

前沿 QIANYAN

居民人均预期寿命比2015年提高1岁、家庭医生签约服务扩大到全人群、控制公立医院医疗费用不合理增长……

1月9日,国务院印发的《“十三五”深化医药卫生体制改革规划》正式公布,“十三五”时期中国医改的路线图出炉。到2020年,中国医改进程有哪些阶段性目标?普通民众将从中获得什么便利与实惠?

“十三五”医改路线图



人均预期寿命再延长
——居民人均预期寿命比2015年提高1岁
截至2015年,中国居民人均预期寿命提高到76.34岁,这一数字比2010年提高了1.51岁。而在此次公布的《规划》中,对居民人均预期寿命又提出了新目标。
《规划》明确到2020年,基本建立覆盖城乡居民的基本医疗卫生制度,实现人人享有基本医疗卫生服务,基本适应人民群众多层次的医疗卫生需求,中国居民人均预期寿命比2015年提高1岁。
此外,《规划》还提出,到2020年,我国孕产妇的死亡率下降到18/10万,婴儿的死亡率下

降到7.5‰,5岁以下儿童的死亡率下降到9.5‰,主要健康指标居于中高收入国家的前列,个人卫生支出占卫生总费用的比重下降到28%左右。
基层就诊更方便
——基层医疗卫生服务能力提升 家庭医生签约服务全覆盖
《规划》提出的重点任务之一就是建立科学合理的分级诊疗制度,并设定了“到2020年,分级诊疗模式逐步形成,基本建立符合国情的分级诊疗制度”的目标。
这其中,提升基层医疗卫生服务能力被列为重要内容。《规划》明确,要提升乡镇卫生院开展急诊抢救、二级以下常规手术、正

常分娩、高危孕产妇初筛、儿科、精神疾病、老年病、中医、康复等医疗服务能力。
到2020年,力争所有社区卫生服务机构和乡镇卫生院以及70%的村卫生室具备中医药服务能力,具备相应的医疗康复能力。
《规划》还提出建立健全家庭医生签约服务制度。到2017年,家庭医生签约服务覆盖率达到30%以上,重点人群签约服务覆盖率达到60%以上。到2020年,力争将签约服务扩大到全人群,基本实现家庭医生签约服务制度全覆盖。

看病收费更合理
——控制公立医院医疗费用不合理增长 取消药品加成
针对民众最关心的“看病贵”这一问题,《规划》提出要控制公立医院医疗费用不合理增长。
《规划》明确,卫生计生等有关部门对公立医院药品、高值医用耗材、大型医用设备检查等情况实施跟踪监测。到2017年,全国公立医院医疗费用增长幅度力争降到10%以下,到2020年,增长幅度稳定在合理水平。
另外,要取消药品加成(不含中药饮片),通过调整医疗服务价格、加大政府投入、改革支付方式、降低医院运行成本等,建立科学合理的补偿机制。
从药品供应保障制度方面,《规划》提出要推动医药分开,采取综合措施切断医院和医务人员与药品、耗材间的利益链。
医保报销更便捷
——推进基本医保全国联网和异地就医直接结算
在医疗保障制度方面,《规划》提出,到2020年,基本医保参保率稳定在95%以上。
另外要加快建立异地就医直接结算机制,推进基本医保全国联网和异地就医直接

结算,加强参保地与就医地协作,方便群众结算,减少群众“跑腿”、“垫资”。
《规划》还特别提出,要解决低值药品、“救命药”、“孤儿药”以及儿童用药的供应问题。
具体举措体现在:扶持低值药品生产,保障市场供应,保持药价基本稳定;建立健全短缺药品监测预警和分级应对机制,加快推进短缺药品生产;支持建设小品种药物集中生产基地,继续开展用量小、临床必需、市场供应短缺药品的定点生产试点。
另外,《规划》明确要完善儿童用药、卫生应急药品保障机制。对原料药市场供应不足的药品加强市场监测,鼓励提高生产能力。

