

医保定点医院“新规范” 让每一分医保钱花得更有意义

守好老百姓的“看病钱”“救命钱”，让每一分医保钱都花得更有意义。国家医保局6月24日发布《关于进一步加强医疗保障定点医疗机构管理的通知》，强调从严从实抓好医保基金监管，促进定点医疗机构提升管理服务水平，让参保群众健康更有“医”靠。

“提高门槛”，把好定点医院机构“入口关”

把好“第一道关”，通知细化定点医院机构申报条件。申请成为医保定点的医疗机构，要按规定使用药品耗材追溯码；开展检查检验服务的，严禁医务、医技人员“挂证”行医等。

新纳入定点医院机构还有了“试用期”。“试用期”为6个月，对定点医院机构落实相关政策要求作针对性指导，如出现违反相关规定的，医保部门应及时辅导、纠正。若出现违规问题，情节较轻的，延长6个月，延长期内整改不到位

的，不予续签医保协议；情节严重的，解除医保协议。

“这既有利于规范医疗医药服务行为、强化定点医疗机构合规意识和风险管理，也有利于把好‘入口关’、确保新纳入医疗机构能够符合医保管理的要求。”国家医保局医药管理司司长黄心宇说。

“规范”先行，加强定点医院机构日常管理

今年以来，国家医保局开展智能监管改革试点，医保基金智能监管“登台亮相”。智能审核将覆盖定点医院机构上传的费用，加强事前提醒。

“规范”，除了“管行为”还要“管人”。

从医保支付这一关键环节入手，定点医院机构相关人员要采取“驾照式”记分，对一个自然年度内记分达到一定分值的，按规定采取暂停、终止医保支

付资格等措施。

用好医保基金，让更多医疗服务可感可及。通知明确，严禁以病组或病种费用限额、医保政策规定等为由，要求患者院外购买或自备药品、医用耗材，以及强制患者出院或减少必要的医疗服务。

同时，要做好重点人群住院管理。对困难群众就医实行单独定点，保障困难群众权益；对长期住院、高频住院、费用畸高或一定时间内反复入院治疗的参保人进行重点监测，确有疾病诊疗需求的，可综合施策，为其就近就医提供支持和便利。

医保定点不是“终身制”，完善定点医院机构退出机制

通知对定点医院机构退出的具体情形进行了明确，如对医疗机构存在无资质人员冒名行医、涉嫌虚构医药服务项目、伪造检查检验报告、编造病历等可

能造成重大风险的，应暂停医保基金结算，经查实确有欺诈骗保行为的，及时解除医保协议等。

江苏徐州实行“符合一批、续签一批”，2025年度全市18家医疗机构因不符合医保协议要求，未予续签；黑龙江佳木斯梳理上年度未发生医保结算费用的定点医药机构，对主动申请退出的机构24小时内上门考核、3日内进行公示、5日内清理标识、7日内完成清算……各地定点医院机构退出机制的建设进入“快车道”。

此外，各地医保部门在监督检查中发现定点医院机构涉嫌违反医疗卫生领域有关法律法规的线索，要及时移交卫生健康行政部门，形成打击欺诈骗保合力。

从“进”到“管”再到“出”，医保定点医院机构管理正在搭建全流程“安全堤坝”，让医保基金花在“刀刃上”，让百姓看病更安心。

据新华社

健康快讯

“健康漯河行 爱卫下基层” 源汇站活动举办

6月23日上午，“健康漯河行 爱卫下基层”“营养直通车 健康万家行”源汇站活动在源汇区空家郭镇半坡朱村举办。活动精心策划了健康讲座、健康节目演出、义诊、营养科普、病媒生物防制宣传、环境整治等内容，将健康服务资源、营养健康知识等直接送到村民家门口。

