

健康中国委员说·学习贯彻党的二十届三中全会精神

提高农民参加医疗保险积极性

徐自强

党的二十届三中全会围绕推进中国式现代化进一步全面深化改革吹响了冲锋号。三中全会审议通过的《中共中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决定》指出，在发展中保障和改善民生是中国式现代化的重大任务。明确提出必须坚持尽力而为、量力而行，完善基本公共服务制度体系，加强普惠性、基础性、兜底性民生建设，解决好人民最关心最现实最直接的利益问题，不断满足人民对美好生活的向往。同时提出，要健全基本养老、基本医疗保障筹资机制。这充分体现了党中央对人民健康的深切关怀和对健康保障的坚定决心。

我国城乡医疗保险制度的设立，就是一项普惠性、基础性、兜底性的民生建设项目，在防止农村因病致贫、规模性返贫方面起到了兜底的基石作用。自2003年新农合政策实施开始至今已经有20多年，但是每到缴纳城乡医疗保险季，农村居民主动缴纳医疗保险的积极性仍然不高，常常需要基层干部做思想工作催缴，自愿参保变成了“催缴参保”。这样一项利民的好政策在实施过程中为什么会遇到困难？农村居民医疗保险参保率低的原因是什么？如何破解这个难题？值得我们深入调查、研究，探索改革路径。

农村居民参保积极性不高原因较多

在农村，群众参加医保的积极性不高原因较多，但主要有如下几个方面的情况：认为保费太高，超过家庭的承受能力

力。近几年来，每年缴纳的医疗保险费增长速度较大，去年是每人380元，今年400元，一般家庭每年都要缴纳1~2千元，对于欠发达地区的农民，这是一笔不小的开支，特别是对一些困难家庭，困难更大。如果一个农村家庭没有稳定经济来源，一次性缴纳医保费所承受的经济压力较大。

异地报销流程繁琐。在农村许多年轻人在外地务工，一旦生病，大多是在务工地异地就医，看门诊没有统筹减免的优惠；若住院，异地结算流程繁琐，如果不能异地报销还需返回原籍报销，费时、费力，不便利。

参加医保达不到自己的“预想值”。有些参保人员认为，在村卫生室、乡镇卫生院虽然报销比例高，但医疗技术水平低；在二级以上的等级医院就医，质量有保障，但报销比例低，甚至看门诊没有报销。认为医保对自己“保不了”什么，达不到“保”的目的。

健康风险意识缺乏。部分群众平时不做健康体检，自认为身体健康，疾病不会落到自己头上，无须参保，存在“赌一把”的侥幸心理，所以，有的农村居民就采用选择性投保的方式，对既往身体有益的人单独缴纳医保费，对自认为身体健康的人就放弃参加医保。

对国家的医保惠民政策知晓率不高。例如，相当一部分农村居民不知道医保基金池里除了自己缴纳的医保费外，还有国家财政的大头补贴，不清楚对符合相关规定的大病、慢性病可以享受特殊门诊报销待遇，甚至不知道大病救助的政策。

借助他国成熟医疗保险经验，探索农村居民医疗保险改革路径

城乡居民医疗保险是一项利民的好政策，它为广大城乡居民提供了坚实的健康保障。如何使这一惠及百姓的好政策在农村得以充分落实，如何推动农村居民医疗保险工作健康发展，需要我们相关部门深入研究，借助他国成熟的医疗保险经验，深化改革、探索一条符合我国国情的新路径。我个人认为，以下几个方面值得探索：

加强医保服务体系。对于低收入家庭、困难家庭、无监护或赡养人员等特殊群体，政府应加大财政补贴力度，通过多种方式，如降低其缴费标准，或免缴，或资助、捐献等其他途径，解决参保问题。

加大财政补贴力度。对于低收入家庭、困难家庭、无监护或赡养人员等特殊群体，政府应加大财政补贴力度，通过多种方式，如降低其缴费标准，或免缴，或资助、捐献等其他途径，解决参保问题。