低价药、救命药不再难找
——扶持低值药品生产 保障市场供应
《规划》还特别提出,要解决低值药品、“救命药”、“孤儿药”以及儿童用药的供应问题。
具体举措体现在:扶持低值药品生产,保障市场供应,保持药价基本稳定;建立健全短缺药品监测预警和分级应对机制,加快推进短缺药品生产;支持建设小品种药物集中生产基地,继续开展用量小、临床必需、市场供应短缺药品的定点生产试点。
另外,《规划》明确要完善儿童用药、卫生应急药品保障机制。对原料药市场供应不足的药品加强市场监测,鼓励提高生产能力。
全科医生数量更充足
——2020年总数达到30万人以上
健全完善人才培养使用和激励评价机制也是《规划》的任务之一。这其中,加强全科医生人才队伍培养被列为重要内容。
《规划》提出,到2020年,初步建立起充满生机和活力的全科医生制度,基本形成统一规范的全科医生培养模式,城乡每万名居民有2—3名合格的全科医生,全科医生总数达到30万人以上。这也意味着,全科医生短缺有望得到一定缓解。
(本报综合)

心理健康 XINLIJIANKANG

心理素质决定寿命长短

各国长寿地区的人种、气候、食物、习俗各不相同,有的甚至与健康之道相反,如有的老人嗜烟酒,喜肥肉,但有一点却是相同的,即长寿者都乐观开朗、心地善良、为人随和。
诺贝尔生理学奖得主伊丽莎·布莱克本等总结出的长寿之道是:“人要想健康活到100岁,心理平衡的作用占50%以上,合理膳食占25%,其他占25%”。健康教育专家洪昭光教授也认为,心理平衡的作用超过了一切保健措施和保健品的总和,谁能保持心态平衡,就等于掌握了身体健康的“金钥匙”。
“压力激素”会损伤身体
现代医学发现,癌症、动脉硬化、高血压、消化性溃疡、月经不规律等人类65%—90%的疾病与心理的压抑感有关,因此,这类病被称为心身性疾病。
人的心与身,何以有如此紧密联系?因为,下丘脑—垂体—肾上腺轴这三点一线形成了人体的应激反应中心。碰到危机时,它们分泌“去甲肾上腺素”“肾上腺素”等压力激素,在激素的作用下,身体中的各种“资源”被重新调配,减少消化、免疫方面的供给,将重心放到心脏的供血和肌肉的运动中去,以让我们迅速应对危机。
如果人整天焦躁不安、发怒、紧张等,压力激素水平长时间居高不下,人体的免疫系统将受到抑制和摧毁,心血管系统也会由于长期过劳而变得格外脆弱。
心理学发现:一个人在大发雷霆时,身体产生的压力激素,足以让小鼠致死,因此“压力激素”,又称“毒性激素”。如果是快乐的,大脑就会分泌多巴胺等“益性激素”,益性激素让人心情放松,产生快感,这种身心都很舒服的良好状态,

可使人体各机能互相协调、平衡,促进健康。
“目标”能激发生命活力
个案:上海交通大学原校长、著名力学家、教育家范绪箕于2015年11月逝世,享年102岁。他百岁高龄时仍每天做实验、写论文、指导博士研究生。
新的研究表明,“目标感很强”,对健康有益,因为生活中是否有追求,这决定了一个人的心态,进而决定其生理状况。
医学早就发现,人退休后,因人生目标突然消失,身体和精神健康状况均会急剧下降。为什么会如此?原因是,如果你没有目标,死亡便成了唯一的“目标”,那么隐藏在你潜意识里的自毁机制就会悄然启动,让你的身体每况愈下。
如果有目标呢?就会有积极的心态,努力去寻找实现目标的途径,就会勤于用脑。科学家发现,勤于思考的人的脑血管经常处于舒展状态,从而保养了脑细胞,使大脑不过早衰老。科学家还发现,脑子活动时总是把较多的葡萄糖送到脑中,脑内葡萄糖利用率较低,但用起脑来,脑髓活跃的地方所得到的葡萄糖并不低于青年人。所以,用脑可促进脑的新陈代谢,延缓衰老。
其次,“目标”可以激发生命活力,战胜疾病。墨西哥一位老人患了癌症,来日无多。但当他的儿子儿媳出车祸去世之后,他的病突然好了,因为老人有了新的目标,即,他需要抚养无依无靠的孙子。
要注意的是:“目标”一定要切实可行,否则会引起副作用。目标不一定要大,学习唱歌、

