个月。

此外,参保人员可通过缴费修复变动待遇等待期,每多缴纳1年可减少1个月变动待遇等待期,连续断缴4年及以上的,修复后固定待遇等待期和变动待遇等待期之和原则上不少于6个月。在等待期里发生的医疗费用,医保将不予报销。

提供便捷化参保缴费等服务

《意见》提出,推动落实出生医学证明、户口登记、医保参保、社保卡申领等“出生一件事”集成化办理,简化手续,优化流程,促进监护人新生儿在出生当年参保。

国家税务总局社会保险费司司长郑文敏表示,将在实现医保申报、缴费等基本事项全面线上办理的基础上,把银行扣款协议签订、个人缴费信息查询等关联事项纳入“网上办”“线上办”。

为更加方便参保人员就近享受医疗服务,国家医保局和国家卫生健康委联合发文提出,2024年年底前,符合条件的村卫生室都将纳入医保定点管理,实现医保服务“村村通”,方便群众就近就医。

加大投入力度
不断提高基本医疗保障水平

随着经济发展水平的提高,医疗费用不断上涨,各级政府对于医疗保障的投入如何?财政部社会保障司负责人郭阳表示,财政部门高度重视医疗保障在减轻群众就医负担、增进民生福祉方面的重要作用,持续加大投入力度,支持巩固全民参保的成果,

不断提高基本医疗保障水平。

郭阳介绍,城乡居民医保制度建立以来,财政补助一直占城乡居民医保基金收入的60%以上,是城乡居民医保筹资的主要来源;财政补助标准从2003年制度建立之初的20元,已提高到2023年的640元,增长了30多倍。统计显示,2019—2023年,各级财政累计拨付城乡居民医保补助资金约3万亿元,其中中央财政下达1.8万亿元。2024年,城乡居民医保财政补助标准再增加30元,达到每人每年670元,财政投入的总规模也相应增加。

同时,各级财政每年还安排城乡医疗救助补助资金,资助困难群众参加城乡居民医保,并对他们在经过医保报销之后的个人自付费用给予进一步救助。2019—2023年,中央财政共下达城乡医疗救助补助资金1507亿元。

《意见》出台之后,居民医保的参保人缴费服务如何优化?国家税务总局社会保险费司司长郑文敏表示,社会保险费征管职责划转税务部门以来,国家税务总局积极做好费款征收和缴费服务工作。各地税务部门已经实现企业社保缴费业务的“网上办”和个人社保缴费业务的“掌上办”,缴费便利化水平显著提升。

《意见》明确,推进分级诊疗、加强定点医药机构管理、强化医疗服务可及性、改善就医体验等要求。国家卫生健康委医政司负责人李大川表示,提高医疗服务的可及性和质量水平,是保障群众健康权益的必然要求,也是改善参保人就医体验的重要任务,国家卫生健康委将围绕这些目标任务强化落实,在优化医疗资源布局、提升医疗行为管理、改善医疗服务体验等方面持续发力,不断增强人民群众的就医获得感、幸福感和安全感。

据新华社、人民日报

河南省内职工生育保险异地就医可直接结算

据河南省医疗保障服务中心消息,自8月1日起,河南省范围内所有统筹区均可实现职工生育保险待遇省内异地就医直接结算。

全省范围内已开通生育保险的定点医疗机构在参保职工生育和计划生育结算时,均可在定点医疗机构直接结算,参保职工无需再自费垫付,且无需办理异地就医备案。

据悉,可直接结算的生育和计划生育类别包含:顺产、剖宫产、难产、剖宫产同时做其他妇产科手术;放置宫内节育器、取出宫内节育器、引产、输精管复通术、输卵管复通术、输精管结扎术、输卵管结扎术、早期妊娠需在门诊终止妊娠、12周以上住院终止妊娠共计13项。

据河南省医疗保障服务中心

家长提问:孩子暑假在家特别懒散,每天睡到自然醒,起床后也基本在看电子产品,让我有摔孩子手机的冲动。孩子这样的状态,到底该怎么办呢?

陈彬:我觉得在寒暑假,孩子们需要放松,甚至是一点“放纵”。“放假不能是放假”这一点应该成为父母和孩子的共识。父母面对假期孩子的懒散、玩手机、贪睡等行为,首先要做的就是接纳,不要过分夸大,更不要过度紧张,要学会换位思考,分析孩子的具体行为,探索行为背后的具体需求。孩子玩手机是暂时的放纵?还是逃避压力?还是真的沉迷游戏不能自控?