此次活动由市卫生健康委、市爱国卫生促进中心主办，源汇区卫生健康委、源汇区爱国卫生促进中心承办，市、区8家医疗卫生单位参加。

活动现场，来自市、区医疗机构的医护人员免费为居民测量血压、血糖，进行甲状腺、心电图、眼底筛查等检测，开展拔罐、刮痧、贴耳穴等中医特色疗法体验项目。健康讲师围绕预防近视、预防食源性疾病等，为村里的孩子上了一堂生动有趣、

通俗易懂的健康科普课，并发放了视力表和健康知识手册。爱心艺术团紧扣爱国卫生主题，将健康理念和卫生知识巧妙融入节目，为群众带来了一场健康主题文艺演出。志愿者们还采取有奖问答，发放宣传页、病媒防制药械等方式宣传病媒生物防制知识，并发动村民对村内环境进行了卫生整治。

近年来，市卫生健康委、市爱国卫生促进中心组织策划并实施了一系列贴近群众、贴近实际、贴近生活、贴近需求的活动，取得了非常明显的效果。今年组织实施的“健康漯河行 爱卫下基层”系列活动将持续走进各县区，以基层群众健康需求为导向，整合多方资源，为群众提供多样化、常态化的健康服务，以实际行动筑牢全民健康防线。

市卫生健康委提供



养生课堂

夏季暑湿盛 养阳静心护脾胃

中医专家介绍，夏季气温高、降水多、湿度大，闷热难耐，容易引发中暑、消化不良、湿疹等。养生防病重在顺势养阳、清热祛湿、宁心护阴。

中国中医科学院西苑医院风湿病科副主任医师杜丽妍介绍，夏季，人体阳气外浮。内脏尤其是脾胃阳气相对薄弱，若过度贪凉，脾阳容易受损，从而运化功能减弱，带来食欲不振、腹胀便溏等症状。这一时期人体也容易湿邪内生，若脾阳虚弱，水液代谢失常，会停聚为痰饮、水湿，导致头重如裹、四肢困重等症状出现。

“中医认为，夏至是阳气盛极而衰、阴气始生的转折点。此时养生要顺应阳气外浮的生理特点，同时防止阳气耗散与湿邪内生。”杜丽妍提示，饮食方面应注重健脾化湿，可适当多食山药、茯苓、莲子、冬瓜，或以薏米煮粥、煲汤；同时应注意滋养心阴、预防心火亢盛，可选用百合、麦冬、银耳、乌梅等，适当

食用苦瓜、苦菊；还要忌生冷寒凉、肥甘厚味及过咸过燥。

同时，专家建议这一时期晚睡早起，中午适当小憩；空调温度不低于26℃，避免直吹身体；出汗后及时更换衣物；运动避开正午烈日，轻缓适度，忌剧烈运动及运动后骤冷，可选择太极拳、八段锦、散步等舒缓运动。

“中医认为夏季属火，与心相应。”杜丽妍提醒，高温天气易引发心火亢盛，表现为烦躁易怒、失眠多梦、口舌生疮。因此，夏季里还应保持情绪舒畅，避免急躁发怒。

“夏至是启动‘冬病夏治’的重要窗口期之一。”宁夏医科大学中医学院教授郭斌说，此时运用中医外治法养生防病，可着重扶阳固本、祛湿解暑、调和气血。例如，“三伏灸”常从夏至后开始启动，此时艾灸可借助自然界旺盛的阳气温通经络，驱散体内积寒，强壮脾胃阳气。

据新华社

炎炎夏日宜喝金银花茶

金银花为忍冬科忍冬属植物忍冬的干燥花蕾，别名忍冬花、银花、二花、双花。金银花味甘性寒，善清热解暑，不仅可以药用，还特别适合食用，是一味食药同源的中药。

金银花最好的服用季节是夏季，因为夏季天气炎热，身体容易出现干渴和中暑的情况。这个时候服用金银花可以很好地发挥清热解暑和生津止渴的作用。

金银花的四大功效
现代研究提示，金银花有广谱抗菌、解热、抗氧化、抗肿瘤等作用。

抗病原微生物：金银花对多种致病菌，如金黄色葡萄球菌、溶血性链球菌、大肠杆菌、痢疾杆菌、霍乱弧菌、伤寒杆菌、副伤寒杆菌等均有一定抑制作用。同时，它对肺炎球菌、脑膜炎双球菌、绿脓杆菌、结核杆菌、变形链球菌等有抑菌和杀菌作用，对流感病毒、疱疹病毒均有抑制作用。

