

按下医保基金 拨付“快进键”

乡城县顺利落地医药机构医保基金按日拨付业务

本报讯 为进一步优化医保基金支付方式和结算政策,不断提高结算清算效率,纵深推进基本医保基金即时结算改革,破解定点医药机构医保垫付周期长、资金周转压力大等民生堵点,今年以来,乡城县医保中心扎实开展“走流程、找堵点、优经办、促结算”医药机构即时结算按日清算专项攻坚行动,全链条梳理日间预拨付操作规范,日前成功办结首批2笔医保基金按日拨付业务。

为确保按日清算机制落地见效,乡城县医保中心聚焦全流程优化,靶向疏通经办堵点,系统管理员主动对接上级医保主管部门,依规申请开通医药机构日间预拨付权限,为医保待遇审核岗人员配置相应操作权限,打通层级系统业务通道,筑牢技术操作基础;按照医保基金结算相关文件要求,医保经办员基于“操作有依据、拨付有标尺”的原则对发出日结算申请的医药机构设置60%的日预付资金比例,充分平衡基金安全与机构资金周转需求;先后在“两定”医药机构管理平台完成试点医疗机构、零售药店操作授权,进一步支持机构汇总当日

参保群众就医购药数据及线上发起日间清算拨付申请。

今年7月初,该县县域1家医疗机构、1家零售药店作为首批试点顺利完成日间结算。当日累计结算参保群众77人次,医药总费用5591.42元,按照60%比例预拨付医保基金3354.85元。相较于传统月度结算模式,此举按日拨付机制大幅缩短医药机构资金回款周期,切实减轻了定点医药机构资金压力,同时为医疗机构、零售药店稳定运营注入医保资金“活水”,进一步提高了该县医保基金使用效率,充分促进了医保、医疗、医药协同发展。

下一步,乡城县医保中心将以本次试点成功为契机,全面总结标准化操作流程,形成可复制、可推广的日间拨付经办规范,逐步扩大定点医药机构试点覆盖面,推动按日预拨付机制常态化运行。同时,常态化开展“走流程、找堵点”行动,深挖经办服务薄弱环节,不断优化医保支付结算体系,以高效、安全、便民的医保经办服务,持续提升县域医保治理现代化水平。

刘明慧 吴远胜

塑料饭盒，遇热安全吗？

外卖让热乎饭菜随时可得，可当滚烫的汤粉、油汁装进塑料餐盒，高温会不会让餐盒释放有害物质？理化实验的结论很明确：不必过度恐慌，但要懂得趋利避害。实验证实，外卖盒在高温下确实会释放微塑料颗粒和极少量化学物质，但不会造成“急性中毒”。真正的健康风险来自长期、高频接触，尤其是用它盛装滚烫热汤、高油食物或是长时间存放食物时，有害物质的释放量会明显上升。符合国家标准

的合格餐盒，在常规使用条件下安全可控；但如果是劣质餐盒，或是处于超高温、长时间接触油脂这类极端场景，健康风险会大幅增加。不同材质的餐盒安全性差别很大，部分材质相对安全，另有部分材质则不适合用来盛装高温食物。

一、高温会让外卖盒“掉渣”吗？

会。肉眼看外卖盒质地结实，但在理化仪器下可以观察到，高温会使塑料表面产生微观裂纹，剥落出两种极细小的塑料颗粒：粒径小于5毫米的微塑料，以及粒径更小、不足1微米的纳米塑料。温度越高，剥落的颗粒越多，这些颗粒通常会随食物一同进入人体。常见的聚丙烯(PP，底部标“5”)饭盒，在90℃热水中释放的纳米塑料量远高于室温；泡沫塑料盒(发泡聚苯乙烯，EPS)一旦盛装超过70℃的热水，结构就会快速破损，纳米塑料数量会暴增。如果盛装的是麻辣烫、油炸食品这类含油食物，油脂会加速塑料成分溶出，微波加热含油食物时，纳米塑料释放量可飙升数十倍。

