

门诊费用跨省直接结算如何办理？

新华社记者 彭韵佳

聚焦1.25亿跨省流动人口的就医结算需求，跨省异地就医直接结算正在有序推进，这将进一步方便跨省异地工作、居住的群众看病和费用报销。

门诊费用跨省直接结算如何办理？哪些渠道可以办理？在近日举行的国务院政策例行吹风会上，国家医保局有关负责人介绍了相关情况。

门诊和住院费用的跨省直接结算政策相同

“目前，门诊费用跨省直接结算服务已经覆盖了97.6%的统筹区和12万家定点医院。”国家医保局副局长李滔介绍，91.7%的县都有一家以上的联网定点医院机构，门诊累计结算突破1000万人次。

据介绍，门诊费用和住院费用在跨省直接结算政策上是相同的：就医地目录，参保地政策，就医地管理。具体可以解释为：

就医地目录——跨省异地就医直接结算时，原则上执行就医当地规定的支付范围及有关规定，包括基本医疗保险药品目录、诊疗项目以及医疗服务设施标准等都是按照就医地的政策执行；

参保地政策——医保基金的起付标准、支付比例、最高支付限额报销政策

执行参保地的政策；

就医地管理——参保人跨省就医时要遵循就医地服务和管理规定，就医地的经办人员为异地人员提供和本地参保人相同的经办服务。

简单来说，跨省异地就医时，医保哪些能报要按照就医地的规定，但是报销比例是多少、最高能报多少要按照参保地的规定。同时，就医地要为参保人提供相应服务。

在流程方面，门诊费用跨省直接结算需要先进行备案。参保人可以通过国家医保服务平台App和国家异地就医备案小程序等进行办理，无需回参保地。

备案后，患者可以查询参保地规定，在就医地选择跨省异地就医联网定点医院机构。然后，在入院办手续、出院结算或者在门诊收费窗口结算时，参保人持原来的社保卡或医保电子凭证进行直接结算。

“装在口袋里的医保营业厅”

“目前跨省异地就医人员越来越多，实时结算覆盖范围也越来越广，这对信息化的支撑要求也越来越高。”国家医保局规划财务和法规司司长王文君介绍，近年来信息化建设工作正不断推进，为老百姓提供“装在口袋里的医保营业

厅”“搬到家里的医保服务点”。

“目前，国家医保服务平台App实名用户数已经达到了1.7亿。”王文君介绍，国家医保局开发了国家医保服务平台App，以及国家异地就医备案小程序，同时也建设了国家医保服务网厅，并与全国一体化政务服务平台互联互通，为群众提供便捷高效的跨省异地就医服务。

此外，国家医保局还依托生物特征识别、亲情账户等模块，提供刷脸办理、亲属代办等医保服务，并且对国家医保服务平台App进行大字版的适老化改造。

随着“码时代”的到来，国家医保局也为每一位参保人赋予了电子身份标识——医保电子凭证，可以全国、全渠道办理所有医保业务，有效提高医保业务的办理效率，进一步打通医保服务的“最后一公里”。

王文君说，目前，医保电子凭证全渠道激活授权用户数已超过9.7亿，接入定点医院机构超34万家，定点零售药店超37万家。

加强异地就医结算基金监管

李滔介绍，随着跨省异地就医直接结算量越来越大，国家医保局进一步加

强异地就医结算的基金监管。

“跨省异地就医直接结算，是把传统的线下手工报销转变为线上的信息化办理。”李滔说，一方面，线上产生的费用以及结算数据都可以通过网络进行存储；另一方面，实现医疗服务等数据的线上留痕，过程与结果数据可以便捷准确地调取，这都为异地就医结算基金的有效监管奠定了数据基础。

此外，国家医保局进一步压实了就医地的监管责任，即就医地经办机构不仅要对本地产参保人进行管理，还要对跨省异地就医人员进行统一管理，在定点医院机构确立、医疗信息记录、医疗行为监管以及医疗费用审核等方面，都要提供与本地参保人相同的服务和管理。