抗炎解暑：对痈肿疔疮、肠痈肺痈有较强的散痈消肿、清热解毒、消炎作用。

疏热散邪：对外感风热或温病初起，身热头痛、心烦少寐、神昏舌绛、咽干口渴等有一定作用。

凉血止痢：对热毒痢疾、下痢脓血、湿温阻喉、咽喉肿痛等有解毒止痢、凉血利咽之效。

据《北京青年报》

本版组稿：王夏琼

健康课堂

炎炎夏日，你家的药箱也急需“清凉呵护”！高温与光照如同潜伏的“药效杀手”，会悄悄威胁药品的稳定性。若储存不当，轻则让药物失去效力，重则带来健康风险。那么，究竟哪些药品需要特殊“关照”？又该如何为它们打造专属的“避暑山庄”？

据西安国际医学中心医院药学部临床药师史金平讲，生物制剂堪称药箱里的“娇气包”。双歧杆菌三联活菌胶囊、部分益生菌，还有糖尿病患者

常用的胰岛素，在高温下会失去原本的活性与疗效。要特别提醒的是，未开封的胰岛素须保存在2℃~10℃的冷藏环境；已开封的胰岛素只要室温不超过25℃，就能保存4周左右。

光照对很多药品来说也是大敌，要知道，遮光和避光可不是一回事。绝大多数药品都要远离阳光直射。如硝酸甘油，它的成分对光十分敏感，只有待在棕色瓶这个“防晒屋”里并置于暗处，才能保持效力。左氧氟沙

当超声波遇见小生命——

安全又奇妙的孕期超声检查

超声检查的多普勒效应

超声检查藏着另一项“绝技”——多普勒效应。它通过检测血流中红细胞反射超声波的频率变化，判断胎儿心脏、脐带、胎盘的血流状态，就像给胎儿的血液循环装上了“监测器”，能及时发现潜在风险。和关注宝宝在妈妈肚子里多动少动一样，我们也要高度关注脐血流信号。

二维、三维、四维哪种更好

排畸检查的最佳时间是11周~14周（早孕筛查）和20周~26周（中孕筛查）。二维超声检查最重要，分辨率高。三维、四维超声检查是补充。三维超声检查为立体静态影像。四维超声检查

为立体动态影像，就像看录像。二维超声检查是最重要的，是胎儿畸形产前超声筛查最重要的手段。

孕期做多少次超声检查合适

如果一切正常，整个孕期做4次到6次超声检查就够了。第一次最好在孕10周前做，确定宫内妊娠。第二次在孕11周~13+6周，孕早期NT检查也很重要。第三次是孕18周~24周，进行大排畸检查，可发现严重畸形。第四次是孕28周~32周，再次检查胎儿生长和脏器有无大异常。如果没有异常，可以等到妊娠最后几周再做检查。孕期超声检查次数要依据孕妇具体情况而定，不要太频繁。

超声检查从第一次确认妊娠，到筛查胎儿结构、监测生长发育，陪伴着孕期的每个关键阶段。它既是守护母婴健康的“安全卫士”，也是记录生命奇妙旅程的“时光相机”，为准妈妈带来满满的安心。

袁志红

■专家介绍

袁志红，主任医师，从事超声诊断



工作三十余年，先后进修于北京中日友好医院、武汉协和医院、广州军区总医院等，兼任河南省医师协会超声医师分会第四届委员会委员、河南省妇幼保健协会先天性结构畸形防治专业委员会第一届委员、漯河市超声医学分会副主任委员、漯河市超声工程学会副会长，擅长心脏及妇科超声诊断及鉴别诊断。

