

## 国家育儿补贴方案公布

## 3周岁前每娃每年补贴3600元

7月28日，中共中央办公厅、国务院办公厅发布《育儿补贴制度实施方案》（以下简称《方案》），从2025年1月1日起，对符合法律法规规定生育的3周岁以下婴幼儿发放补贴，现阶段国家基础标准为每孩每年3600元。其中，对2025年1月1日之前出生、不满3周岁的婴幼儿，按应补月数折算计算发补贴。

这是一项全国性的普惠民生政策，面向育龄家庭全国范围直接发放现金补贴，有助于缓解家庭养育压力。哪些家庭可以申领育儿补贴？补贴标准为何如此设定？地方已有补贴政策怎样衔接？本文针对热点问题做出解读。

## 【一问】哪些家庭可领取育儿补贴？

根据《方案》，补贴对象为从2025年1月1日起，符合法律法规规定生育的3周岁以下婴幼儿。换言之，无论一孩、二孩、三孩，均可申领育儿补贴。2025年1月1日前出生、不满3周岁的婴幼儿，也可享受政策，按应补月数折算计算发补贴。

中国人口与发展研究中心主任贺丹表示，一孩、二孩、

三孩均可领取补贴，且标准相同，实现了三孩生育政策下家庭支持的全面覆盖，体现了政策的普惠性和公平性。

首都经济贸易大学劳动经济学院教授姜全保认为，一孩生育是家庭生育决策的关键，将一孩也纳入补贴范畴，能一定程度帮助缓解年轻夫妇的生育顾虑。

## 【二问】育儿补贴怎样申领？

《方案》明确，育儿补贴由婴幼儿的父母一方或其他监护人按规定向婴幼儿户籍所在地申领，主要通过育儿补贴信息管理系统线上申请，也可线下申请，各省份结合实际确定具体发放时间。

据了解，相关部门正在抓紧推进各项准备工作。国家发展改革委社会发展研究所研究员张本波表示，通过直达家庭的普惠性现金补贴，可以直接增加育龄家庭的可支配收入，提高获得感。

## 【三问】补贴标准如何设定？

根据《方案》，育儿补贴按年发放，现阶段国家基础标准为每孩每年3600元，中央财政按比例对东部、中部、西部地区予以补助。地方可根据财力适当提标，提标部分所需资金由地方财政自行承担。

中国财政科学研究院研究员朱坤分析，发达国家的育

儿补贴标准各不相同，总体上看，每孩每年获得的补贴占该国人均GDP的比例通常在2.4%到7.2%之间。参考国际经验，我国育儿补贴标准占人均GDP的比例相对比较合理。“坚持尽力而为、量力而行，育儿补贴政策方能行稳致远。”朱坤说。

## 【四问】地方已有补贴政策如何衔接？

《方案》要求各省份做好衔接规范。国务院发展研究中心社会和文化发展部研究员余宇介绍，目前全国已有20多个省份在不同层级探索实施育儿补贴相关政策，亟待国家层面出台基础育儿补贴政策予以规范、指导和统筹。

姜全保说，在国家育儿补贴制度的基础上，地方政府可根据本地经济发展水平和人口发展特点，在财力允许范围内补充出台差异化补贴政策。通过中央与地方协同发力，形成多层次、立体化的生育支持政策。

## 【五问】育儿补贴预计有什么效果？

中国人民大学人口与健康学院教授宋健介绍，从国际经验来看，较早进入低生育社会的发达国家大多采取了发放育儿补贴的方式进行生育支持。在微观层面，育儿补贴对不同家庭生育的促进作用存在差异，但从宏观层面来看，总体上有利于提升生育水平或防止生育水平进一步降低。

不过，生育意愿的提升是一个长期过程，需要综合实施多种支持政策。

北京大学国家发展研究院副教授黄炜表示，仅靠经济补贴难以完全解决育儿问题，还需进一步完善托育服务体系和住房、教育等领域的支持政策。

首都经济贸易大学人口与发展研究中心教授茅彦彦说，育儿补贴制度在缓解育龄家庭现实困境、稳定生育预期、改善人口结构方面具有不可替代的作用，但它不是“万能钥匙”，应与产假、托育、教育、住房等政策形成联动，避免“单点突破”效果有限。