“近年来，我们将跨省异地就医作为医保基金监管专项工作之一。”李滔说，具体举措包括，通过参保地和就医地协同核查日常监管，定期分析跨省异地就医结算数据，移交疑似违规案件至相关省份进行核查处理，探索建立跨区域协查工作机制；依托医疗保障智能审核系统，对就医行为和费用进行智能审核和监管；会同公安部一起，重点对假病人、假病情、假票据“三假”行为进行严厉打击等。



新华社发 朱慧卿 作

江苏南通“链式养老”破解养老痛点

每天下午3点，伴随着动感的音乐声，江苏省南通市崇川区高店社区长者驿家内，66岁的徐锦成老人跟着音乐节拍舞动着手臂。徐锦成退休后，被这里“全托照护+医养结合”的养老模式吸引，决定在这里颐养天年。以前沉默寡言的他2018年在这里入住后，像换了一个人，大家都称呼他为“高店舞王”。

在南通，像这样以机构养老为支撑、社区养老为依托、居家养老为基础的“链式养老”服务模式，通过充分发挥养老机构专业人员、专业设施、专业技术的优势，承接运营养老机构周边的社区日间照料中心和居家养老服务站，为居家老年人提供日间照料、助餐助医、康复护理等专业养老服务。“链式养老”服务模式打破了居家、社区和机构养老的边界，破解养老痛点，让越来越多老人实现在家门口幸福养老。

南通是著名的长寿之乡，常住人口老龄化率已达30.01%，60岁以上常住老人有231.86万人。全国149个进入深度老龄化社会的地级市中，南通位居第一。因传统生活习惯等因素，南通90%左右的老人选择居家养老。不少居家老人，尤其是患病老人都面临着

照护难的困境。

2017年底，南通以入选全国第二批居家和社区养老服务改革试点单位为契机，加快推进居家和社区养老服务社会化、专业化发展，全面提升居家和社区养老综合服务能力。2018年起，南通市通过推进养老服务供给侧结构性改革，在实践中踏出一条“链式养老”的特色之路，形成覆盖全市98%老年人口的居家和社区养老政策保障体系。

家住南通市崇川区福民景苑的沈军（化名）今年80岁，重度失能，长期卧床，每月需去医院换一次尿管。如今，他的难题解决了。南通万福护理院的医护人员上门服务后，他在家就能换尿管了。沈军的家人感激地说：“以前每月去医院，太奔波，现在护理人员上门服务、定期观察，真的省心省力。”

目前，南通已有27家养老机构承接运营了43家街道（乡镇）居家养老服务中心，为706个社区提供专业化、精细化养老服务，受益家庭超过23万户。南通市民政局副局长吴明华说，“链式养老”服务模式体系已在南通形成，在南通市区已经实现全覆盖。

（新华社电）

10部门共同召开贯彻落实家庭教育促进法工作部署会

近日，国务院妇儿工委办公室、教育部、全国妇联、最高人民法院、最高人民检察院、民政部、司法部、国家卫生健康委、广电总局、中国关工委等10部门在京共同召开贯彻落实家庭教育促进法工作部署会。全国人大常委会副委员长、全国妇联主席沈跃跃出席并讲话，强调要增强贯彻实施家庭教育促进法的责任感使命感，突出立德树人根本任务，落

实家长主体责任，协同推进家庭教育指导服务体系建设，把习近平总书记关于注重家庭家教家风建设的重要论述精神，把党的十九届六中全会要求落到实处，为育人、为国育才。

全国妇联党组书记、副主席、书记处第一书记黄晓薇主持会议。相关部门对贯彻落实工作作出部署，北京市教委、山东省妇联交流发言。

（新华社电）

红薯这样吃 营养又美味

秋冬季节，很多家庭都有储存红薯的习惯。但红薯储存起来却不容易，今天，给大家介绍一个保存红薯的小妙招。

第一步，晾红薯。刚从地里挖回来的红薯，需先晾晒2到3天，将红薯受损部分晒干，这样不易腐烂。从市场上买回来的红薯，一般已经过晾晒处理，可以省掉这一步。

第二步，准备材料。准备一个纸箱(快速冻箱即可)、几张洁净的纸(报纸、白纸均可)、待储存的红薯。**第三步，装箱。**首先，在纸箱底部铺上一层纸，铺好后放上一层红薯，红薯上再覆一层纸，而后放上第二层红薯，以此类推，一层纸一层薯。要注意，有损伤的红薯最好单独放置，谨防腐烂之后感染其他红薯。

