

家门口看病报销更高

湖南医保下半年多项政策落地,涉及失能家庭、基层就医等关键领域

长沙晚报7月22日讯(全媒体记者 徐媛 通讯员 杨明)22日,记者从湖南省医保局获悉,2026年下半年,湖南医保一系列与群众看病就医息息相关的政策将陆续落地,涵盖基层门诊报销、长期护理保障、慢特病待遇直达、生育保险扩面等多个关键领域。系列改革举措精准对接群众就医需求、切实为参保群众减负。

失能人员家庭迎来“及时雨”

长期护理保险被称作“社保第六险”,下半年将在湖南省职工医保参保人群中正式启动实施。该项制度主要为重度失能人员提供基本生活照料和相关医疗护理服务。

此前,湖南已在湘潭开展试点,覆盖职工医保参保人员。按规划,2026年实现全省职工医保参保人群全覆盖,2027年后将进一步覆盖至城乡居民。

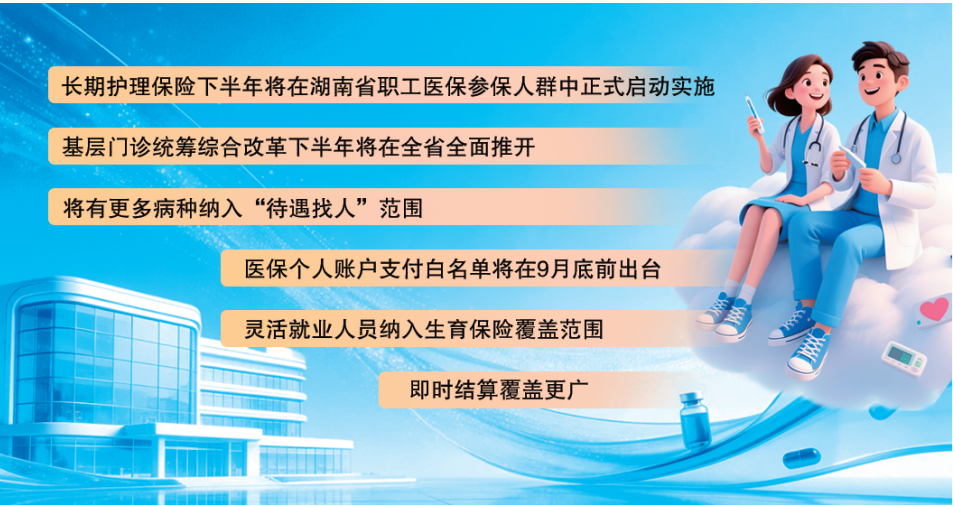
湖南还同步开展了“一村一长护师”培训计划,907人已取得长期照护师职业资格证书,352人取得失能评估员执业资格。

家门口看病报销比例更高

基层门诊统筹综合改革是今年下半年值得期待的变化之一。2025年已在37个县区试点,今年上半年又新增31个试点县区。下半年将在全省全面推开。

改革的核心实惠很直接:签约家庭医生 的参保居民,在签约基层医疗机构就诊,不设起付线、免诊查费,政策范围内报销70%,部分常见病集采中选药品报销比例不低于90%。

目前,试点地区效果明显,普通门诊就诊人次平均增长21.4%,群众个人自付下降了



王斌/制图

6.73个百分点。

继续扩大“待遇找人”病种范围

此前,湖南医保冠心病PCI术后“待遇找人”服务已惠及1.3万人次。今年新增肝、肾移植术后抗排异治疗门诊慢特病“待遇找人”,患者无需申请即可享受待遇。同时,高血压、糖尿病等6类门诊慢特病已取消待遇延期复审,患者无需年年“跑腿”。

湖南省医保局相关处室负责人表示,下半年,湖南将继续扩大“待遇找人”的病种范围。将有更多病种纳入“待遇找人”范围,让符合条件的参保群众无需申请、无需跑腿,系统自动匹配待遇。

灵活就业人员纳入保障

我省已出台《灵活就业人员参加职工

基本医疗保险和生育保险补充规定》,明确自9月1日起,调整完善灵活就业人员、农民工、新就业形态人员湖南省职工基本医疗保险相关待遇,统一纳入生育保险覆盖范围。这意味着,更多参保群众将享受到生育医疗待遇。

参保人从缴费当月开始,缴费满30天后,即可享受产前检查费和生育医疗费待遇,报销标准参照用人单位参保女职工执行。生育或终止妊娠前,在省内连续正常缴纳生育保险费满12个月(含生育当月,且补缴月数不超过3个月),灵活就业人员可领取生育津贴。