## 【六问】未来政策如何继续发力？

《方案》明确，各地区有关部门要深入调研，广泛听取意见建议，评估育儿补贴制度实施情况，及时总结经验做法、完善政策措施。

余宇认为，立足当前、着眼长远，国家育儿补贴制度为今后整合各种补贴形式、逐步提高补贴水平、与生育保险覆盖范围扩大的协同推进，同时也为建立覆盖

儿童成长全周期的综合性育儿补贴制度，预留充足的政策空间。

中国人民大学人口与健康学院教授杨凡认为，在未来的发展中，应不断优化育儿补贴政策，完善生育支持政策体系，使其在增进民生福祉、促进国家可持续发展方面发挥更大的作用。来源：新华社、央视新闻

2022—2024年各月份出生婴幼儿 申领育儿补贴金额对照表					
(单位：元)					
出生年月	2025年 补贴金额	2026年 补贴金额	2027年 补贴金额	补贴 总金额	
2022年	1月	300		300	
	2月	600		600	
	3月	900		900	
	4月	1200		1200	
	5月	1500		1500	
	6月	1800		1800	
	7月	2100		2100	
	8月	2400		2400	
	9月	2700		2700	
	10月	3000		3000	
	11月	3300		3300	
	12月	3600		3600	
2023年	1月	3600	300	3900	
	2月	3600	600	4200	
	3月	3600	900	4500	
	4月	3600	1200	4800	
	5月	3600	1500	5100	
	6月	3600	1800	5400	
	7月	3600	2100	5700	
	8月	3600	2400	6000	
	9月	3600	2700	6300	
	10月	3600	3000	6600	
	11月	3600	3300	6900	
	12月	3600	3600	7200	
2024年	1月	3600	3600	300	7500
	2月	3600	3600	600	7800
	3月	3600	3600	900	8100
	4月	3600	3600	1200	8400
	5月	3600	3600	1500	8700
	6月	3600	3600	1800	9000
	7月	3600	3600	2100	9300
	8月	3600	3600	2400	9600
	9月	3600	3600	2700	9900
	10月	3600	3600	3000	10200
	11月	3600	3600	3300	10500
	12月	3600	3600	3600	10800

## “豫事办”上线“医检互认”

## 可查过往3个月检验检查数据

“6月份刚在郑州人民医院做过胸部CT，今天在郑州大学第一附属医院看病，医生说不用再拍了，检查结果互认。这不仅省钱，还节省了排队做检查的时间。”日前，郑州大学第一附属医院胸外科一位患者说道。

多次检查、重复检查，一直是群众看病就医的痛点。为打破医疗机构间的“信息壁垒”，推进检查检验结果互认，河南省政府办公厅印发《医疗机构检查检验结果互认攻坚工作方案》，进一步推进医检互认，提高医疗资源利用效率。

7月21日，“豫事办”上线“医检互认”功能，打通全省所有二级以上公立医院和249家民营医院的检验数据，患者可以使用此服务查看本人近3个月做过的检验和检查数据，通过“数据多跑路，群众少跑腿”的形式，让患者就医省时省心又省钱。

如何查看过往医疗检验和检查数据？打开“豫事办”App或“豫事办”支付宝小程序，点击首页“医检互认”，系统会调取并展示检查者此前做过的检验结果。点击某条结果可查看当前检查的具体类型、时间、申请医生、检查医生、报告描述等一系列信息。来源：大河健康报

## 最高1.2万元！

## 河南60岁以上老人新增消费补贴

日前，河南省启动了2025年消费品以旧换新居家适老化改造工作，河南省民政厅联合河南省发展和改革委员会、河南省财政厅、河南省商务厅、河南省市场监督管理局印发《河南省2025年消费品以旧换新居家适老化改造工作实施方案》（以下简称《方案》），面向居住在河南省的年满60周岁（计算时间截至2025年12月31日）老年人，按照每名老年人购买居家适老化改造产品实际支付总费用的30%给予消费立减补贴，每房补贴上限为12000元。目前，各项工作均已准备就绪，在云闪付设置的适老化专区于7月22日零时上线。

无论是配置防滑垫、沐浴椅、护理床、助行器、助听器、助听器等产品，还是配置适老可升降灶台、适老家具、防走失装置及健康监测产品等，都在补贴范围内。本次购买居家适老化改造产品活动时间自《方案》印发之日起，至1.24亿元补贴资金用完为止。按照先到先得的原则，根据申领居家适老化改造产品补贴的先后顺序进行补贴（以系统申报提交时间顺序为准）。来源：大河报



图片来源网络

我国居民膳食指南的第一条准则就指出“食物多样，合理搭配”，这条准则也被世界卫生组织盖章认证为“健康密码”。今天，我们就来了解一下食物多样化的好处，以及如何实现食物多样化。