接下来父母要做的就是处理好自己的情绪,和孩子进行积极有效的沟通。摔手机大概率只能恶化关系和加剧矛盾,于事无补,务必克制。在这里我非常推荐非暴力沟通的沟通方式,它可以概括为四个步骤:讲事实、谈感受、说想法、提要求。例如,看到孩子玩手机,父母感到很担心,就可以对孩子说:看到你这几天都在玩手机(讲事实,不夸大),不能按时吃饭睡觉(可以补充细节),我感到很担心(谈感受),因为我担心玩手机会影响你的视力,不按时作息会影响你的健康,我希望你能够合理安排好你的假期生活,最好我们抽个时间好好聊聊这个问题。在此,也建议父母最好针对孩子的具体问题,一个一个进行沟通,不要设想一次性解决所有问题。

假期的生活混乱和机不离手问题,微观上可以说是孩子个人自律问题和时间管理问题,从宏观上来看,则反映了家庭教育方面的一些问题。

如果孩子成长在一个有规矩的家庭,他会有敬畏心,知道行为的底线,知道尊重他人和规矩,那么手机就只是他的工具或朋友,而不会成为他的主人。家长们可以扪心自问:我们家有机规吗?我们带头遵守规矩了吗?我的孩子有敬畏心吗?我自己是手机的主人还是奴隶?关于手机的使用,家庭中是否有详细讨论过具体的规矩吗?(什么时候可以玩?孩子多大的时候给他手机?玩多久?为什么需要?在哪里玩?通过手机你希望孩子获得什么?孩子为什么需要手机?)关于假期的生活和家务安排,我们家有类似的规矩吗?

父母们千万“不要一个人在战斗”!父母这个职业是没有寒暑假的,父母们要寻找和自己三观一致的父母组队抱团,特别是和孩子年龄相仿的父母,互相支持互相交流,共同组织适合孩子的活动。根据相关调查,孩子在12岁到15岁之间,对他影响最有效的就是同伴教育而非家庭教育和学校教育。父母可以通过影响孩子的朋友伙伴,进而给孩子积极的影响。其次,即使在假期,父母也要和孩子的老师进行充分的沟通,一方面通过老师了解孩子;一方面帮助老师了解孩子,形成教育合力。

最后,我想提醒家长,“放假不能是假放”,在假期的本质上我们要尽量和孩子达成共识,做好规划。生活本身就是学习,父母们需要想多一点的办法让家和假期都变得有意思、有意义。当然,如果家长发现孩子已经是沉迷手机游戏(游戏成瘾),建议寻求专业机构和专业人士的帮助。

(答疑老师:广东省梅州市五华县教师发展中心心理健康教育教研员陈彬)



斑块逆转关键在控制胆固醇

心血管疾病致死率高,很大一部分原因在于血管里的“斑块”。假如没有斑块,心梗、脑梗的发生风险会大大降低。那么,斑块可能逆转,甚至彻底消失吗?答案是肯定的。

斑块逆转的关键是控制胆固醇。生活中,不少人分不清斑块、血栓、胆固醇和血脂的关系。

简单来说,血脂包括胆固醇和甘油三酯,其中胆固醇是形成斑块的主要原料。当斑块在血管壁上慢慢长大,超过管腔的50%,血流会明显受阻,斑块脱落的风险大大增加。斑块破裂会引发凝血机制,形成血栓。有些血栓随着血液流动,将某处血管堵塞,就出现了心梗、脑梗等事件。

颈动脉位置浅表,检查方便,是反映全身动脉状况的一个窗口。如果颈动脉出现粥样斑块,往往提示全身其他动脉也可能存在狭窄。但是不用惊慌,现在通过有效的降脂治疗和生活方式的改善来控制低密度

脂蛋白胆固醇,可以降低动脉血栓的发生,自然也就降低心梗和脑梗的发生风险。

目前,《中国血脂管理指南(2023年)》所规定或要求的低密度脂蛋白胆固醇治疗目标,是该指标要小于1.8毫摩尔每升,甚至到1.4毫摩尔每升。

斑块逆转需要时间,既往研究提示,通过有效治疗,斑块逆转时间可能需要1—2年,这个过程还需要密切观察。

随着年龄增长,动脉斑块形成的风险也会增加。研究显示,60岁以上人群中,70%的人有斑块。而且,随着不良生活方式的常态化,越来越多的年轻人也开始出现斑块。

要实现真正的斑块逆转,关键在两个方面:调整生活方式和药物治疗。

调整生活方式,适当运动不可少。研究发现,每天快走7000步以上者,与每天步行不到7000步者相比,斑块逆转更明显。未发生冠心病的人群,增加高强度间歇训练可

减轻冠状动脉病变进展,并可缩小斑块体积。

常见的高强度间歇运动有原地高抬腿跑、原地开合跳、深蹲跳、两脚交替箭步蹲、深蹲、平板支撑等。运动时,每组动作做1分钟,间歇20秒,做两三组循环后再换另一组动作,每次坚持训练10—20分钟,心率要达到最大心率的80%。