湖南省医保局相关负责人表示,医保改革的方向很明确——让保障更牢靠、让办事更省心、让更多人从“看得起病”走向“看得好病”。



扫码看详情

今日大暑,注意防暑降温

需警惕降雨叠加区域的滞后性地质灾害风险

长沙晚报7月22日讯(全媒体记者 舒元臻)23日是农历大暑节气,大暑是夏季的最后一个节气,是代表夏季炎热程度的节气,此时雷阵雨多发、雨量充沛,高温时段与多雨时段基本重合,雨热同期,“上蒸下煮”“湿热交蒸”到达极点。

据市气象台预计,23日,长沙多云间晴天,午后有阵雨或雷阵雨,27℃至34℃;24

日、25日长沙晴天,最高气温将一路上升至37℃;26日、27日多云有阵雨或雷阵雨,最高气温再度下降至32℃左右。

市气象部门提醒,18日以来全市平均雨量超过110毫米,浏阳、宁乡部分乡镇累计雨量超过200毫米,需警惕降雨叠加区域的滞后性地质灾害风险,同时防范23日局地短时强降雨、雷雨天风对城市运行、水

陆交通、户外活动、临时建筑等的影响。

与此同时,特别提醒市民,要密切关注天气预报预警信息,避开强对流天气时段外出;降雨天气会导致道路湿滑、能见度下降,出行时注意交通安全。此外,暑热叠加潮湿天气易导致体感闷热,需注意做好防暑降温,合理调整作息,清淡饮食,谨防中暑。

健康

热射病并非只发生在户外高温作业者身上,室内不通风的老年人、婴幼儿、有基础疾病的人均有可能发病

高温高湿天,最要谨防的是热射病

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 徐翔 陈安妮

“每年三伏天,重症医学科都会接诊热射病患者,今年也不例外。”湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)重症医学科(中心ICU)主任、主任医师郑爱华介绍,在最近接诊的热射病患者中,有的几个小时内就出现昏迷、多器官衰竭。

最近全国多地开启“高温+高湿”模式。很多人觉得,只要不在太阳底下暴晒,就不会中暑;还有人认为,中暑就是头晕、喝点藿香正气水就可以缓解。事实上,中暑也分轻重。大多数人经历的是轻症中暑,休息降温后能恢复;如果进一步发展为热射病,短短几小时内就可能危及生命。

老人紧闭门窗不开空调,也易引发热射病

郑爱华介绍,热射病是重度中暑中最严重的类型,是在高温高湿环境下,因体温调节及水电解质紊乱引发的全身性危重疾病,病死率30%至70%,是夏季高温天气致死的首要元凶。

此时受伤的不仅是皮肤,而是全身重要器官。大脑可能出现意识障碍、抽搐甚至昏迷;心脏可能发生心律失常;肝、肾等重要器官也可能迅速衰竭。更危险的是,它的发展速度非常快。从发病到多器官衰竭,往往只需要数小时,很多患者因错过黄金救治时间,即便后续全力抢救,也难以挽回生命。

热射病并非只发生在户外高温作业者身上,各类人群均有可能发病,以下几类人群风险最高,需要重点防护。

长期高温作业、运动人群。建筑工人、环卫工人、快递外卖员、交警、车间操作工等户外及高温室内作业人员,以及夏季长时间进行长跑、球类运动的青壮年。这类人群体力消耗大、出汗多,持续处于高温环

境,身体产热远大于散热,极易诱发劳力型热射病。

老年人。老年人身体机能衰退,体温调节能力、出汗散热能力大幅下降,且多伴有高血压、糖尿病、冠心病、慢阻肺等基础疾病,对高温耐受度极低。很多老人习惯紧闭门窗、不舍得开空调风扇,长期处于闷热室内,热量无法散发,极易诱发非劳力型热射病,也是夏季居家热射病高发的主要群体。

婴幼儿。孩子的体温调节系统尚未发育成熟,新陈代谢快,产热多,但散热能力差,且好动易出汗、脱水。尤其是家长疏忽,将孩子单独留在车内,闷热房间内,短时间内温度急剧升高,会快速引发热射病。儿童热射病致残、致死率极高。

有基础疾病的人。肥胖人群、孕妇、体质虚弱者,以及患有心脑血管疾病、肝肾疾病、精神疾病的人群,长期服用降压药、镇静药、利尿剂的人群,身体散热和耐受能力较弱,在高温环境下发病风险远高于普通人。

热射病特征:超高热+意识障碍+皮肤干热无汗

郑爱华表示,很多热射病并不是突然发生,多数患者发病前会出现先兆中暑、轻症中暑表现,这是最佳干预时机。大家要牢记分层症状,精准区分、及时处理。

轻症阶段,属于黄金干预期。长时间处于高温环境后,出现头晕头痛、恶心呕吐、口干乏力、大量出汗、心跳加快、注意力不集中、四肢酸软,部分人会出现体温轻度升高(37.5℃至39℃)、面色潮红或苍白、皮肤湿冷。此时及时降温、补水休息,可完全恢复,避免发展为重症。

