市場星報
06~08
2024年12月4日 星期三
编辑 吴笑文
组版 阮 进 校对 刘 军

相 约 美 好 乐 享 生 活
健康养老周刊
安徽省养老协会 指导
市场星报电子版
www.scxb.com.cn
安徽财经网
www.ahcaijing.com

本月起，新增5种！

第二批门诊慢特病医保跨省直接结算



12月1日起，慢性阻塞性肺疾病、类风湿关节炎、冠心病、病毒性肝炎、强直性脊柱炎5种门诊慢特病相关治疗费用可以跨省直接结算。至此，可跨省直接结算的门诊慢特病种类增至10种。

国家医保局介绍，我国所有医保统筹地区均能提供10种门诊慢特病相关治疗费用跨省医保直接结算服务，除了新增的5种，还有5种是高血压、糖尿病、恶性肿瘤门诊放化疗、尿毒症透析、器官移植术后抗排异治疗。

参保人持医保码或社保卡在医疗机构窗口结算时，属于可跨省直接结算的门诊慢特病相关治疗费用，将按照参保地规定待遇单独结算。跨省联网定点医疗机构可通过系统自动获取参保人享有的门诊慢特病病种待遇，接诊医生会按照就医地管理要求，专病专治，合理用药。

国家医保局提示，参保人可登录国家医保服务平台APP，在“异地备案”服务专区，查找并了解参保地门诊慢特病相关治疗费用跨省直接结算政策、结算流程等。 据中国政府网、光明网

基本医保参保人如何享受门诊慢特病跨省直接结算服务呢？有哪些需要注意的问题？一起来看。

一、如何了解自己是否享受异地医保门诊慢特病待遇？

您需要先按照参保地规定申请医保门诊慢特病待遇认定。然后，可登录国家医保服务平台APP，在“异地备案”服务专区-“异地就医更多查询”-“门慢特资格”，可查询自己享有的门诊慢特病待遇。

二、如何获取自己参保关系所在地的医保门诊慢特病相关治疗费用跨省直接结算政策？

当您按照参保地规定完成医保门诊慢特病待遇认定后，可登录国家医保服务平台APP，在“异地备案”服务专区，点击查询服务下的“异地就医更多查询”-“门慢特告知书”，了解参保地门诊慢特病相关治疗费用跨省直接结算政策、结算流程等内容。

三、如何在医院跨省直接结算10种医保门诊慢特病相关治疗费用？

您持医保码或社会保障卡到已开通门诊慢特病跨省直接结算服务的定点医疗机构就医时，在门诊挂号、就诊、结算等环节，需主动告知跨省就医参保人身份和享受的门诊慢特病病种待遇。跨省联网定点医疗机构可通过系统获取到您所享有的门诊慢特病病种待遇，接诊医生会按照就医地管理要求，专病专治，合理用药。您在结算窗口持医保码或社会保障卡结算时，属于可跨省直接结算的10种门诊慢特病相关治疗费用，将按照参保地规定待遇单独结算。

四、哪些门诊费用暂时不能跨省直接结算？

为保障您享受应有的门诊慢特病相关待遇，以下两种情况仍然需要回参保地手工报销：

一是如果您就诊的定点医药机构未开通或只开通部分门诊慢特病病种相关治疗费用跨省直接结算服务，则未开通的门诊慢特病病种相关治疗费用均不可跨省直接结算。您需按参保地规定在该定点医疗机构全额自费结算后，回参保地申请手工报销。

二是您享有的门诊慢特病待遇不属于高血压、糖尿病、恶性肿瘤门诊放化疗、尿毒症透析、器官移植术后抗排异治疗、慢性阻塞性肺疾病、类风湿关节炎、冠心病、病毒性肝炎、强直性脊柱炎等10个病种之一，您在已开通门诊慢特病跨省直接结算服务的联网定点医药机构发生的医疗费用，仍需全额自费结算后，回参保地申请手工报销。

舞动夕阳红的“银发力量”

莫道桑榆晚，为霞尚满天。有这样一群人，他们充满着“银发力量”，虽然从自己的工作岗位上退休，但仍然活跃在舞台上，贡献自己的余热……日前，记者从合肥老年大学了解到，该校60岁以上老师占比达到31%，这些老师用自己的专业和热情，退休后，带领着老年大学的同学们继续学习，让其晚年生活更加丰富多彩，武娴忠就是其中一位。

任乐添 记者 祁琳 文\图



支持老年教育来到老年大学

“注意脚下，跟着节奏，转身……”在合肥老年大学的舞蹈教室内，今年78岁的武娴忠老师正在上课，一边讲解舞蹈动作，一边带领示范，她步伐稳健，动作流畅有力，一点也不像年近八旬的老人。

