

实行待遇激励与差异化保障政策

# 2026年度“浙丽保”参保缴费启动

本报讯(记者 舒旭影)近日,记者从县医保局获悉,2026年度“浙丽保”参保缴费已于11月3日正式开始。

据悉,2026年“浙丽保”集中参保缴费时间为2025年11月3日—12月31日,保费仍然为100元每人。参保方式主要包括代扣代缴参保,使用微信、支付宝等扫“浙丽保”二维码,使用微信服务号参保、小程序参保、短信参保、窗口参保等方式。

2025年起,“浙丽保”进一步明确保障范围,设三个责任,责任一为合规医疗费用,责任二为合理医疗费用,同时增设责任三特殊补充报销政策。2026年“浙丽保”增值服务进一步升级,在2025年药店购药、口腔护理、眼科验光配镜优惠券的基础上,新增健康体检福利。在集中参保期内续保的,2025年的增值服务优惠券有效期至2026年3月底。

2025年起实行待遇激励与差异化保障政策,对未在2025年参保或2025年参保但后续年度未续保的人员实行差异化保障待遇:一是重新参保后有6个月待遇等待期,期间不享受任何待遇;二是在待遇等待期满首年按“浙丽保”现有保障待遇的50%享受,今后年度连续参保的,待遇享受比例每年递增10%,连续参保缴费5年后可享受100%享受“浙丽保”待遇;三是在按比例享受“浙丽保”保障待遇期间,

不享受“浙丽保”支付限额提高的激励待遇、新增扩面待遇和特殊补充报销政策;四是如期间存在中断参保的,待遇享受比例从50%重新开始计算。

县医保局工作人员表示,“浙丽保”是贴合群众需求的民生保障政策,连续参保才能享受完整待遇。若有参保疑问,可直接拨打咨询电话0578-6956280,或前往县医保经办大厅“浙丽保”专窗现场咨询办理。

卫生动态

## 浙江省精神卫生“百千万”服务基层行活动走进青田

本报讯(记者 舒旭影 通讯员 徐岚静)近日,县卫健局联合县民政局、县疾控中心和海潮公益共同举办“青田县2025年浙江省精神卫生‘百千万’服务基层行活动”。来自全县32家基层医疗机构的精神卫生医生及相关工作人员参加。

活动邀请浙江省立同德医院、浙江省未成年犯管教所专家以及海潮公益项目负责人,围绕《严重精神障碍患者的社区筛查与管理》《焦点解决短程治疗在危机干预中的应用》等内容进行专题授课与经验分享。

为切实推动精神卫生服务落地,丽水市第二人民医院、县疾控中心调研组一行,实地走访了鹤

城街道卫生院、康宁医院、残联儿童康复中心及司法局社区矫正中心,通过现场交流与调研,深入了解基层精神卫生服务现状、康复资源分布及社区心理支持体系建设情况,为后续精准施策提供了重要依据。

精神卫生是公共卫生的重要组成部分,关乎个体幸福、家庭和谐与社会稳定。此次“百千万”服务基层行活动,不仅有助于提升我县基层精卫人员的专业能力,也为推动全县精神卫生工作高质量发展注入了新的动力。未来,县卫健部门将继续整合各乡镇(街道)、政法委、公安、民政、医保、残联等多方力量,筑牢基层心理防线。

感受医疗技术变迁

## 我县部分离退休干部走进县人民医院



本报讯(记者 舒旭影 通讯员 徐海琴 王咪娜)近日,我县部分离退休干部走进县人民医院,开展沉浸式走访调研活动,亲身感受医疗技术变迁,体会这座百年老院的蓬勃生机与发展活力。

走访调研的第一站,聚焦门诊一站式服务中心。“以前来医院看病,挂号、缴费、取单等得在各个窗口间来回跑,折腾得够呛。现在一个窗口就能把这些事都办了,真是把方便送到了咱们群众心坎里。”

一位老干部由衷感慨地说。

在门诊区域,当得知医院已实现常见病精准分科,针对疑难病症还能开展多学科联合诊治时,老干部们纷纷为“家门口的优质医疗”点赞。走进急救中心,规范的绿色通道、先进的监护设备让经历过医疗资源匮乏年代的老干部们频频点头:“救命通道这么规范高效,老百姓心里更踏实了。”在消化疾病诊治中心,高清内镜设备和整洁舒适的诊疗环境,让老干部们直观感