控制好饮食,不吃油腻、不吃糖,饮食的控制和调整非常关键。还要戒烟戒酒,保证足够睡眠。

有效的药物治疗也很重要。用药方案需结合患者血管的狭窄程度、有无高血压和糖尿病、胆固醇水平等综合考虑。

临床上,大多数患者尚未发生过心脑血管疾病,同时血脂也处于正常水平,但是检查发现颈动脉斑块,这时需要评估颈动脉斑块的风险。一般来说,当斑块引起颈动脉狭窄超过50%,或者检查发现属于易损

斑块,建议患者使用降脂药物治疗来稳定斑块。对于已经发生过冠心病、脑梗等心脑血管疾病的人群,出现颈动脉斑块,这属于心血管二级预防。这一人群无论血脂是否异常,斑块大小如何,都需要应用降脂药物预防心脑血管疾病复发。

这里提到的降脂药物治疗,是以他汀类药物为主的治疗,对于颈动脉易损斑块或者中、重度狭窄患者,他汀类药物可以缩小颈动脉斑块体积,稳定斑块,降低心脑血管事件风险,患者应该坚持长期服用。如果他汀类药物单药治疗血脂仍不能达标,可以联用胆固醇吸收抑制剂依折麦布,或者注射阻止胆固醇合成的PCSK9抑制剂。

斑块逆转是防治不良心血管事件主要目标之一。斑块逆转是一个动态过程,长期维持健康的生活方式非常重要,可有效防止病情反弹。

木子

中医养生

祛湿,从日常生活做起

中医认为,“诸湿肿满,皆属于脾”,湿气引百病。湿气重的表现有:大便不成形、排便黏腻且多便、身体困重、头发油腻、疲倦无力、舌头边缘犹如锯齿一般,遇到阴天下雨,上述症状还会加重。

日常生活中哪些行为会造成湿气重,又该如何祛湿?

缺觉。中医认为,缺觉十分容易伤脾,熬夜后所表现出的乏力、无

神、肢体困重通常都是脾虚的典型症状。建议晚上11点前睡觉。如果白天适当进行一些体育运动,会让睡眠质量更高。

口味重。肠胃功能好坏关系到营养及水分代谢,最好的养胃方式是适量、均衡饮食。油腻、过咸、过甜或过辣的食物是最不易消化的,容易造成肠胃闷胀、发炎。建议日常多食清粥小菜清肠胃,养成清淡饮食的好习惯。可结

合体质调整饮食结构,增加食用山药、冬瓜、薏米等健脾祛湿的食物。

贪寒凉。过食生冷食物会影响肠胃消化吸收功能。在烹调时可加入葱、姜来减弱食物的寒凉性质。

过量喝酒。过量饮酒是加重湿气的因素之一。建议少碰酒精,更不能借酒浇愁。

运动少。运动少的人常会出现身体沉重、四肢无力等湿气重的表现。建

议坚持体育锻炼,养筋健肾、舒筋活络,增强自身抵抗力,达到强身健体的目的。

久坐。久坐会使人脑供血不足,导致脑缺氧和营养物质减少,加重乏力、失眠、记忆力下降等症状,还会引发全身肌肉酸痛、脖子僵硬和头疼。建议办公久坐者,多起身运动,促进气血循环,加速体内湿气代谢。

来源:《人民日报》

理气疏肝

喝丝瓜桃仁汤



图片来源于网络

材料 丝瓜1根,桃仁15克,麻油,带皮老姜,盐适量。

做法 将桃仁洗净浸泡半小时;将丝瓜洗净去皮、切块备用;锅内放麻油,中火烧热转小火放入姜片,烧至两面起皱但不焦黑,放水、加桃仁;大火烧开后转小火,煎煮40分钟后加入丝瓜;煮至丝瓜软烂,加盐即可食用。

功效 丝瓜可以除烦理气、通经活络;桃仁具有活血祛瘀的功效,两者合用,可以活血通络、理气疏肝。

来源:《大河健康报》