每天至少吃12种不同食物

食物多样，是指一日三餐饮食中包含各种不同类型的食物，比如餐桌上不仅要有蔬菜、水果，还要有肉类、鱼类、豆类、谷物等，每个种类的品种也要多样。这种多样化的饮食方式，可以提供各种各样的营养物质，包括维生素、矿物质、膳食纤维等，这些营养物质对身体健康非常重要。

我国居民膳食指南推荐，每天摄入不同品种食物应该达到12种以上，每周达到25种以上，烹调油和调味品不计算在内。

食物花样多 健康益处多

世界卫生组织指出，食物越多样，相关的慢性疾病风险和死亡风险就越低。

最近一项研究发现，食物多样化可能与我们的衰老速度也有关系。这项研究调取了美国国家健康与营养调查中超过2.2万参与者的数据。分析发现，饮食越多样化，生物年龄增长的速度就越慢。研究人员推测，食物多样化可能通过减少氧化应激来延缓衰老。

另一项研究告诉我们，食物多样化还有预防高血压的作用。这项研究利用了中国健康和营养调查的数据，纳入了超过1.1万名成年人，探究了12类主要食物的种类与摄入量和新发高血压风险之间的关联性。结果发现，食物多样性评分与高血压发病风险之间存在“L型”负相关的趋势。具体来说，日常饮食中食物种类更丰富多样的参与者，相比食物选择较为单一的参与者，高血压的发病风险降低了36%。

三个技巧把饭吃出“花”

小分量 多种类 就是每顿饮食中，种类尽量多一些，每一分的分量可以少一些。比如早餐除了牛奶、燕麦，可以加点蓝莓和原味的坚果碎。与家人一起吃饭时，也可以选择小份食物，有利于食物多样化。

同一类 换着吃 同类的食材不要天天重复，比如叶菜类，除了菠菜，还可以选油菜、生菜、圆白菜；米饭也可以换成大米加小米，或者大米、小米加糙米的组合，同类食材轮换着吃，既能避免吃腻，又能补齐不同营养素。

巧搭配 更健康 除了粗粮和细粮相搭配以及荤素搭配，我们不妨尝试从颜色上进行搭配。比如“荷塘月色”这个菜就深谙颜色搭配之道，其中的荷兰豆、木耳、藕片、胡萝卜、红黄彩椒就集齐了5种颜色，不仅好吃好看，还能平衡膳食营养，更有益健康。

木子

## 基孔肯雅热离你有多远？ 旅行外出 谨防花蚊子

近期，南方部分地区出现基孔肯雅热的新闻频繁登上热搜。这个由基孔肯雅病毒引起的急性蚊媒传染病离我们有多远？别慌，有请北京市疾病预防控制中心传染病地方病控制所专家，教你如何避开搞事情的“花蚊子”。

## 基孔肯雅热不会人传人

基孔肯雅热是由基孔肯雅病毒引起的急性蚊媒传染病，主要流行于东南亚、南亚和非洲地区，通过伊蚊（埃及伊蚊和白纹伊蚊）叮咬传播，无人传人的证据。

据介绍，基孔肯雅热通过受感染的蚊子叮咬传播，人是基孔肯雅病毒的主要宿主。伊蚊在叮咬病毒血症期的人或动物后，病毒在蚊体内繁殖并到达唾液腺内增殖，经2至10天的外潜伏期再传播病毒。潜伏期为1~12天，多为3~7天。

这个病毒属于人群普遍易感，人感染病毒后可获得持久免疫力。目前，北京市偶有境外输入病例。

## 病毒多流行于这些地区

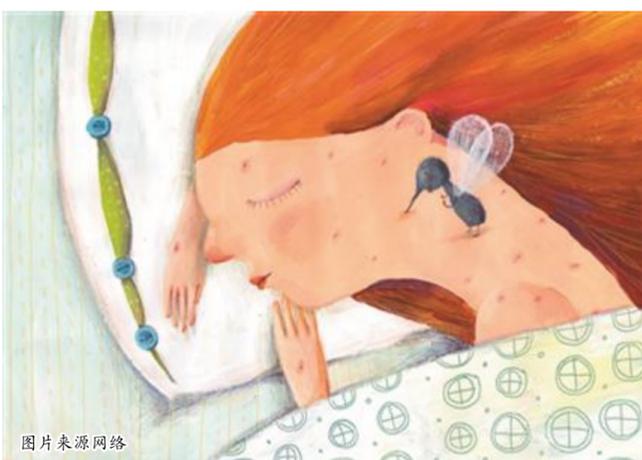
市疾控中心传地所的专家介绍，基孔肯雅热疫情曾在非洲、美洲、亚洲、欧洲以及印度洋和太平洋的岛屿上发生，已在119个国家发现基孔肯雅病毒传播。