受到医院诊疗技术的精细化升级;而专为海外游子提供定制服务的侨胞诊疗中心,更被大家称赞为“心系侨乡的暖心工程”。

随后召开的座谈会上,伴随着悠扬的院歌《百年青医》旋律,老干部们共同观看了医院发展专题片。光影流转间,画面从96年前医院初创时的筚路蓝缕,逐步切换到如今现代化医疗中心的崭新面貌,历史的厚重与未来的活力在光影中交织,让在场老干部们深受触

动。

县人民医院急救中心主要负责人借此机会带来了一场实用生动的健康讲座,并现场进行心肺复苏操作演示。老干部们听得专注、学得认真,纷纷上前实操练习。在理论讲解与实践操作的紧密结合中,熟练掌握了急救的关键技能。“这样的培训太实用了,学会这些技能,不仅能保护自己,关键时刻还能帮到别人。”参与培训的老干部们表示。

## 山海协作聚合力 党建领航促发展 嵊州市人民医院专家团队来青开展专项工作交流活动

本报讯(记者 舒旭影 通讯员 王咪娜)近日,嵊州市人民医院专家团队前往青田县人民医院开展为期两天的专项工作交流活动,进一步推进山海协作工程落地见效,推动优质医疗资源跨区域共享。

在专题分享环节,嵊州市人民医院负责人以《党建引领 县级公立医院高质量发展》为题作主旨报告,系统分享了该院在党建与业务融合方面的实践与思考。随后,双方围绕“党建引领、专科对接、经验互鉴”三大主题展开深入讨论,聚焦县级公立医院高质量发展路径交流思路、凝聚共识,通过多维度互动为两地医疗协同发展注入新动能。

自山海协作工程开展以来,嵊州市人民医院在管理理念、学科建设、技术帮扶与人才培养等方面为青田县人民医院提供了强有力的

支持,极大地促进了该院医疗服务能力与管理水平的提升。下一步,两院将聚焦关键领域,通过精准对接、靶向发力,为区域医疗卫生事业高质量发展注入持久动力。

在专科建设交流环节,两院专家团队围绕泌尿外科、骨科、肝胆外科、神经内科、内分泌科、呼吸内科等重点学科展开深度对接。通过“一对一”“多对多”的研讨模式,双方就学科建设规划、前沿技术应用、人才梯队培养、医疗质量控制等议题进行了全方位探讨,在多个领域达成合作共识。

此次交流活动是山海协作战略在医疗卫生领域的具体实践。双方一致表示,将以此次交流为契机,进一步完善常态化合作机制,在更多的领域开展更深层次的合作,携手提升综合服务能力,共同为区域百姓提供更优质的医疗服务。

## 优生“两免”检查可线上预约 符合条件市民可便捷申领健康福利

本报讯(记者 舒旭影)近日,我县优生“两免”免费检查服务已全面开通线上预约通道,符合条件的群众可通过“浙里办”APP便捷预约,省心享受专业健康保障。

优生“两免”项目主要包括免费婚前检查(简称“婚检”)和免费孕前优生健康检查。凡在青田县准备登记结婚的夫妇,均可享受免费孕前医学检查,如有生育计划的可同时申请免费孕前优生健康检查。在青田县居住6个月以上,符合生育政

策的再生育对象,每孩均可享受一次免费孕前优生健康检查。

“优生‘两免’是预防出生缺陷的第一道关口,为了更好地维护夫妻双方的健康权益,婚前医学检查最好在婚姻登记之前完成。”县妇幼保健服务中心相关负责人介绍,“浙里办”可预约近4周内的优生“两免”检查,具体事宜可电话咨询县妇幼保健服务中心,也可通过电话进行预约。咨询电话为0578-6022520(553778)。

# 6个超级养脑子的小习惯,随时能做,随时有效!

我猜你一定有过类似这样的经历:打开手机要发条消息,不知不觉却划到了短视频软件;东西老是不知道放在哪里,找都找不着;发朋友圈想写个文案,绞尽脑汁也蹦不出来几个好词;注意力越来越细碎,坚持工作1小时不刷手机都是奇迹……

越来越多的现代人用“脑腐”(Brain rot)这个流行词来形容自己,因为总是接触那些碎片化的低质量内容,导致自己的大脑变得有些不好使了。虽然大家都知道要多读书看报,锻炼一下大脑,但对于很多人来说也并不容易。

