

长期护理保险来了

读懂社保“第六险”这些关键词

新华社记者 彭韵佳 徐鹏航 中办、国办日前发布《关于加快建立长期护理保险制度的意见》，要求用3年左右时间基本建立适应我国基本国情的长期护理保险制度。这标志着长期护理保险制度从局部试点转向全国推行。继五大社会保险之后的“第六险”长护险，覆盖哪些人群？有哪些保障待遇？长护服务供给如何？3月26日举办的国新办新闻发布会上，相关部门作出权威解答。

设起付线，基金对每名待遇享受人员的年度最高支付限额，不超过统筹地区上年度城乡居民人均可支配收入的50%。”

根据意见，职工和未就业城乡居民参保的报销比例分别约为70%和50%，退休人员享受职工参保待遇。

如何缴费？根据意见，长期护理保险与基本医保共同缴费，职工医保个人账户可以给自己及近亲属缴费。18周岁以下人员跟随父母或其他法定抚养人等参保，不单独筹资。

关键词三：“重度失能人员”

意见明确，长期护理保险制度起步阶段保障重度失能人员。

凡是经失能评估认定，符合待遇享受条件的参保人，均能享受相应的照护服务并获得报销。张西凡介绍，制度起步阶段，主要保障长期卧床、生活不能自理、需要他人照料的“重度失能人员”，未来将统一研究扩大至中度失能人员等。

长护服务供给是长护险制度发挥作用的基础。参保人究竟能享受哪些保障待遇？目前，参保人可自主选择居家护理、社区护理、机构护理。国家已经列出全国统一的36项照护服务项目目录，包括协助进食、沐浴、口腔清洁、压疮照护等20项生活照护类项目，以及吸痰、导尿等16项医疗护理类项目。

关键词四：“居家和社区护理服务”

不少人关心，随着长护险扩面，如何保障服务供给？意见明确，鼓励使用居家和社区护理服务，在支付比例上给予适当倾斜。

“目前，全国定点长护服务机构总数已达到1.2万家，约有37万名从业人员。”国家医保局待遇保障司司长张西凡说，“长期护理保险不



新华社发

花开清明

陈洪梅

伫立在梨花树下
看梨花一瓣瓣
轻轻地飘落
几次抬足
都不忍踩上去
那是花儿
献给清明节的礼物

春风辞

曹立杰

苏醒的麦田
挥去了身上的雪花
那稀松的雪，是春的礼物
冬天的谢幕词

山在听风声
弥漫的花朵
已准备着去参加春天的盛会
我听懂，风过山川的言语
听懂了母亲的牵挂
写一纸离愁别绪

燕子啊，在我的屋檐
筑起了家
你打开窗，就看到了世界的底色
看见了追寻多年的梦
走马灯似的过往
无关痛痒的生活
却是异常沉重

温柔的四月
给了你故乡的纯澈与芬芳
春风啊，带着你的千言万语
在人流中行走
你驻足，在街头茶馆
沏一壶岁月的茶
饮得格外沉默

征稿启事

如果您有精彩的老年故事，可以提供线索或拍成视频；如果您有丰富的出游体验，或是您有满意的书画作品、诗词也可以投稿；本报设立《贺寿》栏目，家中老人寿辰，可以刊发照片及祝福文字，留作纪念哟！

如果您希望自己的身影、作品在生活报或者龙头新闻作品频道展示，那就快快参与吧！投稿邮箱：shbxyy@163.com（注：本版《书画斋》栏目只接收电子版或复印件，投稿人请留下联系电话、身份证号、银行卡号、大号号）

拯救“被动熬夜” 中医“心身同治”助好眠

新华社记者 田晓航 徐鹏航 彭韵佳

入睡困难、多梦易醒、早醒后再难入睡……睡不好，不时困扰着现代社会的男女老少。针对失眠难题，传承数千年的中医药有何妙计？

早在2006年，中国中医科学院广安门医院就成立了睡眠专题门诊，如今这一门诊年接诊量接近10万人次，其中失眠相关患者占比高达六至七成。“不同年龄段的失眠各有特点。”广安门医院心理科（睡眠医学门诊）主任医师洪兰总结：老年人因睡眠结构变化失眠比例较高，更年期女性因激素波动易出

现睡眠问题。中医认为，失眠属于“不寐”的范畴，病位主要在心，与肝、胆、脾、胃、肾密切相关，病机关键为阳不入阴。通过调节气血阴阳，从整体观念出发解决睡眠障碍——这种“心身同治，形神共调”的理念，正是中医治疗失眠的核心优势。“中医的优势是‘个体化’治疗，不仅关注‘睡得着’的问题，更着眼于整体调理。”洪兰说，医生会根据患者的舌象、脉象、症状进行辨证，开具个性化中药方剂，临床常见证型包括肝火扰心、心脾两虚、心胆气虚、肝肾不足、阴虚火旺、痰热内扰等。

在失眠治疗领域，首都医科大学附属北京中医医院心身医学科主任医师卢伟也积累了丰富经验。在他看来，中医防治失眠手段多样，除了中药，还包括针灸、穴位按摩、走罐、耳针等外治法，以及帮助放松的芳香枕、足浴包、音乐疗法、八段锦等方法。

此外，一些中医医院推出失眠相关的协定方和酸枣仁膏等膏方，广受患者欢迎。卢伟提示，协定方、膏方需在辨证论治基础上开具，例如，补气宁心方用于气血两虚引起的心悸失眠，酸枣仁膏则常用于心肝阴虚导致的睡眠问题。



门槛不高多是兼职
薪水不高因为热爱

走近冰城群演 感受普通人的 光影梦



法国作家施米特携《时间旅行者》做客冰城：
爱读书的人自带光芒



哈尔滨天气预报	29日	夜	阴有小雨	11℃	西南风3-4级
	30日	夜	晴	-1℃	偏西风3-4级
	31日	夜	晴	0℃	西南风2-3级
	31日	夜	晴	16℃	西南风3-4级
			多云	-1℃	偏西风3-4级

更亲 更近 更懂你



报料热线
4种报料方式
本报官微 本报官博
龙头新闻APP 生活报网