据《西安晚报》

药品也会“中暑”

星更“金贵”，不仅储存时要避光，服药后若被阳光直晒，还可能引发光敏反应，导致皮肤出现红斑、水泡等晒伤症状。

还有些药品对温度要求严苛，须在20℃以下的阴凉处“安身”。硝酸甘油片就是“怕热体质”，高温会让它降解，药效大打折扣不说，还可能产生毒副作用；栓剂高温下容易变形，一旦性状改变，冷藏硬化后也不能再继续用；部分软膏、乳膏剂在高温下会

油水分离，涂抹时难以均匀，也会影响使用效果。

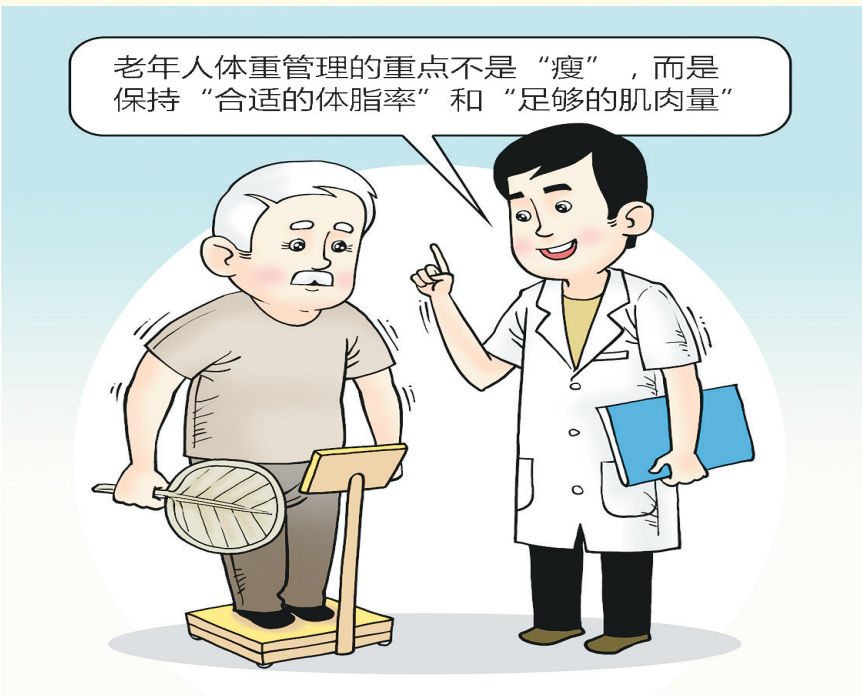
为了保障用药安全，每一份药品说明书都要仔细阅读，牢记储存条件。同时，别把药物随手放在阳台上、车窗旁以及浴室、厨房这些高温高湿的“危险地带”。用药前养成观察药品状态的好习惯，一旦发现变色、结块、异味或软化就果断舍弃，千万别拿健康冒险。

漫说健康



盛夏时节，荔枝凭借清甜多汁的口感成为很多人的心头好。中医专家提醒，荔枝虽好吃却不宜空腹吃，也不能贪多，小心患上“荔枝病”。“荔枝病”是指一些人空腹吃大量鲜荔枝后出现头晕、无力、心慌等症状。荔枝的高甜度源于果糖，但不能直接为细胞供能，须在肝脏转化为葡萄糖。如果空腹大量食用荔枝，果糖堆积会刺激胰岛素过量分泌，可能导致低血糖的发生。

新华社发 王 威 作



“年纪大了，胖点更健康”“能吃是福，老人就要多吃”……很多人以为老年人胖点代表“有福”，这其实是认识误区。老人体重超标可能暗藏健康隐患。专家提示，老年人体重管理的重点不是“瘦”，而是保持“合适的体脂率”和“足够的肌肉量”。肌肉减少也会导致基础代谢率下降，降低身体活动能力。

新华社发 王 威 作