按地区经济状况划定不同保费。根据地区的经济状况不同而划定不同保费，例如，对全国来说，东部地区、沿海地区保费多收，中部地区次之，西部地区或经济欠发达地区少收；对于多个地区来说，城乡接合部应高于边远乡镇，可以根据上年当地的人均GDP作为参照依据。

建立保费缴纳激励机制。借鉴我国已有的商业保险经验，将个人缴费年限、缴费额度与医保报销比例挂钩，对连续参保者，按照年限提高报销比例；对中断参保者，比例降低；对连续多年参保而一直没有医保费用的患者，次年应享受缴纳医保费的优惠额度。

尝试将惠民补贴补充到医疗保险。农民赖以生存的是土地，国家实现“藏粮于地”

战略，确保粮食安全，对农民承包拥有的耕地、土地给予了一定补贴，补贴金直接打在农户的“一卡(本)通”上，但对于许多在外务工的农民来说，“一卡(本)通”上的各项补贴并不影响其基本生活，所以，可以考虑在法律、法规的框架内，尝试在征得农户的授意下，将惠民补贴补充到自己的医疗保险账户上来。

加大财政补贴力度。对于低收入家庭、困难家庭、无监护或赡养人员等特殊群体，政府应加大财政补贴力度，通过多种方式，如降低其缴费标准，或免缴，或资助、捐献等其他途径，解决参保问题。

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央坚持把人民健康放在优先发展的战略位置，将健康中国建设上升为国家战略。医疗保险的实质就是互助共济，它是一项与人民群众身体健康息息相关的民生工程。医疗保险的健康发展，被视为人民健康的重要基石。城乡居民医疗保险的健康发展，是防止因病致贫、规模性返贫的坚实保障。党的二十届三中全会提出的健全基本养老、基本医疗保障筹资机制，就是为14亿中国人民的健康谋福祉。为了健全基本医疗保障筹资机制，我们必须深化改革、挖掘潜力，尽力而为、量力而行，因地制宜、一域一策，为人民的健康兜住底、兜牢底。

(第十三届全国政协委员、湖南省郴州市第一人民医院急诊科原主任徐自强)

中医康养

日前，国家卫生健康委围绕“时令节气与健康”主题召开专题发布会，北京中医药大学东直门医院主任医师龚燕冰在会上分享了秋分后的科学养生知识。

“秋分之后，暑气已经渐渐消退，气候变得越来越凉爽，天气逐渐干燥。中医讲秋天是燥气当令，燥邪首先是伤肺的，肺是娇脏，伤肺之后可能会出现咽干、干咳等症状。同时燥邪也是伤津的，肺主皮毛，在这个时候容易出现皮肤干燥、口唇干燥等症状，因此要食用一些具有滋阴润燥功效的食物。中医强调‘燥者润之’，五色对应五脏，其中白色入肺，因此可以吃一些白色的食物，比如莲藕、山药、百合、银耳、白萝卜、梨等，这些食物都能起到养肺、润肺的作用。”

龚燕冰介绍，此外，给大家推荐一款药膳百合银耳雪梨饮。梨是应季水果，具有养阴生津、化痰止咳的作用，百合有养阴润肺、养心安神的作用，银耳有补气润肺、滋阴生津的作用，3种食材可以加水一起煮了之后将水和食物一起食用，适合大多数的人群，十分契合秋分的时令特点。

“过了炎夏的消耗，入秋后脾脏的运行功能会有所下降，这时候稍有不慎就可能容易出现腹泻、腹胀的症状，而且腹部也特别容易受到寒邪的影响，会加重这些症状的发生。在这个时节，饮食上要以温暖、易消化的食物为主，避免生冷、油腻、辛辣刺激性食物。另外，风寒除了容易侵袭腹部之外，后背也是特别容易受到影响的，如果风寒侵袭到后背，会出现鼻塞、咳嗽、流鼻涕等感冒的症状。这时在穿衣时，可以采用洋葱式穿衣法，即在早晚温度比较低的时候可以一层一层增加衣物，在中午温度稍高的时候可以逐层减少衣物，以应对季节气候的变化。”龚燕冰提醒。

