

接种非免疫规划疫苗可刷医保

包含流感疫苗、狂犬病疫苗等,支持家庭共济,可在随申办开通

据解放日报 近日,上海市医保局、市卫生健康委、市疾控中心联合印发《关于本市职工医保个人账户历年结余资金支付非免疫规划疫苗费用有关事项的通知》。通知明确,自2026年9月15日起,本市参保人员可按规定使用职工医保个人账户历年结余资金,支付定点医疗机构接种目录内非免疫规划疫苗产生的疫苗费用及注射服务费,同时支持医保家庭共济,进一步减轻市民接种负担,助力健康上海建设。

什么是非免疫规划疫苗?根据《中华人民共和国疫苗管理法》,疫苗分为免疫规划疫苗和非免疫规划疫苗。其中,免疫规划疫苗由政府免费向居民提供,接种全程不收取任何费用;非免疫规划疫苗为公民自费、自愿选择接种,接种需收取疫苗费用以及注射服务费。

简单来说,免疫规划疫苗是“免费且必须打”的,常见的有乙肝疫苗、卡介苗、百白破疫苗、麻腮风疫苗等;非免疫规划疫苗是“自费且自愿打”的,如肺炎球菌疫苗、轮状病毒疫苗、流感疫苗、带状疱疹疫苗、狂犬病疫苗等。

市医保、卫健、疾控部门提示,非免疫规划疫苗遵循自愿接种原则,参保人员可结合自身健康状况按需选择。各相关部门将协同做好政策落地保障,加强接种服务管理与政策宣传解读,持续优化便民查询、接种服务,让惠民医保政策切实惠及广大市民。

那么,接下来去哪里接种可以享受新政?不同参保人群怎么支付?市医保局给出答复。

问:哪些疫苗可以用医保个人账户历年结余资金支付?

答:纳入《上海市非免疫规划疫苗集团采购中选产品目录》的非免疫规划疫苗(含被动免疫类生物制剂),均可使用职工医保个人账户历年结余资金支付。疫苗品种与对应价格,可登录上海药品集团采购(GPO)服务网(<https://www.shgpo.com/jgggb/963.jhtml>)查询。

需注意的是,可支付费用包含疫苗费用和注射服务费,仅限在医保定点医疗机构接种。

问:去哪里接种可以享受新政?怎么查疫苗库存?

答:可以在上海市卫生健康委员会官网(<https://wsjkw.sh.gov.cn/>)

bmfw/index.html#fwjg)便民服务栏目查询接种门诊信息,包括是否为医保定点机构、联系电话等。建议接种前电话确认门诊最新情况。

关于疫苗库存,可参考接种门诊现场公示,或在随申办、健康云App/小程序以及“上海疾控”微信公众号查询。

问:不同参保人怎么支付?家庭共济怎么用?

答:如果是职工医保参保人,在医保定点接种门诊接种《目录》内疫苗,疫苗费和注射服务费可使用本人职工医保个人账户历年结余资金支付,也可在随申办“医保个人账户家庭共济”专区组建家庭共济网,共济方式选择“共济支付”,即可开通家庭共济给家人使用。

如果是中小学生、婴幼儿等居民医保参保人,由于居民医保本身没有个人账户,可以作为家庭成员,由组网人加入家庭共济网,在医保定点医疗机构的接种门诊接种,使用组网人的历年结余共济资金支付非免疫规划疫苗费用。

如果是参加市民社区医疗互助帮困计划人员,在医保定点接种门诊接种,可使用家庭共济资金完成支付。

问:所以给孩子打自费疫苗,可以用我的历年结余资金支付是吗?

答:是的。若您为本市职工医保参保人,只要您的孩子参加居民医保,并参加家庭共济组网,就可以用您的个人账户历年结余资金支付。

问:个人账户历年结余资金余额不够怎么办?遇到优惠/免费接种如何结算?

答:余额不足的情况下,差额部分可以用现金、银行卡、微信、支付宝等自费补足,不影响正常接种。

如参与企业优惠活动,结算时按照优惠后个人实际应付金额由个人账户结余资金扣款。免费剂次、赠送剂次,或费用已由财政、工会、企业等全额承担的,医保个人账户结余资金不再重复支付。

问:还有疑问该怎么咨询?