重症症状,须立即救治。一旦进入热射病阶段,症状会发生明显转变,核心特征可总结为:超高热+意识障碍+皮肤干热无汗。

核心体温超40℃,体表滚烫,常规体温计测量可在40℃以上,是热射病核心标志。

意识状态异常,出现胡言乱语、嗜睡、昏迷、抽搐、烦躁不安、反应迟钝,这是脑细胞受损的关键信号。

皮肤特征改变,从前期大量出汗变为无汗、皮肤干热、面色通红,说明身体散热功能彻底衰竭。

伴随危重症状,剧烈呕吐、呼吸困难、心跳紊乱、腹痛腹泻、出现全身出血点、小便量极少或无尿,预示多脏器开始受损。

对此,郑爱华提醒,只要高温环境下出现意识模糊、体温超40℃,无论有无出汗,都可判定为疑似热射病,无需观望等待,要立即就医救治。



漫画/何朝霞

怀疑热射病,记住“三步急救”法则

郑爱华介绍,中暑按照严重程度可以分为三个阶段,刚开始是头晕、乏力的先兆中暑,接着进展到出现恶心、呕吐的轻症中暑,最危险的就是可能致命的重症中暑。而重症中暑中,根据发病原理和症状表现的不同,分成三种情况:热痉挛,主要表现为肌肉抽筋;热衰竭,会出现头晕、心跳加快、血压下降等症状;热射病,最严重的阶段,伴随高热和意识障碍。

可见,热射病是一种威胁生命的严重中暑类型,就像身体在高温环境下完全失控的警报器。如果怀疑是热射病,患者身边第一目击者,可以记住“三步急救”法则。

第一步:马上离开高温环境。把患者转移到阴凉、通风或有空调的地方。松开衣物,保持呼吸通畅。

第二步:尽快降温,这是最关键的一步。可以用凉水擦拭身体、用湿毛巾冷敷、用风扇帮助散热,重点降温部位包括颈部、腋下、腹股沟等大血管经过的位置,目标是在30分钟内把核心体温降到39℃以下。注意,此时不要喂退烧药;不要酒



美禧卓安(前)与长沙市雅礼外国语学校舞蹈队的队员们在舞台上表演东北秧歌。长沙晚报全媒体记者 冯启阳 摄



扫码看视频
华裔少女
酷爱民族舞

母亲是长沙人的美籍华裔少女美禧卓安,暑假在雅礼外国语学校学会了跳东北秧歌,喜欢喝奶茶的她说:

想把中国民族舞跳给世界看

长沙晚报全媒体记者 张炎炎 实习生 周奕

演出厅里,音乐声、掌声交织。7月21日下午,长沙市雅礼外国语学校舞蹈队的暑期集训汇报演出正在进行。

舞台上,一名混血模样的女生格外亮眼。她身着红色演出服,在东北秧歌欢快的节奏里,手绢花翻飞,眼神灵动,与身边的中国同学们配合默契。

她叫美禧卓安(Michelle Ahl),一名来自美国加州的美籍华裔少女,今年17岁。

勤学苦练解锁东北秧歌

今年暑假,美禧卓安随母亲回长沙探亲。启程之前,她就联系上6岁时的中国舞启蒙老师、雅礼外国语学校舞蹈队教练李颖,希望有机会跟着老师再学习中国民族民间舞。

“在美国,我学爵士舞、现代舞、芭蕾舞,也跳中国古典舞,但一直希望能有机会学习民族民间舞,体会中国各民族不一样的民族风情。”美禧卓安对民族舞的热爱打动了学校和

李颖,她以“编外队员”的身份加入舞蹈队,开启“原汁原味”的中国民族舞集训体验。

舞蹈集训强度不小,队员们每天从早上八时训练到下午四五时甚至更晚。美禧卓安因为参加2026“亲情中华·中国寻根之旅”夏令营湖南长沙营活动,集训第五天才加入。“她非常珍惜集训机会,训练很刻苦,理解能力很强。”李颖这样评价美禧卓安,为了追赶进度,她常常利用下训时间找舞蹈老师加练,不仅补上了落下的课程,还和队员们一起,挑战了汉族民间舞——东北秧歌。集训的短暂时光,美禧卓安和老师、队员们结下了深厚的友谊。

美禧卓安告诉记者,她的梦想是学会中国56个民族的舞蹈,“希望每一个暑假回来,我都可以学一个新的民族舞,然后把它们带到美国,带到我即将就读的加州大学伯克利分校,成立一个社团,让我的同学们也能感受到中国舞蹈的博大精深。”

