

看病花钱更透明

医疗服务价格改革带来新变化

“请护工一天几百元，扛不住怎么办”“脑机接口听起来很厉害，普通人用得起吗”……面对老百姓看病就医的困惑，国家医保局正通过医疗服务价格改革，给出答案。

据国家医保局日前消息，全国已累计印发39批医疗服务价格项目立项指南，从上门服务费、免陪照护指导价，到儿科价格项目增设、脑机接口定价，一套更透明、更贴心的价格规则正在落地。

儿童看病，收费更合理——

孩子看病的诊疗难度和风险往往比成人高。针对儿科医疗服务这一特点，超声检查、妇科等立项指南新设胎儿彩超检查、胎儿系统性筛查、分娩镇痛、新生儿护理、早产儿护理等价格项目，引导医院优化儿科、产科资源配置。

在手术类项目、部分中医类项目，以及眼科、呼吸系统等儿童检查治疗难度较大的项目中，立项指南明确实行儿童加收政策。

“这有利于保持儿科医务人员的积极性。”首都医科大学附属北京儿童医院副院长贾晨光表示，调整后的医疗费

用已纳入医保支付范围，不会增加患者就医负担。

对于视障、听障儿童，立项指南设立了相关项目，努力让更多孩子享受到公平、可及的医疗服务。例如，眼科类立项指南设立视功能训练价格项目，便于远视、弱视、斜视等视障儿童通过专业的视觉刺激和练习，改善视功能。

适老化改革，就医更省心——

立项指南统一新增免陪照护、互联网复诊、远程监测等一揽子适老化价格项目，让老年人就医少跑腿、更舒心。

以免陪照护为例，各地一对多免陪照护价格一般为每天100元到180元。如黑龙江免陪照护服务实行政府指导价管理，一对三基础服务每人每天不高于100元。

“和市场上每天动辄300元以上的社会化护工费用相比，免陪照护服务减轻了患者的就医成本。”黑龙江省医保局价格招采处处长张晓然说，护理人员会更加专业，这也让患者更舒坦、家属更放心。

服务送上门，看病少折腾——

随着居家医疗需求日益增多，医务人员能够上门提供的医疗服务越来越多。

对此，综合诊查类立项指南新增上门服务费，基层医疗机构可结合自身能力，为慢性病、术后恢复期患者，以及终末期患者上门提供护理、中医、康复训练等服务，更好发挥“健康守门人”优势。

北京市丰台区方庄社区卫生服务中心主任刘新颖介绍，在增设上门服务后，2025年中心为辖区高龄、失能、术后卧床患者提供上门巡诊、护理和康复指导等服务超过800人次，比上一年增长了46%。

“清晰的收费政策激励医疗机构主动拓展上门服务范围。”广东省医保局价格招采处处长韩惠东介绍，这也可以有效减轻一些特殊患者往返医院、排队等候的就医负担。

助力创新技术应用——

截至目前，立项指南新增约180项涉及新技术新产品的价格项目，涵盖脑机接口、手术机器人、远程手术

等。

以脑机接口为例，立项指南设立侵入式、非侵入式脑机接口相关价格项目。目前，多数省份已为脑机接口相关价格项目制定政府指导价，其中侵入式脑机接口置入费价格集中在每次6000至6600元，非侵入式脑机接口适配费价格集中在960元左右。

对质子放疗、重离子放疗、硼中子俘获治疗等高端医疗技术，改革既支持创新，也兼顾患者承受能力。目前，质子放疗政府指导价全疗程费用17万元左右，重离子放疗政府指导价全疗程费用在20万元以内。

“规范的价格项目体系为企业的可持续创新提供了保障，让企业能够在合规的市场环境中获得合理回报。”深圳先健科技有限公司市场准入部总监黄邕生认为，这种良性发展格局有利于形成从价值落地到再创新的正向循环。

从孩子到老人，从基层医疗服务到新技术新产品，每一项价格项目的背后，都是对老百姓真实需求的回应，让患者看病就医时多一份安心。
(光明网)

儿童、青少年如何科学分龄运动？ 这份指南给家长划重点



儿童期是帮孩子养成运动习惯的黄金时期。成长阶段不同，适合的运动方式也大不一样。儿童、青少年该如何科学分龄运动？一起了解。

3-6岁：快乐运动 “游戏化探索”

