

2026年度“沪惠保”上线,一年129元保费不变

# 新增脑机接口手术创新医疗保障

据文汇报 记者从上海市医保局获悉,5月25日,2026年度上海城市定制型商业医疗保险“沪惠保”启动参保。在保费129元/人/年保持不变的基础上实现保障与服务多重优化,比如国内特药增补至50种、新增脑机接口手术创新医疗保障等。集中参保期截至2026年7月31日,保障期限为2026年7月1日至2027年6月30日。

本次“沪惠保”延续“政府指导、商业运作、惠民利民”核心原则,继续面向上海基本医保参保人员开放,不限年龄、不限职业、不限健康状况。

其中,国内特药增补至50种,覆盖上海高发疾病,进一步提升参保患者前沿特药可及性,持续发挥普惠保险对生物医药产业发展的支持作用。

2026年“沪惠保”还在五项保障基础上(责任一特定住院自费医疗费用保险金,责任二国内特定高额药品费用保险金,责任三质子、重离子医疗保险金,责任四海外特殊药品费用保险金,责任五CAR-T及创新基因治疗药品费用保险金),新增纳入住院脑机接口手术自费材料费用保障,保额15万元。

此外,2026年“沪惠保”从健康风险保障升级为健康生活伙伴,围绕市民日常健康与生活需求,整合推出生活、健康、运动、养生、照护五大服务板块,提供AI找医生、普药购药9折、图文问诊优惠、定制口腔福利礼包、个性化健康评估等多项实用服务。

值得关注的是,2026年继续为“沪惠保”参保人提供专属保障“沪惠保—特定疾病保险”,保费50元/年,针对上海11种高发恶性肿瘤享最高20万元定额给付,衔接“沪惠保”保障责任,打造“医疗报销+定额给付”双重守护,提升老百姓抗风险能力。

自2021年以来,“沪惠保”已健康运行五年,累计覆盖参保人次超3300万,累计赔付超30亿元。

即日起,上海市基本医疗保险(含职工医保、居民医保)参保人可通过保险公司分发的官方投保二维码进行投保,也可通过“沪惠保”官方微信公众号、随申办、支付宝、腾讯微保等多个渠道线上投保。部分老年人等群体可拨打400-895-5550电话反馈投保需求,项目组将安排服务专员对接后续投保服务。 ■李晨球



## 守护北回归线上的“生命绿洲”

5月20日在云南省西双版纳州勐腊县拍摄的红颊长吻松鼠。

云南西双版纳国家级自然保护区始建于1958年,位于云南省南部的西双版纳傣族自治州景洪市、勐腊县和勐海县辖区内,是我国面积最大、最完整的热带雨林生态系统。从全球范围看,相比北回归线同一纬度的荒漠或戈壁,这里雨林葱茏、万物生长。

目前,云南西双版纳国家级自然保护区共记录野生动物838种,其中国家一级保护动物40种、国家二级保护动物143种;记录国家重点保护植物116种,其中国家一级保护植物6种、国家二级保护植物110种。亚洲象、望天树等珍稀野生动植物在这里繁衍生息,共同构成热带雨林丰富而独特的生命图景。

多年来,当地持续筑牢生态保护防线,加强雨林生态系统保护修复和野生动植物资源监测,用心守护各类珍稀野生动植物。数据显示,保护区森林覆盖率由1983年的88.9%提升至97%,野生亚洲象种群数量由20世纪80年代的约170头增长到目前的约300多头,生物多样性保护成效持续显现。 ■新华社记者 胡超摄

## 沪研“窠房结类器官”——实现神经对心跳调控

据解放日报 心脏能够持续而有规律地跳动,依赖于右心房中的“天然起搏器”——窠房结。它像心脏的“总指挥”,在神经系统调节下持续发出电信号,并通过心脏传导系统这套“线路”,指挥心房和心室协调收缩、泵送血液。一旦这个“总指挥”失灵,心跳可能变慢、停顿,严重时危及生命。

然而,研究人类这一“天然起搏器”并不容易。窠房结体积小、位置隐蔽,人体样本很难获得,而小鼠等动物模型无法准确模拟人类心跳及神经对心率的调控。针对这一难题,中国科学院分子细胞科学卓越创新中心(生物化学与细胞生物学研究所)曾安研究组与合作者利用人多能干细胞,在培养皿中构建了人源“生物起搏器”——窠房结类器官,并将其与心脏神经从类器官连接,实现了神经对心跳的调控。相关成果于北京时间2026年5月15日在线发表于