组织旅游等都可以是目标。
长寿的首要秘诀是家庭和睦
个案:格鲁吉亚有位农妇活了132岁零91天。在她130岁时,有记者问她长寿的秘诀,她回答:首先是家庭和睦……
哈佛大学医学院一项对268名男性的跟踪调查发现:一个人生活中真正重要的就是和别人的关系,缺乏社会支持,对健康的危害与吸烟和不运动不相上下。
美国一位精神病学家一项长达25年的“人格与心脏关系”的跟踪调查发现:心胸狭隘、名利心重、敌视情绪强的人,死亡率高达14%。而心胸开阔、助人为乐、性格随和的人,其死亡率仅为2.5%。心脏病的发病率,前者也是后者的5倍。人际关系不好,令其心里充满着愤怒、怨恨、敌对和不满情绪,会导致交感神经时处于亢奋状态,肾上腺素等压力激素分泌得过多。
人是群体动物,活着就是活在人际关系中。心理学家马斯洛总结的人生需求,从低级到高级,依次为:生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我实现需求。
“助人为乐”有治疗作用
个案:石油大王洛克菲勒在短暂的享受财富积累带来的快乐后,身体每况愈下,深刻反省后,他决定把财富和精力投入到慈善事业中,这让他心情格外轻松,同时,他不佳的健康状况也日渐好转了。
研究人员发现,给予别人“物质上”的帮助,能使致死率降低42%;给予他人精神上的支持,能使致死率降低30%。



有此一说 YOUCIYISHUO

青菜下油锅“滋拉”一声烟最毒



湿淋淋的青菜放进热油锅,声响伴着油烟四起。油在高温的催化下,会释放出含有丁二烯的烟雾,人如果长期吸入,诸毒免疫功能受到抑制,而且容易得肺癌。青菜下油锅时有毒油烟散得最多,对人体健康的影响也最大。建少用煎、炸、炒、红烧等烹饪方法烹制蔬菜。如果一定要开油锅,不妨在烧热油后,暂时关火,让油烟稍稍回落,在无火保温时放菜。
(据健康网)

水果减肥不可靠

数量远远少于蔬菜。如果不吃蔬菜,只靠水果绝对不足以提供足够的营养素。就维生素C的含量来说,廉价的白菜、萝卜都比苹果、梨、桃高10倍左右。而青椒和菜花的维生素C含量是草莓和柑橘的2-3倍。所以,每天食用500克左右的蔬菜是每日必需的。
用水果减肥更是不靠谱。实际上,水果并非能量很低的食品。水果中除了水以外,糖分的含量往往达到80%以上,而且是容易消化的单糖和双糖。尽管水果按重量算所含热量比米饭低,但因为水果味道甜美常让人爱不释口,很容易吃得过多,所以摄入的糖分往往超标。
(据健康网)

知识窗 ZHISHICHUANG

2017年医保卡 除了看病买药,还能干点啥?

一提到医保卡,首先想到的是看病买药,但是你知道吗,医保卡除了买药、看病,还有许多其他用途,快来看吧!