答:关于疫苗库存、预约、接种服务,请咨询接种门诊或拨打卫生健康热线12320。关于个人账户、家庭共济、医保政策,请拨打医保咨询服务热线12393。综合咨询请拨打市民服务热线12345。

■周程祎



走进智利港口之城

这是7月10日晚拍摄的智利瓦尔帕莱索城市景色(无人机照片)。瓦尔帕莱索是智利最重要的港口城市之一,其古城区被列入世界文化遗产名录。 ■新华社记者 周佳谊 摄

莫把疲惫归为“秋乏”

据新华社 进入秋季,不少人即便夜间睡眠充足,白天依旧哈欠连连。医生提醒,“秋乏”并不是疾病,而是人体适应季节变换产生的正常生理现象。不过,一些人的疲惫感,不全是换季引起的,还可能源于长期的身体透支。分清正常困倦和异常健康信号,才能科学为身体“充电”。

“秋季气温下降,人体进入修整阶段。交感神经活跃度降低,副交感神经兴奋性增强,促使人体代谢放缓,困倦感由此产生,这就是‘秋乏’。”宁夏医科大学总医院全科医

学科主任医师崔丽萍说,不少人长期熬夜、久坐缺乏运动,饮食偏好高糖高脂,再加上长时间使用电子设备,身体本就处于透支状态,季节更迭时,人体的疲惫感会更加明显。

“真正的秋乏通常两到三周内会自行缓解,但如果乏力超过一个月,或伴有体重骤变、情绪低落、记忆力减退,就要警惕贫血、甲状腺功能减退,甚至抑郁症等病理性因素,应及时就医。”崔丽萍说,及时区分生理性与病理性疲劳,是科学“充电”的前提。

医生建议,首先要保持规律作息,尽量在23点前入睡,午休时长控制在15分钟至20分钟;其次,在饮食上遵循秋季“少辛增酸”的原则,多摄入蔬菜水果、粗粮以及优质蛋白质,减少血糖大幅波动引起的饭后困倦。此外,秋季运动应以出“微汗”为宜,可选择快走、慢跑或瑜伽等有氧运动,每次运动30分钟左右。白天到户外接触自然光照,能有效抑制褪黑素的过度分泌。同时,合理控制电子产品的使用,每天留出一段“无干扰时间”放松身心。 ■邹欣媛

饮料含糖量有哪些误区

据解放日报 近日,旺旺集团的财报颇受关注:集团2026财年一季度营收同比下降约6%,净利润暴跌38%。对此,网友没有唱衰企业,而是呼吁旺旺“减糖”——以其明星产品“旺仔牛奶”为例,每罐245毫升含碳水化合物超过20克,其中大部分是糖,已接近世界卫生组织《中国居民膳食指南》等建议成年人每日添加糖不超过25克的参考值。因此,“旺旺最大的对手竟是糖”成为热门话题。

在业内人士看来,网友的呼声恰恰体现了饮料行业的消费新趋势。随着全民健康意识升级,消费者对饮料的含糖量愈发关注,但日常消费仍有不少误区。

纯果汁含糖量更低?

不少消费者觉得,甜味饮料“不健康”是因为额外添加了糖,所以只要选“纯果汁”就更健康。殊不知,纯果汁的含糖量并不低。

世界卫生组织明确将果汁、浓缩果汁中天然存在的糖划入“游离糖”范畴,将它们计入每日游离糖总摄入量。记者查看部分产品营养成分表发现,虽然不同原料纯果汁的含糖量有差别,但每100毫升纯果汁的含糖量普遍在10克左右,有的纯果汁含糖量还高于奶茶类饮料。

现制果汁的含糖量也不低。以常见的橙汁、苹果汁等鲜榨果汁为例,一杯500毫升的果汁往往要消耗3至5个橙子或苹果,一杯果汁所含的天然糖分很容易逼近成年人每日游离糖建议摄入量的上限。

更重要的是,水果榨成果汁之后,膳食纤维被大量过滤去除。原本锁在果肉内部的糖分被释放出来,人体吸收速度大幅加快,不利于控制血糖。所以,《中国居民膳食指南》明确提醒,应优先吃完整的鲜果,不建议用果汁替代水果;如果饮用果汁,成年人每日摄入量建议控制在150毫升以内,儿童要进一步减量。

代糖真的更健康?

近年来,标注“零糖零卡”的饮料也多了起来。这类产品的配料表和营养成分表均显示,产品不含蔗糖、果糖等糖类,饮料产生的能量为零。那么,这些饮料是不是更健康呢?