国际学术期刊《细胞—干细胞》。

如何在实验室中打造接近真实的人类“生物起搏器”,一直是心脏起搏和传导研究中的重要挑战。研究团队通过模拟胚胎发育中的关键信号,并经过系统筛选,引导干细胞形成三维窠房结类器官,能够自主产生稳定心跳。当其与心房类器官连接后,电信号可从窠房结一侧发出,传导至心房组织,成功模拟了体内“起搏—传导”过程。

借助这一类器官模型,研究人员进一步探索了心律失常的发生机制。他们在类器官中引入了与家族性窠房结功能障碍相关的突变,结果发现这些“起搏器”跳动明显变慢,成功重现了缓慢性心律失常的关键特征。重要的是,经过药物处理后,异常节律得到了改善,这表明该模型不仅能帮助理解心率相关疾病的发生机制,还可用于评估潜在治疗药物。

## 双休日错时门诊全覆盖

据文汇报 近日举行的上海市“世界家庭医生日”主题活动上传来消息:全市社区卫生服务中心实现儿科诊疗、家庭病床、安宁疗护、午间延时门诊、双休日错时门诊全覆盖,社区常住居民门诊量保持在全市近四成。

近年来,上海持续推进家庭医生签约服务高质量发展,赋能家庭医生更多医疗资源,提升居民签约的吸引力、获得感,全面打造“15分钟健康服务圈”。目前,全市家庭医生累计签约常住居民1200万人,老年人和慢性病患者等重点人群签约

率85%;全市二、三级医院50%门诊号源优先向社区开放,实现家庭医生快捷预约、便捷转诊;全市社区平均可诊疗西医药种提升到146种,药品配备增加到800种,建成155家社区康复中心、158家社区护理中心、126家社区标准化口腔诊室、64家社区标准化门诊手术室和181家体重管理门诊,今年还将建设50家社区心理健康诊室。

根据今年“签约有实感,服务有温度”的主题,活动现场发布上海“社区卫生服务宝藏地图”,“宝藏地图”

在随申办“家庭医生专区”、健康云App上线,市民可通过“按地理位置找”“按服务需求找”“按服务时间找”“按优质资源找”版块,随时寻找身边的社区卫生服务中心,查询所需社区健康服务。

“宝藏地图”还与家庭医生无缝衔接,市民在“寻宝”同时,能便捷签约家庭医生,与家庭医生联系。市卫健委表示,社区卫生服务内涵还将不断深化,让市民在家门口就能享受全方位、全周期、有温度、有实感的健康服务。 ■唐闻佳

## 高甜水果怎么吃才能不伤身

据新华社 夏已至,水果批量上市,荔枝、西瓜、芒果等高甜水果受到人们青睐。然而,甜蜜背后可能暗藏健康“陷阱”,专家提示,部分水果食用不当也会“伤身”。

“夏季的荔枝鲜甜多汁,但如果空腹一次性‘猛吃’,很容易诱发急性低血糖,也就是大家常说的‘荔枝病’。”宁夏医科大学总医院营养科副主任夏羽茵说,荔枝果糖含量较高,空腹大量食用后,大量糖分快速涌入血液,会刺激胰岛超负荷分泌胰岛素来降糖。胰岛素起效快,而果糖经肝脏转化为葡萄糖的速度又相对较慢,补糖速度跟不上,一来一回节奏“脱节”,血糖就会断崖式下跌。

“症状轻的会头晕乏力、心慌,重则可能抽搐昏迷,极端情况下还会危及生命。儿童肝脏糖原储备不足,血糖调节能力弱,危险系数更高。”夏羽茵建议,尽量在饭后食用荔枝,同时务必控制好量,成人一天最好不超过15颗,儿童则不超过5颗。

中医专家还建议,吃完荔枝最好及时漱口,清除口腔甜腻残渣,减少局部积热,防止上火。

凭借其独特的风味,榴莲成为夏

日“新宠”。宁夏医科大学中学院教授郭斌说,榴莲性热,食用过多容易影响脾胃的运化功能,导致湿热内生。如不慎吃榴莲过量,导致口干口苦、小便黄臭、腹胀便秘等不适,可以吃山竹来化解。山竹寒凉,可以克制榴莲的大热之性。“酒与榴莲皆属大热之物,两者不建议同时食用。”郭斌提示。