武娴忠是芜湖人，12岁时通过芜湖市少年宫的推荐，成为安徽艺术学院的首批学员，从而走上了舞蹈这条路，而这一跳，就是60多年。在学校，武娴忠认真学习中国古典舞，毕业后，武娴忠到省歌剧团工作，其间，在全国各地巡回演出，表演安徽特色民间歌舞。

1978年，武娴忠调到合肥幼儿师范工作，开始了她舞蹈教育的生涯。2001年，她收到合肥老年大学教务处的邀请，为支持老年教育，她选择继续成为一名老年大学教师，在这里教授中国古典舞和花鼓灯。

用武老师自己的话来说，“锣鼓一响，脚底发痒，我愿意终身从事舞蹈事业。”

老年大学有个“花鼓灯传承班”

2019年，武老师的班级被命名为“花鼓灯舞蹈队”，为花鼓灯爱好者提供一个专门学习、展示的平台，被省花鼓灯研究会授牌“安徽花鼓灯传承基地”。

这也是武老师舞蹈生涯中不得不提的重要一笔，为了弘扬和传承传统文化，武老师选择花鼓灯这极具安徽特色的民间舞种作为教学内容。

“武老师对花鼓灯的钻研精神对我们学习花鼓灯起到了很大作用，也让我们喜欢上了花鼓灯。”花鼓灯班上的同学告诉记者。

老师编写花鼓灯普及教材

不仅如此，理论和实践武老师两手都没有放弃，2023年，《安徽花鼓灯普及教材》出版并发行，这是由合肥老年大学编写，武娴忠老师主编。该书系统地介绍了花鼓灯歌舞艺术的起源和特色；花鼓灯的站位、道具、动律、舞步等基础知识；花鼓灯的动作与舞姿；成人训练的方法、经典歌舞组合以及儿童训练的方法和歌舞组合。

“我跳了60多年的舞，我有责任弘扬我们的传统文化，发扬本地特色。文化要坚持守正创新，我们要把花鼓灯的精髓特点传承下来，同时，对花鼓灯进行创新改编，越是地方的，越是全国的。未来我仍然会坚持教学，继续钻研舞蹈，特别是中国古典舞和民间舞，为传承和弘扬我们的传统文化做出贡献。”武老师说出自己心愿。

睡觉要像太阳一样懒洋洋

冬天天气严寒，要日出而作，日落而息，像太阳一样睡得早起得晚，过个懒洋洋的冬天。日出而作指的是晨起时间约5~7点，为大肠经当令的卯时，此时起床能促进肠道运转，通过晨起排便来代谢掉一整夜的睡眠产生的废物。日落而息大约是指在心包经当令的19~21点让自己平静下来，泡脚、洗漱等进行休息准备，在人体阴气最盛的胆经当令的子时（23~1点）前进入较深的睡眠状态。

身体要像太阳一样暖洋洋

冬季要注意防寒保暖，穿得暖洋洋的。要选择保暖性好、舒适度高的衣服，如羊毛羊绒织物、羽绒服，上衣件数一般为3~5件、裤子1~3条叠穿，衣服不可宽大漏风、也不能紧勒身体，以四肢末梢手脚不冰冷、不冒汗为度，衣领不宜过高过紧，以免影响颈部血管和颈椎的正常活动。另外，耳朵、鼻子、脖子和脚部等易受寒部位需特别保暖，如外出戴帽子、围巾、耳包、布口罩、厚袜子等。

饮食要像太阳一样热乎乎

“冬藏”藏的是什么？是人体的气血津液，所以冬季最重要的就是藏阳养阴。藏阳就是不损耗阳气，寒冷的冬天要吃得热乎乎的，例如烤红薯、热板栗等，也可适当增加羊肉、桂圆、肉桂等温热性食物的摄入，禁忌生冷；养阴就是要适当进食补阴之品，如百合、黑芝麻、山药、萝卜、莲藕等。另外可多摄入富含维生素D和抗氧化剂的食物，如鱼、坚果、绿叶蔬菜等，增强免疫力。

心情要像太阳一样亮堂堂

冬季日照短情绪容易低落，此时要加强修养，少思寡欲懂得心情调护，多读书，多与人交谈，保持心情舒畅。有空的时候晒晒太阳，早晚的太阳温度不够，中午的紫外线太强，所以建议在早上9~11点晒太阳，每周两次，做好面部防晒的同时背向太阳，让阳光晒到我们的背上。

西安交通大学附属第二医院中医科 王 晔

据《健康时报》