

## 近亲属可用 职工医保个人账户 跨省共济来了!

据新华社电 国家医保局近日公开发布《职工基本医疗保险个人账户跨省共济经办规程(试行)》,对职工医保个账跨省共济的额度、使用、结算等进行明确规定。

职工医保个账跨省共济是指依托全国统一的医保信息平台设立个人医保钱包,设定共济额度,实现职工个人账户资金按规定支付近亲属在定点医药机构就医、购药发生的个人负担费用,以及参保缴费。

### 谁能共济

规程明确,跨省共济的适用对象范围为职工基本医疗保险参保人的近亲属,被共济人应为基本医疗保险的参保对象。近亲属包括配偶、父母、子女、兄弟姐妹、祖父母、外祖父母、孙子女及外孙子女。参保人可通过国家医保服务平台App、省级医保服务平台、参保地医保经办机构窗口等多种渠道建立或解除共济关系。

### 如何共济

共济人通过医保钱包为被共济人设定共济额度,共济人不能再使用该额度的个人账户资金。被共济人不得将获得的共济额度再共济给第三人。被共济人发生符合规定的费用,可共济结算。

根据规程,被共济人可使用共济额度支付在定点医疗机构就医发生的个人负担医疗费用,在定点零售药店购买符合规定的药品、医疗器械、医用耗材发生的个人负担费用。同时,也可以用其缴纳参加城乡居民基本医疗保险、长期护理保险个人缴费部分,且须全额支付。

在结算管理方面,个人账户跨省共济资金实行预付金管理,并纳入跨省异地就医预付金统一管理。



# 百岁老人陈秀兰: 跨越近一个世纪的勤俭与豁达

记者 张磊

在青岛市市北区辽宁路的一处普通居民楼里,住着一位即将迎来百岁生日的老人——陈秀兰。1926年7月26日,她出生于山东掖县(今莱州市),如今已走过近一个世纪的岁月。日前,记者来到老人家中,探访这位跨世纪的老人,感受她朴素而丰盈的人生。

## 1 耳聪目明 思维敏捷

走进陈秀兰老人的家,她衣着整洁,精神矍铄。见到记者,她主动招呼:“来啦,快坐!”声音洪亮,笑容满面。“老太太耳不聋、眼不花,什么事都门儿清。”老人的儿子高振寿向记者介绍。记者试着与她交谈,发现老人不仅听力很好,思维也十分敏捷。握住老人的手,发现她握力十足,聊起最近的天气、物价,甚至智能手机她都能接上话茬,有时还反问几句,逗得大家哈哈大笑。



扫码  
更多  
精彩  
观看

## 2 从掖县到青岛,一生勤劳持家

陈秀兰年轻时跟随丈夫从掖县老家来到青岛,在这座海滨城市扎下了根。她一生养育了7个子女——四个女儿、三个儿子。在那个物质并不富裕的年代,养活一大家并非易事。但陈秀兰靠着一双巧手和一股勤俭持家的韧劲,把家打理得井井有条。

“母亲从来不浪费一粒米、一寸布,她总是说,日子再苦也要过出样子来。”高振寿回忆道。正是这份持家的智慧和坚韧,陈秀兰把孩子们一个个培养成才,如今子女后代们在各自岗位上颇有建树,全家已是

几十口人的大家庭,四世同堂,其乐融融。

年轻时,陈秀兰曾在街道工作,主要负责调解邻里矛盾。她性格豪爽、心地善良,谁家有个磕磕碰碰、邻里之间闹了别扭,都愿意找她评理。“处理邻里矛盾,先听双方把话说完,再讲道理、摆事实,最后得出结论才能让人心服口服。”陈秀兰说。



陈秀兰(中)和女儿高振国(左)及外甥媳妇郭彤合影。

## 3 生活规律,爱吃地瓜和鱼

说起长寿秘诀,高振寿总结了三点:一是心态好,二是生活规律,三是饮食有度。

陈秀兰老人每天晚上9点之前准时睡觉,早上5点自然醒,几十年如一日。饮食上,她尤其喜欢吃地瓜和鱼——“每顿饭都离不开鱼”,子女们笑着说。地瓜软糯香甜,鱼肉鲜美营

养,老人吃得香,身体也一直硬朗。“母亲的好家风,七个子女,七个家庭,代代相传,个个优秀!”高振寿说。

再过不久,就是陈秀兰老人的百岁生日。全家人已经开始筹备,准备为老人热热闹闹地办一场生日宴。几十口人从各地赶来,围坐在老人身边,四世同堂,共享天伦。

## 兰台映时代 初心照前行

青岛启动国际档案日系列宣传活动

本报讯 值此第19个国际档案日,青岛市档案馆于6月9日正式启动2026年系列宣传活动。本次活动以“档案与时代同行”为主题,立足中国共产党成立105周年、“十五五”开局之年的时代背景,依托青岛档案资源特色,打造全方位、多维度的档案文化传播矩阵,彰显新时代档案工作服务城市发展、传承历史文脉的使命担当。

活动期间,市档案馆推出一系列创新举措。“红色记忆”——《黎明前的电波》短视频以档案为媒重温青岛解放的峥嵘岁月;“大鲍岛里院”系列AI

微视频借助创新技术活化历史档案,展现里院文化独特魅力;《琴岛文史》系列短视频同步启动拍摄,深挖馆藏资源,解码城市发展背后的文化基因。

活动期间举行珍贵档案集中捐赠仪式。青岛市军队离休退休干部服务中心捐赠“红色记忆”档案。该中心党委书记、主任曹文德(上图左)表示,青岛现有7700余名军休老兵,这是宝贵的红色资源,希望借助档案馆专业平台让红色档案妥善保存,让革命精神薪火相传。另外,青岛市勘察测绘研究院捐赠《城市卫星影像资料和国际获奖地图作品》。孟



氏家族史料整理者孟宪军捐献了孟氏老谱与家族文献;丁全来将珍藏的丁氏族谱史料无偿捐献;胶州秧歌传承人吕文斌捐献演出服装、道具及文稿;剪纸艺术家董丽霞捐献80幅原创作品。

据悉,各区市档案馆也举办了系列活动。市南区档案以“档案与时代同行·兰台铸魂润市南”为主题,举办了“丹心向党——档案里的红色记忆”“名城探源档案思享荟”“述说时代同行中的市南——经济篇”等活动,推动档案利用,呈现鲜活时代记忆。(记者 臧硕)

## 空腹血糖 正常≠血糖 健康

亚洲大型研究DECO-DA提示,仅靠空腹血糖筛查,会漏掉约24%的糖尿病患者。中国17万人调查也证实:只查空腹血糖,患病率9.6%;加上糖耐量试验,升至11.9%;再加糖化血红蛋白,升至12.4%。

我国最新《中国糖尿病防治指南(2024版)》明确建议:筛查糖尿病必须用两点法——空腹血糖+口服葡萄糖耐量试验,才能准确捕捉餐后血糖异常。

更关键的是,从健康滑向糖尿病之间,有个“糖尿病前期”阶段,这是最后的翻盘机会。研究显示,强化生活方式干预可将患病风险降低58%,约30%-50%可逆转回正常血糖。

35岁以上、超重、有家族史、缺乏运动者,每年都应做一次包含空腹血糖+糖耐的完整筛查。早一步发现,结局可能完全不同。