答案也是否定的。这类饮料主要使用了代糖,即各种非糖甜味剂,常见的有阿斯巴甜、三氯蔗糖、安赛蜜等人工甜味剂,甜菊糖苷、罗汉果甜苷等天然来源甜味剂,以及赤藓糖醇、木糖醇等糖醇类甜味剂。代糖几乎不含热量,不会直接升高血糖,因此被广泛应用于各类茶饮、气泡水、功能性饮料中。按照我国食品安全标准,合规添加代糖是安全的。但多个权威机构提醒,安全并不等于健康,代糖饮料也不是“减重神器”。

世界卫生组织发布的《非糖甜味剂健康指南》明确提出:不建议依靠代糖来控制体重或者降低慢性病风险。因为部分研究显示,长期食用代糖,大脑持续接收甜味信号却得不到对应热量,可能强化对甜食的渴望,陷入“食用代糖—想吃甜食—热量超标”的恶性循环,反而不利于体重管

理和饮食健康。

此外,一次性摄入过多的糖醇类甜味剂,还可能出现腹胀、腹泻等肠胃不适。专家表示,如果追求甜味饮料,含代糖的产品可以作为减糖过渡期的辅助食品,在短期内替代高糖饮料,但仍不建议大量饮用。最理想的饮品依旧是白开水、淡茶水。

选“不额外加糖”有用吗?

除了预包装食品,现制茶饮的含糖量也很受关注。不少茶饮品牌提供了“全糖”“七分糖”“半糖”“三分糖”“不额外加糖”等含糖量分级选择。那么,如果选“不额外加糖”,是不是更健康呢?

只能说有一定的减糖作用,但谈不上健康。

此前,多地消保组织对现制茶饮展开的比较试验结果也显示,茶饮行业的“几分糖”属于商家自定义口径,没有统一标准,实际含糖量浮动很大。有试验数据显示,部分品牌“三分糖”的实际含糖量可能超过“全糖”产品的六成,并非消费者预估的1/3。

消保组织还提醒,即使选“不额外加糖”,也只意味着加工环节不再额外添加糖浆、蔗糖、代糖等甜味剂,但不等于饮品本身不含糖。所以,“不额外加糖”的现制茶饮很可能仍旧含糖,需要计入全天总糖摄入量。

消保专家提醒,如果一定要喝现制饮料,建议选择那些明示茶饮配方和营养成分的茶饮产品,或参考上海试点推行的“营养选择”分级标识,选择适合自己实际情况的产品。 ■任种

或可早期提示高危妊娠

据新华社 瑞典乌普萨拉大学和英国剑桥大学合作的一项新研究发现,孕妇在怀孕约3个月时血液中一种蛋白质水平较低与子痫前期或胎儿生长受限的风险显著相关。这一新发现有望用于孕早期风险筛查,并帮助开发相关疾病的预防和治疗方法。

乌普萨拉大学近日发布的新闻公报说,在全球范围内,子痫前期和胎儿生长受限是造成孕产妇和新生儿并发症甚至死产的重要原因。两者均与妊娠早期胎盘发育异常密切相关。正常情况下,胎盘的一些特化细胞会侵入子宫壁并帮助建立良好的血液供应;如果该过程受阻,胎盘和胎儿可能无法获得充足的营养和氧气,这将增加子痫前期和胎儿生长受限的发生风险。但此前一直不清楚导致胎盘细胞侵入能力不足的具体机制。

研究团队分析了约600名英国孕妇在怀孕约12周时采集的血清样本,比较后来发生子痫前期或胎儿生长受限的孕妇与其他孕妇之间的差

异。结果发现,孕早期血液中一种名为isthmin-2(ISM2)的蛋白质水平较低,是此后发生子痫前期或胎儿生长受限的最强风险指标。研究人员又通过对约400份来自瑞典的孕妇血液样本的分析,对这一关联性进行了验证。

研究团队还通过实验室研究进一步探索ISM2与胎盘发育之间的关系。研究人员在胎盘干细胞中关闭ISM2相关基因表达后发现,这些细胞无法再发育成具有侵入能力、能够侵入子宫壁的细胞。而向其他细胞中添加ISM2后,细胞侵入能力有所增强。这表明ISM2可能参与调控胎盘细胞的发育和侵入能力发展过程。

研究人员表示,新研究表明,ISM2蛋白及其相关通路可能是预测和预防子痫前期和胎儿生长受限的潜在靶点,有望据此开发高风险妊娠的检测方法以及相关疾病的预防和治疗方案。

相关研究论文已发表在英国《自然·医学》杂志上。

■朱昊晨 徐谦