“若出现腹部不适的情况，建议大家按摩两个穴位。中脘穴，位于人体的正中线上，取穴非常方便，先找到胸骨，顺着胸骨从上往下按，到了尽头这里是剑突，从剑突到肚脐的连线中点就是中脘穴，可以将食指和中指放在中脘穴上，稍加用力，顺时针或逆时针方向揉按穴位，以被按摩处感到明显酸胀，且身体能够承受为度，每次可以按2-3分钟，一天可以按2-3次。揉按中脘穴可以起到健脾益胃的作用，能够缓解胃胀、食欲不振、呕吐、恶心、泛酸等症状。另外一个穴位是神阙穴，位于肚脐的正中央，是胎儿时期气血运行的要道，也是神气出入的场所，具有健脾和胃的作用，同时还能温通阳气、强身祛病。在使用神阙穴进行保健时，可以将双手手心搓热，轮流交替去温暖神阙穴。”龚燕冰说。

另外，秋天因景色萧瑟、日照减少、气温下降等因素，会使人产生情绪低落、抑郁、悲观等不良情绪，俗称“悲秋”。“‘悲秋’是指在秋天，人体的生物钟不适应日照时间长短的变化，导致生理节律紊乱，使人们的情绪受到影响，可能会表现出兴趣下降、注意力不集中、失眠、情绪低落、精神萎靡等。这种情绪变化是和气候变化有关的，这是自然的生理和心理的反应。女性和老年人更容易出现这些情绪，如果这些情绪持续不缓解，可以推荐腹式呼吸法，有助于缓解紧张情绪，减轻压力。在呼吸的时候首先要深吸一口气，吸气的时候要最大限度地使腹部往外扩张，保持胸部不动，在深呼气的时候，也是最大限度地使腹部向内收缩，保持胸部的不动，循环往复，每一次呼吸节律保持一致，这就是腹式呼吸法。”龚燕冰介绍。

“中医认为情绪和脏腑是相对应的，‘五志’，也就是五种情绪对应五种脏腑，悲对应的是肺脏，根据五行相克理论，喜胜悲，因此可以用以喜胜悲法，做一些让自己开心、放松的活动，比如自己喜欢的娱乐活动，或者是一些能够放松身心的运动，比如可以去风景优美的地方散步，打太极拳、八段锦等。同时对于一些有运动基础的人，可以做一些强度稍微大的运动，比如游泳、骑行、跑步，可以通过这些运动带来的喜悦来缓解不佳情绪。”龚燕冰补充。

秋分后养生关键：

润肺防燥

调和情志

远离「悲秋」

听北京中医药大学东直门医院主任医师龚燕冰解析

本报记者 陈晶

着力推动优质医疗资源扩容下沉和区域均衡布局

青岛：名医送到家门口 居民健康有“医”靠

本报记者 陈小艳 通讯员 陈笑蔚

推动优质医疗资源扩容下沉和区域均衡布局，提高好医院、好医生的“可及性”，是缓解群众看病难、看病贵问题的破局良策，也是构建优质高效医疗卫生服务体系应有之义。

近年来，青岛在优质医疗资源扩容上做好“外引”“内培”两篇文章，在畅通下沉渠道上设计出“城区”“乡村”两条路径，着眼点始终在基层，推动优质医疗资源真正下沉“网底”。让群众在家门口享受三甲医院专家乃至国家级名医的高端医疗服务，在青岛已从“将来时”成为“进行时”。

外引“活水”，优质医疗资源高地正在崛起

优质医疗资源是衡量一座城市医疗服务水平的重要标志，代表着对重大疾病的诊治能力、减少群众因病致贫风险的实力，同时也是一座城市应对公共卫生事件的重要保障。作为拥有超千万人口的特大城市，青岛需要与城市能级匹配的优质医疗资源，以满足城市居民对多元化、个性化、高品质卫生健康服务的期待。