二、除了“掉渣”，还会跑出有害化学物质吗？

会，但合格产品在常规使用下，这类物质的迁移量通常很小。塑料生产过程中需要添加增塑剂、抗氧化剂、润滑剂等助剂，高温就像“加速器”，会让这些物质更容易从塑料中迁移到食物或汤水当中。实验室理化分析常检出的物质主要有：

- 邻苯二甲酸酯类（塑化剂，如DEHP、DBP）：作用是增加塑料柔韧性，属于内分泌干扰物，长期过量接触可能干扰激素水平。遇高油、高温环境，迁移量会明显上升。
- 双酚A(BPA)：多存在于硬质透明塑料(如PC材质)中，同样属于内分泌干扰物，国家标准已禁止将其用于婴幼儿食品接触材料。高温会加速它的溶出。
- 苯乙烯单体：是泡沫塑料(PS)生产残留的物质，具有刺激性，高温下溶出速度会加快。
- 加工助剂：如抗氧化剂、润滑

剂等，在高温和油脂环境中也会发生少量迁移。

用塑料袋或劣质塑料盒盛装高温汤类食物后，人体尿液中部分增塑剂代谢物浓度会上升，体内炎症指标也可能随之升高。单次使用合格餐盒的摄入量远低于国家标准限量，不会造成急性伤害；真正需要警惕的是，长期频繁用塑料容器盛装热食、高油食物，累积效应会增加身体的代谢负担。

三、重金属会不会跑到食物里？

可能性极小。

针对一次性塑料用品在热水中的重金属溶出情况开展专门检测后发现，铅、铬、砷等重金属的含量都极低，可忽略不计。国家标准有严格规定：食品接触用塑料的重金属(以铅计)迁移量不得超过1mg/kg，正规合格产品都能满足该要求。因此，需要警惕的主要是微塑料颗粒和有机添加剂的迁移，而非重金属污染。

四、日常生活中如何更安全？

- 避免滚烫食物直接接触塑料盒，尤其是刚出锅的热汤、火锅底料以及油炸食品，建议等食物稍凉后再装入塑料盒，或直接更换容器盛放。
- 切勿用塑料盒反复加热食物，微波炉加热会使温度急剧升高，显著提升塑料颗粒和化学物质的释放量。
- 减少用泡沫塑料盒盛装热食，其中含油量高的热食风险最高。
- 优先选择透明、无异味、标识为PP材质的盒子，这类材质的耐热性相对更佳。
- 条件允许的话，替换为玻璃、陶瓷或不锈钢容器，这些材质在高温下化学性质稳定，几乎不释放有害物质，是最安全的选择。

说到底，外卖餐盒不是“毒盒子”，但也绝不是“万能容器”。合格餐盒在正常装饭盛菜时，是安全的；真正需要防的，是长期用它装滚烫的油汤、反复进微波炉加热，还有图便宜用到的劣质塑料盒。这些做法日积月累，才会悄悄给身体增添负担。老百姓过日子，不用把塑料餐盒当成洪水猛兽，只需要养成几个顺手的小习惯：滚烫的汤粉，稍微晾一晾再装；微波加热，换上玻璃碗或瓷盘；点餐时瞄一眼底部的材质标识，尽量选PP(5号)材质的，泡沫塑料盒别用来装热食和油食。条件允许的话，家里常备几个玻璃饭盒或不锈钢餐盒，既省心又安心。

甘孜州疾控中心 潘成



健康素养
州疾控中心主办
https://www.gzzcdc.cn/
健康热线:0836—2838171

情系雪域高原 同心守护健康

2026“同心·共铸中国心”大型医疗公益活动走进我州

本报讯 7月28日至31日，在中央统战部、国家卫生健康委员会悉心指导下，在四川省、甘孜州及稻城、乡城、得荣、巴塘县统战、卫健等部门的全力配合下，2026“同心久久 医心向党”“同心·共铸中国心”大型医疗公益活动在我州顺利开展。

来自17个省(区、市)的330余名医疗志愿者，怀揣医者初心与公益热忱，分赴稻城、乡城、得荣、巴塘4县。他们当中，有心内科、神经内科、呼吸科、骨科、妇产科、中医科等多学科专家，其中医疗志愿者238人，综合保障与后勤服务志愿者107人。全体志愿者按县域划分为4支服务队伍，服务点位覆盖4县人民医院、乡镇卫生院、敬老院等。