专家介绍，3-6岁儿童的运动核心是“游戏化探索”。在追逐躲闪中锻炼反应和协调能力，在平衡攀爬中锻炼控制和稳定能力。《学龄前儿童运动指南》明确建议，每天至少活动3小时，其中1小时达到中高强度。到底哪些运动适合这一年龄段的孩子呢？

北京儿童医院内分泌遗传代谢科主任吴迪表示，对于3-6岁的学龄前儿童，运动应以培养兴趣、安全为主，不要强迫孩子参与那些超出自身

能力的大人的运动。一般情况下，平衡车、小自行车、轮滑，以及和同伴捉迷藏、跑跳等活动，更加适合学龄前儿童。

专家提醒，3-6岁儿童的家长，是孩子的运动伙伴，不是“教练”。快乐运动才是坚持下去的动力。这个年龄就是玩中学、动中乐。

7-12岁：塑习惯 练出儿童“好体能”

孩子进入小学阶段，学业压力逐渐增加，久坐不动的情况越来越普遍。7-12岁正是打好体能基础的关键期。

7-12岁的孩子，运动重点是养成规律运动习惯，兼顾有氧运动与基础力量练习。专家建议，每天保证1小时中高强度有氧运动，每周安排3次肌肉、

骨骼相关锻炼。

低年级孩子可以通过跳绳、踢毽子、丢沙包等方式，巩固跑、跳、投、接等基本运动能力；

高年级孩子要避免长时间久坐，每节课间花3~5分钟拉伸、深蹲，或到教室外、走廊上简单走动。

家长可以和孩子一起制订运动计划，比如周末一起打羽毛球、游泳，让运动成为固定的亲子项目。同时，合理控制电子产品使用时间，减少久坐带来的健康风险。

12-18岁：疏解学业压力 守护身心发育

12-18岁的孩子进入青春期，身体快速发育，同时也面临着更大的学业压力。这个阶段的运动安排，不仅关乎体能更影响身心健康发育，家长一定要重视。

专家介绍，中学阶段学生学业压力大，运动对缓解压力、促进认知和心理健康尤为重要。

鼓励这个年龄段的孩子每节课间进行3~5分钟快走、拉伸或深蹲；每天进行1小时中高强度运动，可适当参与篮球、足球等团队项目；适当增加自重训练、弹力带等力量练习。

家长可以引导孩子制订运动计划，从“要我动”变成“我要动”。

专家特别提醒，这一时期，孩子运动一定要把握好强度，切忌过量。

吴迪表示：过度运动会伤害身体的各项机体，包括心脏、骨骼肌。我们在临床中遇到过这样的案例：体检里的肌酸激酶指标，跟心脏和骨骼肌都有关。曾有一个孩子，前一天跳街舞

跳了5个小时，肌酸激酶正常应该小于200，而他达到了3000~4000，这就是骨骼肌过度疲劳引起的。所以说，运动并非越精疲力竭越好。适度运动、微微出汗、身心能够耐受，才是最好的状态。

运动误区要避免 科学补水很关键

运动时，不少孩子习惯等到“渴了再喝水、饿了再吃饭”。这种做法到底对不对？

吴迪提醒，孩子运动时如果全程不喝水、不吃补充食物，一场大运动量下来，就很容易引发低血糖、头晕目眩等不适。运动过程中，应当随时补充水分、适当补充热量。

对于小学生、中学生，尤其是高中生，要提醒他们在运动中及时补充水分和电解质，这对身体是有益的。

肥胖儿童不能运动？ 不要“因噎废食”

此外，不少家长认为，肥胖孩子一动就容易受伤，干脆不让孩子运动。专家提醒，这种观念并不科学。肥胖儿童运动确实存在一定风险，但不能因此完全不运动。

科学、安全、循序渐进地锻炼，才是帮助孩子控制体重、保护健康的关键。

可以从快走、骑行、游泳等低冲击运动开始，做好防护，尽量避免跳跃、长跑等高冲击动作，减少关节损伤。

坚持科学运动，肥胖孩子同样能增强体质、收获自信，健康快乐地成长。
(央视网)