第四步，保存。红薯全部放好后，把箱子用透明胶带封起来，放在干燥室内就可以了。

其实，这么做原理非常简单，潮湿是霉菌滋生的有利环

境，而纸箱和隔层纸可以起到吸收潮气的作用，这样红薯就能保存较长时间了。

除了保存好，食用红薯也需注意几个方面。

避免空腹进食。空腹进食红薯容易增加烧心等问题的发生。吃红薯适当搭配新鲜蔬菜、肉类等食物，调节口味的同时还能减轻胃肠的不适感。

当做主食。吃红薯，除了淀粉外，还能补充纤维素等物质，蒸煮炖是不错的烹调方式。需要注意的是，在进食红薯时，最好减少米饭、馒头等主食摄入量。

挑好时间。推荐午餐时间食用红薯，一下午有4到5小时的消化时间，避免晚间食用所诱发的腹胀等问题。

肠胃敏感者忌食。存在胃肠敏感、胃酸过多等胃肠消化问题的人群应严格限量食用。对于红薯过敏的人群请勿食用。

（据科普中国）



青海西宁将打造100个百姓智慧健身房

记者从青海省西宁市体育局获悉，《西宁市加强全民健身场地设施建设发展群众体育的工作方案》（以下简称《方案》）发布。《方案》提出，到2025年，西宁市将建成区级全民健身中心5个，打造百姓智慧健身房100个。

《方案》中提出，到2025年，西宁市人均体育场地面积达到2.6平方米，体育社会组织达到500个，每千人拥有社会体育指导员5名，经常参加体育锻炼人数占比达到42%，群众《国民体质测定标准》合格率占比达到92%。

看到《方案》中的体育场馆建设目标，市民冶晓龙十分开心：“我们以前健身总是苦于没有正规场地，政府这一次性就要建1至2项体育运动技能，发挥体育学业水平考试的导向作用，逐步提高分值和权重；建设青少年体育俱乐部10个、青少年户外营地10个、体育特色项目学校30所；培育青少年冰球、花样滑冰项目队，培养国家一级运动员10名、国家二级运动员40名，输送体育后备人才20名以上。”

《方案》中还提出，打造地方品牌赛事，深化培育西宁市地区元旦环城赛、日月山高原国际风筝挑战赛、西宁徒步节等地方特色品牌赛事，持续打造城三区文峰碑全国山地自行车赛、大通县鹳子沟冰雪运动等“县区赛事品牌”。

西宁市体育局相关负责人介绍，到2025年，西宁将规划建设海湖新区五四西路的“环湖大道”和沿途自行车城市景观，全力营造“西宁+环湖赛”的高原城市新形象；持续举办全国青少年U系列冰球赛、全国青年手球赛、CBA季前赛等国内重要赛事，力争将西宁打造成为“现代高原体育名城”。

（新华社电）

减肥训练营里的年轻人

几个月前，28岁的郭鑫在公司的一次体检中被查出中到重度脂肪肝，面对自己超过250斤的体重和眼见身体健康已受到极大影响的现状，郭鑫下定决心：辞职、减肥。

这是郭鑫第二次把减肥作为人生的头等大事，他回忆，大学期间自己的体重也曾达到260斤，但在大学的最后一年，为了找工作，他通过近乎变态的节食和有氧训练，将自己的体重减到200斤。他也如愿找到了一份理想的工作。但工作之后，频繁的应酬、饮酒，加上毫无规律和缺乏运动的生活，体重开始反弹。两年时间里，郭鑫的体重又反弹到250斤。再度发福的身体，不仅拉响了健康的警报，也让郭鑫失去了一次极好的跳槽机会。当这次体检查出自己有中到重度脂肪肝之后，郭鑫觉得再也不能放任身材的走样，而根据自己以往的减肥经历，郭鑫认为，必须选择一个可以长效控制体重的减肥方式。再三考虑之后，他走进了位于北京市怀柔区的一家减重训练营。