7月28日上午，稻城县、得荣县、巴塘县同步举行启动仪式。在随后的3天时间里，专家团队深入一线，通过巡回义诊、临床带教查房、基层医师学术讲座、困难群众入户慰问等多种形式，为当地农牧民、老年群体等提供多维度健康公益服务。

在义诊现场，专家们针对高原高发性慢性病、骨关节疾病、妇科及儿科常见病开展细致问诊、对症施治，免费发放药品。在临床带教与专题讲座环节，专家们与本地基层医务人员开展病例



研讨、诊疗规范培训，推动优质医疗技术资源下沉。

“我们不只是短期送医下乡，更要把先进诊疗技术、规范诊疗思维、成熟慢性病管理模式留在甘孜，为当地培育一支‘带不走的医疗队伍’。”“同心·共铸中国心”久久公益基金专家团队执行主席、中国医学科学院阜外医院冠心病中心主任吴永健在启动仪式上表示。北京同心共铸公

益基金会秘书长罗长春介绍，活动不仅要解决涉藏地区群众眼前的就医需求，还要通过教学查房、病例讨论、线上培训等多种方式，提升基层医务人员的诊疗能力。

据了解，“同心·共铸中国心”大型公益活动自2008年启动以来，已连续开展19年。项目累计组织3.2万余名医疗专家参与，服务范围覆盖高原17个市

专家团队在巴塘县开展义诊活动。

州、140余个县域，惠及群众超百万人次；开展基层医务人员培训600余场，培育基层医疗骨干4万余人；为1300名先心病患儿实施免费手术，帮助千余名白内障患者重获光明。该项目由中央统战部指导，中国西藏文化保护与发展协会、北京同心共铸公益基金会发起。

全媒体记者 岳诗蕊/文
巴塘县融媒体中心/图

深入学习贯彻习近平文化思想

山歌两百载 一曲到如今

记康定溜溜调传承人宋星凤



7月17日，康定，女儿家的家情客栈。69岁的宋星凤朝窗外看了一眼，张口就唱——

“高山罩子雾腾腾，只见长歌没人见。把双手推开乌云看，唱歌还是自己人。”

没有酝酿，没有预备。嗓子哑了几年，但高音一起，屋里全安静了。她唱的是“四句歌”，康定山歌的一种。这样的即兴编唱对她来说是日常——看山唱山，看云唱云，山歌早就是一种语言了。

◎覃诤城/文
重庆大学“云程育梦”实践团/图

一两百年的歌声

宋星凤的歌是从爷爷奶那里听来的，爷爷奶奶又是从他们的爷爷奶奶那里听来的。口头传承，无乐谱，无文字，一两百年就这么口耳相传。

溜溜调的老调子、四句歌、拉拉调、山歌调、杨柳子调、推磨歌、敬酒歌——采访中，她像翻箱底一样一首接一首往外拿。到底会多少种，她自己也数不清。“还有其他的调，你们更唱不来。”她摆摆手笑着讲。

其中最完整的一套叫“十二杯酒”，从正月唱到腊月，每段四句，对应一个节气。以敬酒为背景，姑娘小伙情感故事为线，引出一整篇有趣的故事：五月初阳，妹妹劝哥哥少喝雄黄酒；八月中秋，姑娘不收礼。她一句一句解释歌词背后的意思，讲完自己先笑了：“山歌了，真的，你们也年轻，你们好好听，那个当真很有意思。”

康定溜溜调于2006年被列入四川省第一批非物质文化遗产名录。这种因歌词中反复出现衬词“溜溜”而得名的民歌，诞生于汉藏杂居地区，



宋星凤教重庆大学“云程育梦”实践团成员学唱山歌。



宋星凤向采访团队讲述山歌传承现状。

历史可追溯至明朝，是汉藏文化交融的产物。宋星凤的脑子里装着七八种有名有曲、有使用场景的独立调式——这在非遗保护工作者眼中，就是一部活态的民间音乐档案。

用她自己的分类方式，比学术框架更朴素也更生动：“这个是干活唱的，那个是要朋友唱的。”每一首歌都用曲词描绘着一个具体的生活场景。说到从前，她语气里带着怀念：“以前的人不会吵架，不会拌嘴，不会打架，都是唱歌。”山歌本身就是一本历史书，每一道弯弯转转的音调里，嵌着百年前某个康定人的具体悲欢。