所以,今天我们就来介绍6种在日常生活中随手就能做的养脑小事,让大脑越活越年轻。

### 1. 培养创造性爱好

在脑科学领域有一个名词,叫做脑钟(Brain clocks),指的是根据大脑活动模式计算出的大脑年龄,而它与我们的实际年龄之间的差值,就叫做大脑年龄差(Brain age gaps),如果它大于0,就说明大脑年龄比自己的实际年龄要更老,这就是为什么很多人会觉得明明还不老,但是脑子却变得越来越不好了。

那有什么办法能够延缓大脑的衰老呢?一个很好的办法就是:坚持投入到一件能发挥创造性的爱好中。

一项今年发表的最新脑科学研究做了一个这样的实验,研究者招募了232名参与者,其中有擅长某个创造性领域的专家,包括探戈、音乐、绘画和电子游戏四类,也有只是略懂该领域的新手,研究者通过AI算法和脑电波数据,分别计算了专家组和新手组的大脑年龄差。接着,研究者另外找了一群不会玩电子游戏的新手,让他们接受30小时的游戏训练,看看他们在短期训练后是否会让自己变得年轻。

结果发现,专家组的大脑年龄比新手组的平均年轻了大约5.5岁,即使是经过了

30小时短期训练的新手,他们的大脑年龄也比训练前年轻了大约3.06岁。而且,研究者还发现,这种延缓衰老的效果是按“剂量”生效的,意思是说,一个人在某个领域练习越长时间,大脑就会越年轻。

这是因为我们的大脑有些区域特别容易随着年龄增长而功能下降,比如负责高级认知功能的额叶神经网络等,大脑年龄越老,这些脑区的效率就越低,而坚持创造性活动就像给大脑“健身”一样,能够让这些比较容易衰老的区域活跃起来,使其运作更高效和协调。

但是,这并不是说我们一定要成为某个领域的专家,其实只要我们能够全身心地投入到某一项活动中,而且它能够激发我们的想象力,需要我们想到新的办法来解决问题,就有延缓大脑衰老的作用。

日常生活中有很多爱好都能发挥我们的创造性,而且也很好玩,可以让自己快乐地“长脑子”,比如跳舞、木工、陶艺、桌游、策略型电子游戏、乐器等。所以,如果你感觉自己的脑子“越来越不好使了”,就试试培养一两个这样的爱好吧!

### 2. 多和朋友聊聊天

在很多人的印象中,社交这个词多少带着一点消耗的意味。但是,如果是愉快的社交,就是对大脑最天然的一种保护和锻炼。

心理学中的社会脑假说(Social Brain Hypothesis)认为,由于人类生活在高度复杂的社会网络中,所以相对于其他灵长类动物(如猴子、猩猩等)来说,人类大脑的新皮层体积最大,这有利于人类处理复杂的社会信息和任务。有很多心理学研究都证明了个理论,而且处于良好的社会关系网络也能反过来保护大脑。

《柳叶刀》杂志的一项文章对1200多名75岁以上的老年人进行了为期三年的跟踪研究,这些老人的认知能力一开始都是正常的,而在三年后有176名老人患上了阿尔茨

海默病。研究者对他们的社交网络丰富程度进行分析后发现,阿尔茨海默病往往发生在那些社交网络非常贫乏的人身上,患病率达到了15.7%,而在社交网络丰富的人群中该比例仅有1.9%,最严重的就是单身且独居的群体,其患病风险比那些仍与老伴同居的人高90%。

那怎么样才算社交网络丰富呢?这主要有两个方面,一个是社交的广泛程度,也就是我们平常能接触的社会关系多不多,比如亲人、朋友、邻居、同事以及社区团体等关系,另一个则是关系的满意程度,即使我们能联系的人不多,或者平常聊天的频率也不高,但只要这些关系能给自己带来快乐和支持,就有延缓大脑衰老的作用。

### 3. 抽空做做正念

现代人经常会觉得脑子很乱,难以控制情绪,一个重要的原因就是大脑长期处于高负荷的运转之中,不仅上班的时候需要处理各种事情,下班了也总在刷手机或回消息,导致大脑没有时间处理那些无用的信息,自我控制能力也受到一定的损害。