2010年以来，我国曾报告来自东南亚、非洲、中亚等多个地区的输入病例，并在广东等地发生本地传播。

## 出现这些症状要警惕

基孔肯雅热患者的主要症状包括突发高热（ $>39^{\circ}\text{C}$ ）、对称性多关节痛、皮疹等，以轻重为主。

同时，在高危人群，如婴儿、65周岁以上



图片来源网络

老年人和患有高血压、糖尿病或心脏病等基础疾病的患者中，可能会引发重症。

多数患者一周内会好转，部分病例有关节疼痛的症状可能会持续数月甚至数年。

## 花蚊子就爱这个点出没

北京能够传播基孔肯雅热的蚊种为白纹伊蚊，未发现另一种传播媒介——埃及伊蚊。

白纹伊蚊体黑而有白纹，俗称“花蚊子”或“黑蚊子”，能够传播登革热、基孔肯雅热和寨卡病毒病等蚊媒疾病。其白天吸血，吸血高峰为早上6—8点和下午17—19点。

预防基孔肯雅热的最佳方法是避免蚊虫叮咬。

花蚊子主要来源于各种小型且清洁的水体中，例如室外堆积废弃的盆、桶、锅、碗，或者室内的插花瓶、水缸、花盆托盘等。这就

需要我们以清理蚊虫孳生地为基础，并根据情况合理使用生物、物理和化学方法杀灭蚊虫。

## 旅行者的防疫指南

出发前，建议旅行者先了解哪些地区正在发生暴发疫情或存在较高的基孔肯雅热感染风险。出行时，若前往暂无疫情但存在感染风险升高的地区或正发生暴发疫情的地区，宜携带含有避蚊胺、驱蚊酯、埃卡瑞丁等活性驱蚊成分的驱避剂。

旅行结束后2周内仍需预防蚊虫叮咬，避免等病原体带入境内。若出现发热、头痛、肌肉关节疼痛或皮疹症状，请及时就医。

## 蚊子喜欢你 不是因为血甜

有人说蚊子喜欢叮谁跟血型有关系，因

为“血甜”，这是没有科学依据的。不过，谁更容易招蚊子，确实有些因素是已经得到证实的。今天，市疾控中心专家就来给蚊子喜欢的人画个像。

汗腺发达者 汗液中含有大量的水分、盐分以及氨基酸等物质。这些物质会随着汗液挥发到空气中，蚊子的嗅觉感受器能够探测到这些物质的气味，尤其是乳酸等成分，对蚊子有很强的吸引力。常洗澡，保持皮肤清爽，流汗时及时擦去汗液，可以减少汗液气味对蚊子的吸引。

体温高者 蚊子对温度十分敏感，它们能感知到周围环境中细微的温度变化，更容易被体温较高的人吸引，就像在黑暗中更容易发现温暖的目标一样。

劳累和呼吸频率较快者 呼吸频率快的人往往呼出二氧化碳多。二氧化碳是蚊子寻找猎物的重要线索之一，蚊子可以通过感知空气中二氧化碳的浓度和流动方向来定位目标。

爱用香水者 蚊子喜食花蜜露，因此，使用香水、化妆品、面霜等带花香味的物品后，被蚊子叮咬的概率会上升。不过，并非所有的香味都会招惹蚊子，如男士常用的古龙香水中因带檀香味，反能起到驱蚊的作用。

此外，蚊子对特殊的气味比较害怕，一些天然植物对蚊子有驱避作用。比如夜来香、艾叶草，其中最明显的是除虫菊，对蚊子有很强的驱避甚至杀灭作用。柠檬草油、香茅和香叶醇等气味蚊子也不喜欢。

穿深色衣服者 蚊子有复眼，能感知光线和颜色变化。深色衣物如黑色、深蓝色等，吸收光线多、反射光波少，会在蚊子眼中形成明显轮廓，让穿深色衣服的人更“突出”，成为蚊子寻找目标时的优选。因此，在蚊子较多的地方，尽量穿浅色的长袖衣服，同时要穿袜子，这样不仅可以减少人蚊接触，蚊子感觉到人的皮肤湿度降低、皮肤挥发物减少，也会减少叮咬。

来源：北京青年报