



全民医保“十五五”规划发布 2029年基本实现医保省级统筹

本报北京讯 国家医保局日前公布《全民医疗保障“十五五”规划》，明确2026年至2030年医保改革发展路径。规划提

出，“十五五”期间基本医保参保率每年保持在95%左右，住院费用基金支付比例保持平稳。2029年基本实现医保省级

统筹，提升基金抗风险能力和使用效率。2030年实现长期护理保险制度统筹地区全覆盖。力争3年内建成全覆盖医保便

捷支付体系，全面打通职工医保个人账户跨省共济功能，将医保基金即时结算支出覆盖率先提升至80%以上。（吴佳佳）



百岁能自理 才是真健康

“100岁能走路、能吃饭、能自理才是真健康。”日前，知名医学专家张文宏教授深度解读气候变局下健康防护与百岁康养要点，包括“高温天随身带瓶水”“有时间练练肌肉”“关键不是吃得少，而是吃得对、吃得多样”等。

图为菏泽市定陶区张湾镇吕沟村百岁老人刘景秋，身体硬朗、生性活泼，还能帮儿媳赵桂花（中）打理家务、择菜劳作。

魏茜汐 摄

3版

水彩画名家姜世钰：大树发华滋 情满山海间

4、5版

养老

长者有了
“AI搭子”

2版

健康

处暑养生
“和顺静心”

3版

文史

北宋文豪
“汉书”下酒

7版



扫码听报纸