如何在短时间内实现优质医疗资源倍增？“外引”无疑是成功率最高且最有效率的方式。

近年来，青岛挺进北京、上海等国内顶级优质医疗资源“聚集地”，成功对接北大、清华、同济等国内顶尖高端医疗资源。如今，北京大学人民医院青岛医院和

同济大学附属东方医院胶州医院先后落地城阳区和胶州市，并顺利获评国家三级医院。

青岛成功向上嫁接优质医疗资源，乘着国家级区域医疗中心建设的东风，北京大学人民医院青岛医院作为建设单位，落地伊始便被注入高质量发展的新动能。来自北京大学人民医院30多个学科的300余名专家在青岛常态化开展坐诊、教学、查房、会诊和行政管理等工作，医疗“国家队”自此常驻青岛。

近日，一名42岁的妊娠期白血病患者在北京大学人民医院青岛医院顺利分娩一名健康宝宝。虽然白血病不是遗传性疾病，但绝大部分医生都会建议妊娠期白血病患者终止妊娠，及时治疗以保住生命。过去，这样的白血病患者需要远赴北京才能为宝宝寻找一线生机。如今，在北京一号难求的国内顶尖血液科专家江倩常驻青岛，她与来自青岛市妇女儿童医院的产科团队联手，接连创造生命的奇迹，成为群众家门口的“医”靠。

内育“良田”，本土医院“软硬件”双提升

青岛在参与竞逐外部优质资源的同时，以扎实推进的医疗卫生重点项目，助力本土医疗机构做大做强。

据统计，青岛市、区(市)两级目前共有在建医疗项目33个，总建筑面积270.7万

平方米。随着这些承载着群众期盼的医疗卫生重点项目的建成完工，将有更多优质医疗资源出现在群众身边，共同绘就这座城市的幸福底色。

青岛着力推进医院规模等硬件建设的同时，聚焦学科建设、人才储备和科研能力等软件升级，加快建设高水平临床重点专科。近日，2024年国家临床重点专科建设项目名单揭晓，青岛市市立医院呼吸与危重症医学科位列其中，成为青岛唯一一家列入“国家队”的呼吸与危重症医学专科。这也是青岛市市立医院继神经内科之后获批的第二个国家临床重点专科建设项目。

今年以来，市卫生健康委持续打造10个攀峰学科、100个市临床重点专科，新培育出3个国家临床重点专科建设项目，新开展新技术、新项目322项。目前，青岛二级以上公立医院全部加入31个重大疾病专科联盟，同质化诊疗服务正在全市持续推进。

着力“下沉”，高水平医疗服务“触手可及”

优质医疗资源“扩容”提升的是一座城市医疗卫生服务能力的上限，而“下沉”则是强调高水平医疗服务在群众中的可及性。

然而，优质医疗资源向基层下沉，从来不是“水到渠成”，只有下大力气规划路径，才能让基层群众切实享受到优质医疗资源扩容带来的福利。

当下，青岛正在探索以“区域内部资源整合+城市三甲医院包联”为特色的整合型医疗卫生服务体系，在城市和农村因地制宜，创新优质医疗资源下沉的两条路径。

一条“下沉”路径主要针对城区，率先在市南区试点。市南区是青岛三级医院最为集中的区域，但也因为这种“便利”，让群众习惯了无论大病小病都去三级医院“扎堆”，对家门口的二级医院和社区卫生服务中心缺乏信心，落实基层首诊困难重重。

一条“下沉”路径主要针对区市，率先在莱西市试点。莱西市曾是青岛唯一一个没有三级医院的县级市，医疗资源底子薄、医院经营管理差、群众本地就医意愿弱，很多患者宁愿绕路去附近的烟台莱阳就诊。