从全国舞台回来后，宋星凤并没有停下。每年的“四月八”等地方节庆，她都会受邀参加展演。“我们还是参加了很多次。”她说得轻描淡写，但这些持续的基层演出，正是非遗传承在民间最真实的脉动。

从康定到全国舞台

2004年春节，是宋星凤人生中一个重要的节点。

那一年，她代表康定参加“清逸·佳雪杯CCTV西部民歌电视大赛”。大赛于当年1月22日至28日在中央电视台西部频道黄金时段直播，由任鲁豫、董卿主持，汇聚了全国

44个民族的1300余名歌手同台竞技——这是以原生民歌为主题的大型电视民歌赛事。

回忆起这段经历，宋星凤语气里带着朴素的骄傲：“我们是代表康定去的，还是没给康定丢脸。”她说，“那次出行国家包了吃住行，坐飞机、坐火车、要、没要钱”——当地政府对民间艺人的支持，让她至今感念。

从全国舞台回来后，宋星凤并没有停下。每年的“四月八”等地方节庆，她都会受邀参加展演。“我们还是参加了很多次。”她说得轻描淡写，但这些持续的基层演出，正是非遗传承在民间最真实的脉动。

歌声不老，调子不丢

宋星凤的传承，不只在舞台上。

在家里，她“喊娃娃些能学一点，把它学一点到骨子里”；在抖音上，她的账号“宋大姐”发了不少唱山歌的短视频，“都是几千个赞”。一位69岁的老人，用手机镜头对着自

己和康定山水，把一两百年前的古调唱给屏幕那头的陌生人听——这本身就是非遗在数字时代最生动的注脚。采访中她随口说过一句：“如果有文化的话，我肯定不止是这样子的。”但她脑子里装着七八种古调、上百首歌词、一套比文献更完整的民间音乐分类体系——文化，从来不只有一种样子。

对于老调子被改编，宋星凤有自己的坚持：“古董就是古董，你把它整得再光鲜，不是以前的东西了。”但她并不固执。当采访的同学说“也许可以包容一下、改变一下”时，她也松了口气：“你们觉得要得，再把它改变一下、包容一下，也许也要得。”——守住根本，也不拒绝创新。

“我们国家56个民族，56种歌，现在很重视这个。”她由衷地说。

采访快结束时，宋星凤教这群年轻人唱“一杯酒”。一句一句教，一句一句跟。那个调子拐来拐去，听的人怎么也学不像，她也不急，一遍一遍来。最后她留给这群大学生一句话：“不管你飞多高，不管你走多远，你总是不管忘了回家里看看。”

在以习近平总书记为核心的党中央高度重视非物质文化遗产保护传承工作的背景下，越来越多的基层文化工作者和民间传承人正以实际行动响应号召。宋星凤们的故事，正是非遗在群众中落地生根、开花结果的生动注脚。

《康定情歌》已经唱遍全国，但歌背后那整片河床——由溜溜调、四句歌、拉拉调、推磨歌、敬酒歌构成的完整民间音乐生态——正在像宋星凤这样的传承人的喉咙里延续着。跑马山上的雾照常起了又散，雅拉河的水照常往大渡河流去。那位说自己“没得文化”的69岁老人，照常在女儿民宿里，对着偶尔驻足的客人，对着抖音镜头那边的陌生人，唱几段她爷爷奶奶的爷爷奶奶传下来的古调。

山在听。河在听。更多的人，正在听见。

03

甘孜日报

综合新闻

2026年8月4日
星期二

责任编辑 赵春燕
编辑 泽仁正光
校对 周燕
版式设计 陈雪峰

新闻热线
0836-7777385
投稿邮箱
garb@gznews.com