心理学实践和研究都一致表明,正念(Mindfulness)就是极佳的大脑放松方式,它相当于一种“按摩”,让紧绷的大脑逐渐舒缓下来,同时皮质醇水平(代表着压力水平)也会有所降低。我国的一项研究表明,仅仅接受5天的正念练习,每天20分钟,就能显著地提升参与者的专注力和抗压能力,情绪状态也有很好的改善。

练习正念并不困难,它强调以开放、接纳、不评判的态度,观察自己当下的体验,简单地说就是将注意力集中在身体感觉、情绪或想法上。对于入门者来说,可以先从观察呼吸开始:深呼吸,闭上眼睛感受自己呼吸的节奏,无需刻意控制;专注于呼吸时身体的感受,比如鼻腔、肺部和腹部等;练习时间不必长,每天10分钟左右即可,坚持比完美更加重要;利用睡前或白天

短暂休息的时间来做,感受大脑放空体验。

### 4. 学会犒劳自己

在我们的大脑中有一个奖赏系统(Reward system),当我们完成一个目标或得到正反馈时,这个系统就会释放出多巴胺,这是一种与愉悦、动机和学习密切相关的神经递质,相当于在告诉大脑:“这件事情值得我去做!”而这种积极的信号,不仅会让我们感到快乐,还能强化我们的行为,让大脑更愿意为此投入认知资源,形成一个“行动-正反馈-再次行动”的良性循环。

这种奖赏并不一定来源于外部(比如工资奖金、夸奖认可),自我犒劳也是非常重要的一部分。如果我们能在完成一件事情后,给予自己某种形式的犒赏,不仅能给自己带来愉悦感,更重要的是能够激发我们的内在动机和自主感。

这时候我们就会产生一种自我认同:“这就是我喜欢做的事情”、“我能自由地选择并掌控自己的行为”、“我可自己付出的努力”。有研究发现,当人们的自主动机越强,在完成任务时的表现、韧性、创造力和幸福感就更高。

自我犒劳有很多方式,我们可以根据自己的情况来选择,比如用语言或书写的方式告诉自己“你辛苦了”、“你真棒”,也可以在完成一个小目标后给自己一个小奖励,比如一顿美食、看一场演出或周末出去郊游等。

### 5. 漫无目的地闲逛

不知道大家有多久没试过随心所欲地去外面闲逛了呢?闲逛听起来好像很浪费时间,但其实对大脑很有好处。当我们在街道或公园漫步时,大脑会启动一种叫做默认模式网络(Default Mode Network)的系统,它主要负责内省、记忆整合、创造性联想和未来规划等功能。

当我们漫无目的地随意行动时,大脑的

默认模式网络就会自动整理最近发生的事情,产生一些新的想法,还会自然地规划未来的事情。有研究还发现,默认模式网络比较活跃的人,往往大脑的工作记忆容量(相当于“大脑的内存”)也更大。

此外,注意力恢复理论认为,持续付出定向注意力会消耗我们的认知资源,比如专心工作、解决问题等,而非定向的注意力则对大脑有恢复性的作用,比如被环境中有趣或迷人的事物(如落日、鸟鸣)自然而然地吸引。

所以,如果我们能走出房间,最好是能走出城市,在大自然环境中闲逛,就能很好地“重启”我们的大脑,让大脑变得更轻松、更有效率。

### 6. 尝试MIND饮食法

MIND饮食是一种结合了地中海饮食和防高血压饮食优点的健脑饮食模式,由芝加哥拉什大学的研究团队提出,旨在通过健康饮食的方式延缓大脑认知的衰退。

研究者通过对960名老年人进行最长10年的追踪研究发现,越是遵从MIND饮食模式,认知能力下降的速度就越慢,用数据来说,坚持MIND饮食的人,其大脑状态比不坚持的人年轻约7.5岁之多。

而且,MIND饮食法也很容易做到,它主要有两个原则,首先是要多吃丰富多样的蔬果、全谷物(如糙米燕麦)、坚果和优质蛋白(如鸡肉和鱼肉),其次是少吃5类不健康食物,包括红肉(如牛羊肉和猪肉)、糕点甜食、奶酪、黄油以及油炸食品与快餐。

大脑掌管着我们的思维、记忆和情绪等重要功能,几乎决定了我们每天的精神状态,甚至是人生方向。可是在忙碌的工作和生活里,你是否有照顾好自己的大脑呢?希望大家看完这篇文章,都能将这些方法用在自己日常生活中,让大脑变得越来越年轻!