作为消暑“顶流”的西瓜,近日也陆续上市。“西瓜具有很好的生津止渴作用,但脾胃虚寒者需谨慎食用,每次食用建议不超过500克。”郭斌表示,西瓜性寒,过量食用会损伤脾胃阳气。

西瓜储存也有学问。夏羽茵提醒,吃不完的西瓜需及时用干净保鲜膜严实包裹,单独放进冰箱冷藏,存放尽量不超过24小时。如果冰箱卫生不佳,又和肉类、熟食混放,裸露的瓜肉很容易沾染沙门氏菌、李斯特菌等有害病菌。孕妇、婴幼儿和体质偏弱、免疫力差的人群,慎食隔夜西瓜。

过敏体质者吃芒果需留心。专家表示,芒果果皮的汁液含有漆酚等致敏成分,直接啃食易诱发接触性皮炎,出现口唇红肿、发痒起疹等症状。建议去皮切块后用餐具送入口中,避免汁液接触嘴唇和面部皮肤。 ■马丽娜 唐紫宸

## 相距4千公里联合开展手术

### 上海医生主刀10分钟“隔空活检”

据文汇报 近日,在西藏日喀则市人民医院手术室内,一名50多岁的患者经历了一场特殊的微创介入手术——为她主刀的医生远在4000多公里外的上海。这是上海市肺科医院与日喀则市人民医院首次联合开展5G远程支气管镜机器人活检手术。

这名患者在体检中查出肺部结节,但病灶位置隐蔽、结构复杂,想要明确良恶性,得通过精准活检取组织化验。可在日喀则,这类高难度的支气管镜介入手术是当地医疗的“短板”。以往,这类患者需要辗转异地求诊;这次,等待她的并非长途奔波,而是从4000多公里外送来的优质资源。

从上海市肺科医院内镜中心操作台前,内镜中心副主任顾晖指尖轻触手中形似游戏手柄的操控装置,专注地盯着屏幕里实时传回的手术室画面。千里之外的日喀则市人民医院手术室内,国产支气管镜机器人应声启动,纤细的导管顺着预设路径,

平稳地向肺叶深处推进。

全程操作延迟稳定控制在40毫秒以下,几乎实现“零延迟”。顾晖手指的每一寸细微移动,都能在千里之外同步复现。“到了。”随着他的一声提示,术中超声实时传回的画面里,隐蔽的肺部结节清晰呈现。没有多余操作,远程操控的微型活检钳精准开合,稳稳取下关键病灶组织。

从进镜到精准抵达,全程仅10分钟。顾晖介绍,后续,数字病理图像将传回上海,由肺科医院病理科专家与自研的人工智能系统同步启动分析,准确率较传统模式提升超10个百分点。

此次使用的支气管镜机器人由朗合医疗自主研发。结合5G通信技术,医生在远离手术木野的情况下亦能精准操控导管、探头及染色针,最大程度降低术者辐射暴露和疲劳风险,实现千里之外“指哪打哪”的精准治疗。

让这名患者受益的,离不开肺科

医院历经四十余年积淀凝练而成的“呼吸大介入”新模式。上海市肺科医院院长陈昶介绍,如今的呼吸介入早已超越传统检查,发展为集精准诊断、局部治疗、术前定位、气道重建、远程协作和多学科整合于一体的综合体系,核心是以患者为中心,围绕肺部疾病全流程进行技术整合与路径优化。

“这条由5G信号铺就的生命通道,正一寸寸延伸至那些‘出不来、等不起’的患者身边。”陈昶介绍,医院在远程医疗布局方面,正计划将更多复杂的呼吸介入操作纳入远程协作体系,突破单一病种的限制。

值得一提的是,“远程手术”效应也辐射到本土人才培养环节。“我们正通过师徒带模式,让当地医生从助手做起,沿着学习曲线一步步训练,直到他们能独立主刀。”陈昶说,配合常态化进修和远程示教,将实现从“输血”到“造血”的转变,把尖端技术留在雪域高原。 ■李晨球