17岁的卢思聪正在读高三，按照计划，明年暑假之后，他将赴英国读大学。但是，300斤的体重使他无法满怀自信地憧憬未来的留学生活。减肥，摆在了卢思聪面前，他通过上网课保证自己的学业不被耽误，同时，他开始了在减重训练营的生活。

据一家减重训练营总经理韦格格介绍，减重训练营的学员主要是年轻人，其中，17至25岁的年轻人占到所有学员的70%。

近年来，随着我国经济社会发展和人民生活水平提高，我国儿童青少

年营养与健康状况逐步改善，但与此同时，由于儿童青少年膳食结构及生活方式发生深刻变化，加之课业负担重、电子产品普及等因素，儿童青少年营养不均衡、身体活动不足现象广泛存在，超重肥胖率呈现快速上升趋势。今年7月，国家卫健委发布的数据显示，当前我国成年居民超重肥胖率已经超过50%，6至17岁儿童青少年占比接近20%。

随着年轻人超重超重的比例不断增高，加上升学、就业、结婚等需要，都使得更多的年轻人加入减肥大军的行列。

可是，减肥之路并不好走，郭鑫、卢思聪都有过减肥经历，节食、有氧锻炼甚至是吃减肥药，都有立竿见影的减肥效果，但是一旦恢复饮食、停止锻炼和停药，体重又会很快反弹。郭鑫表示，考虑到自己以往的减肥经验，让他最终决定到减重训练营减肥。卢思聪也认为，多年的减肥经历告诉自己，学到科学的减肥方法，要比单纯的降体重更重要。

年轻一代对减肥的追求，早已不再满足于传统的治标不治本的方式，近几年，减重训练营逐渐受到年轻减肥人士的追捧。据韦格格介绍，目前全国范围内，她所运营的减重训练营每个月的学员数量都在3000以上，公司的减重训练营也从最初仅在上海、北京等一线城市设有基地，到现在已经覆盖全国50多个城市。

不过，由于超重超重群体往往身体素质较差甚至伴有一些因肥胖引起的疾病，减重训练营对开办者的资质要求很高，否则，盲目的训练很容易

造成学员在训练营发生人身伤害乃至出现生命受到威胁的意外。

学员的安全、健康成为减重训练营的首要宗旨，郭鑫、卢思聪均表示，他们最为看重的是减肥过程中的安全。卢思聪还表示，自己从未吃过减肥药，就是担心减肥药对身体可能有负面伤害。安全减肥，实际上也是目前年轻一代减肥人士最为看重的一点。

韦格格介绍，国内体育院校的专家、学者对科学、安全的减重早有研究并有成果，在对学员进行全面的身体素质检测并针对性的安排运动训练方案、饮食方案，再加上帮助学员养成良好的作息习惯，科学减肥、长效控制体重完全可以做到。所以他们提倡的一个理念是，让学员在训练营掌握运动减肥、合理饮食、健康作息的方法，当他们走出训练营的那一刻，减重的道路才真正开始。

相比起节食、有氧锻炼、吃减肥药等方式，参加减重训练营的花费较高，并且需要减肥人士有相对充裕的时间，通常一个训练周期需要一个月左右。但在卢思聪看来，“健康肯定比金钱重要，我花了这些钱，能让我体重降下来，而且不会反弹，又能保证我的身体健康，我觉得还是值的。”

没有一个减肥人士希望自己永远与减肥为伴，总归希望自己在达成减肥目标后将身材保持下去，进入一个理想的生活、工作状态。郭鑫说，这次减肥之后，希望自己再也不会因为身材方面的问题影响到工作。

（慈鑫）

衡水晚报

《衡水日报》
530元/年
《衡水晚报》
180元/年

河西站电话：

2034450

开发区站电话：

13323185505

河东站电话：

18803288788