用年轻人的方式推荐家乡长沙

父亲是美国人,母亲是土生土长

的长沙人,双重成长背景,没有冲淡美禧卓安骨子里的中华情愫,反倒让她多了一份向外传递中华文化的使命感。

两岁起步习舞,三岁登台表演,四岁拿下美国国际星界才艺舞蹈大赛金奖,随后一路在全美、北美乃至全球华人才艺舞台上拿奖拿到手软。美禧卓安不光舞艺超群,武术、钢琴、诗词吟诵、模特、滑冰也样样精通。

美禧卓安从小就跟着妈妈学长沙话、哼唱中文歌曲,童谣《月亮粑粑》张口就来。每年暑假,她都会随母亲回来探亲,看望外公外婆。

长沙热辣鲜香的美食,烟火升腾的城市夜生活,都让美禧卓安沉醉痴迷。“长沙的国金中心,让我觉得像纽约那么丰满和热闹。”

当被问及最想向美国同学推荐长沙的什么时,她毫不犹豫地回答:“茶颜悦色!”在她看来,奶茶是全世界年轻人都喜欢的饮品,她希望能通过这种方式,将长沙的文化推广到更广阔的世界。“我希望全世界更多人来到我的家乡长沙,感受不一样的湖湘魅力。”

三伏天结石高发 三大诱因在作祟

多喝水、管住嘴、迈开腿、不憋尿,规避结石风险

长沙晚报7月22日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 唐然 谢琼)

三伏天来临,防暑、防晒成了每日必修课。但你知道吗?一种以剧痛、突发、易反复为特征的泌尿系统急症正在悄然进入全年暴发期,这便是泌尿系统结石。

长沙市第四医院滨水新城区泌尿外科副主任、副主任医师周汇栋表示,泌尿系统结石是泌尿系统(肾、输尿管、膀胱、尿道)中形成的坚硬矿物质沉积物,

在泌尿外科住院患者中占比居首位。结石虽小,但一旦发作,可能引发剧烈腰痛、血尿、尿频尿急,甚至导致肾积水、感染,严重时危及生命。

精擦身;不要把人直接泡进冰水;昏迷患者不要喂水、喂药,以免发生误吸。

第三步:立即送医救治。如果出现以下任意一种情况:体温≥40℃、意识异常、持续呕吐、昏迷或抽搐,立即拨打120急救电话,不要自己硬撑,也不要自行打车拖延。

高温高湿天,如何预防热射病?郑爱华提醒,做好以下四个方面。

第一,尽量避开最热时段。上午10时至下午4时,尽量减少长时间户外活动。必须工作的,应每30至40分钟到阴凉处休息一次。

第二,补水别等口渴。口渴时,身体其实已经开始缺水。建议少量、多次喝水。大量出汗后,可适当补充电解质饮料。不要一次猛喝冰水,也不要把冰饮当补水。

第三,空调不是“敌人”。很多老人怕费电、怕着凉,不愿开空调。其实,高温天气保持室温26℃左右,更有利于预防热射病。

第四,睡够、少喝酒、别硬扛。熬夜、饮酒、暴饮暴食都会增加身体负担。天气越热,越要懂得不要和身体较劲。

科学补水:少量多次,不渴也喝。建议每日饮水2000毫升至3000毫升,以白开水、淡柠檬水为佳(柠檬酸有助于抑制结晶形成);少量多次饮水;观察尿液,保持尿液呈清亮淡黄色为宜,不要用饮料、啤酒替代白开水。

清淡饮食:避开结石“高危”食物。减少浓茶、菠菜等高草酸食物的摄入;少吃海鲜、动物内脏、烧烤等高嘌呤食物,戒掉“啤酒配烧烤”的习惯;日常均衡膳食即可,无需盲目过量补钙,以免引起钙代谢紊乱。

多动少坐:不要憋尿,促进排出。每久坐1小时,起身活动5至10分钟;日常多进行跳绳、快走、慢跑等运动,帮助细小结晶排出;不憋尿,养成定时排尿习惯,保持尿路通畅。

早查早治:莫硬扛,莫拖延。频繁出现腰部酸胀、尿液浑浊、排尿不适,特别是发热等症状时,要及时就医。多数微小结石通过科学补水与运动可自行排出,拖延只会加大治疗难度与身体损伤。

周汇栋提醒,结石从来不是突发的“意外”,而是不良习惯日积月累的结果。这个盛夏,希望大家重视泌尿系统健康,做好日常防护,规避结石风险。

三伏天如何预防结石?周汇栋表示,牢记十二字口