主要用途:看病买药

- 门诊、急诊医疗费用(可使用但不再报销)
- 定点零售药店购药费用(可使用但不再报销)
- 基本医疗保险统筹基金起付标准以下的医疗费
- 超过基本医疗保险统筹基金支付标准,按比例承担个人应付费用

个人账户

- 住院治疗的医疗费
- 恶性肿瘤放射治疗、肾透析、肾移植后服抗排异药的门诊医疗费
- 急诊抢救后收入住院治疗的病人,其住院前留观七日内的医疗费用

统筹账户

小提示
我国职工医保采取“统账结合”模式,即由社会统筹账户和个人账户组成,保费由用人单位和职工个人共同缴纳。

其他用途

- 购买商业保险、意外伤害保险等(个人账户)可当身份证使用
- 部分省市可用于健身
- 山东、重庆、江苏等部分省市,职工本人可使用个人账户余额,在健身房开展健身活动,但不得用于购买食品、衣物、健身器材或套取现金等。
- 部分省市可全家人用
- 部分省市,如浙江全省、广州市,医保个人账户历年结余资金可用于交付职工基本医疗保险参保人员配偶、子女、父母等近亲属的医疗保障费用,实现家庭成员之间共济互助。

不能使用医保的情况

- 违反医保卡的使用范围和要求,套取现金
- 在非定点医院就诊或非定点零售药店购药的(急诊除外)
- 因本人打架斗、吸毒或其他违法行为造成自身伤害的
- 因酗酒、自杀、自残等原因进行治疗的
- 因交通事故、医疗事故或其他责任事故造成伤害的

小提示

医保原则上是实行地市级统筹,因此全国各地的规定会不同,要按照当地的具体情况来自看。

医保小常识

- 1、余额查询
拨打12333社保咨询电话或通过中行储蓄所、市区定点医院、药店等方式查询医保个人账户余额情况
- 2、计算公式
报销公式(总费用—门槛费—自费—超支费用)×(75+年龄×0.2)%
正常情况下,实际报销比例在20—60%不等
- 3、报销比例
人社部今年7月公布了《人力资源和社会保障事业发展“十三五”规划纲要》,我国将职工和城乡居民基本医疗保险政策范围内住院费用支付比例稳定在75%左右。

饮食防癌做到一日三“掺”

哈佛大学鱼类研究中心曾连续在《自然医学》、《癌症研究》等权威刊物上发表研究结果证实,体内缺乏ω-3是肿瘤生长的主要原因之一。
而在日常饮食中多“掺”一些富含ω-3的食物,如青菜、水果、深海鱼,能有效帮助预防癌症。
起因:ω-3抑制癌细胞生长人身上有两种脂肪酸,ω-6和ω-3都是身体不能合成的,只能从食物中摄取。ω-6主要来源于鸡蛋、肉类及油制品等。ω-3在鱼类和部分坚果食物里才有。
在癌细胞孕育的过程中,ω-6不饱和脂肪酸不断给致病因子“煽风点火”,促进癌症基因的表达;ω-3不饱和脂肪酸则主要将癌细胞扼杀在萌芽状态。癌细胞最喜欢ω-6不饱和脂肪酸的代谢产物,不过,对于ω-3的代谢产物却避之唯恐不及。
对策:一日三“掺”青、水、鱼”
因饮食结构导致人体内ω-3缺乏可以通过调整饮食来实现。ω-3的补充量还没有一个明确的数字。饮食上可多增加一些青菜、水果、鱼肉,简称“青、水、鱼”。
青菜:最好选择新鲜、无污染的蔬菜。青菜中的叶绿素等物质能有效降低致癌物质黄曲霉毒素的毒性。
如果难以确保无污染,也可以尽量增加青菜种类,尤其以菠菜、西兰花、卷心菜等都富含叶绿素和叶绿酸的蔬菜为佳。
水果:尽量多样化,每天保持2~3种,并不断更换。研究表明,有十几种水果可以起到有效降低患癌症几率的作用,如草莓、苹果、奇异果等可以作为日常水果的首选。
鱼肉:肉类以鱼肉为主,鸡鸭等白肉为辅。美国心脏病学会推荐健康成人每周至少吃两餐肥鱼(深海冷水鱼类为佳),最好每周吃4次以上。(据健康网)