青岛市市立医院同莱西市合作，积极探索“城市三级医院托管县域医共体”模式。莱西市将辖区公立医疗资源打包整合，组建莱西市医疗集团，青岛市市立医院输出品牌、管理、技术、人才，全面托管集团运营和日常管理。目前，青岛市市立医院已遴选82名常驻专家和37名特聘专家下沉莱西，“平移”32个临床、医技等学科，莱西群众在家门口即可享受到三级医院的服务。

青岛正加速推进优质医疗卫生资源扩容下沉，加速推进“名医送到家门口，看病就在家门口，医疗服务走进家门口”，让优质医疗资源如活水涌流，充盈城市需要的每个角落，成为群众家门口稳稳的“医”靠。

德兴碳投：积极践行“智驭绿色，共享未来”理念 开启绿色发展新篇章



随着全球气候变化的挑战日益严峻和可持续发展目标的深入人心，2024年成为了北京凯德兴光电子信息技术有限公司(以下简称德兴碳投)践行“智驭绿色，共享未来”理念的关键之年。作为一家专注于碳资产管理 and 绿色金融的创新型企业，德兴碳投正以前所未有的决心和行动，引领行业向低碳、绿色、可持续的方向转型。

德兴碳投创立于1997年，由清华大学等高校教授联合创建，总部及研发基地设立于中关村软件园，在全国各地设有分支机构，全球及国内各地区设有销售和售后服务支持中心。20多年来，德兴碳投参与国家“863”项目，荣获“北京市高新技术企业、北京市双软企业、北京市专精特新企业、中关村高新技术企业”等资质证书，核心产品及服务获得广电认证、工信部认证、电力通信网认证、公安认证以及消防、安防资质、电子智能化系统集成资质等，通过了ISO9001质量管理体系、ISO20000信息技术服务管理体系、ISO27001 IT信息安全管理等认证；凭借科学的管理手段、雄厚的技术力量、先进的工艺设备、完善的品保体系、优良的售后服务，为诸多领域客户提供产品及服务，并赢得了用户的高度认可和广泛赞誉。

智驭绿色：科技创新引领低碳转型

在“智驭绿色”的道路上，德兴碳投深知科技创新是核心驱动力。

公司积极引入人工智能、大数据、区块链等前沿技术，构建智能化的碳资产管理系统，实现碳排放的精准监测、高效管理和科学减排。通过技术创新，德兴碳投不仅帮助企业优化能源结构，提高能效，还助力政府制定更加精准的碳政策，推动全社会向低碳经济转型。

共享未来：构建绿色金融生态体系

“共享未来”意味着德兴碳投致力于构建一个开放、合作、共赢的绿色金融生态体系。德兴碳投与金融机构、企业、政府等多方紧密合作，共同探索绿色信贷、绿色债券、碳交易等绿色金融产品的创新与应用。通过绿色金融的杠杆作用，引导社

会资本流向绿色、低碳领域，促进绿色产业的快速发展，实现经济效益与环境效益的双赢。

碳资产管理：打造绿色发展的新引擎

作为碳资产管理的先行者，德兴碳投为企业提供全方位的碳资产管理服务，包括碳盘查、碳减排方案设计、碳信用额度管理等，帮助企业挖掘碳资产价值，实现碳资产的优化配置和有效利用，为企业创造新的经济增长点。同时，还积极参与碳市场的建设和完善，推动碳市场的健康发展，为绿色转型提供有力的市场保障。

社会责任与可持续发展

德兴碳投深知企业的社会责

任，将可持续发展理念融入企业的每一个决策和行动。积极参与公益项目，推广环保教育，提高公众的环保意识和参与度。同时，德兴碳投还注重企业自身的绿色发展，实施节能减排措施，降低企业运营对环境的影响。

展望未来，德兴碳投将继续秉承“智驭绿色，共享未来”的发展理念，以科技创新为动力，以绿色金融为杠杆，以碳资产管理为核心，推动全社会向低碳、绿色、可持续的方向转型。德兴碳投相信，在全社会的共同努力下，一定能够构建一个更加绿色、美好的未来。德兴碳投愿与各界伙伴携手共进，共同开创绿色发展的新篇章。

广告