

取消居民个人账户是医保共济改革第一步



医保

国家医保局日前会同财政部印发《关于做好2019年城乡居民基本医疗保障工作的通知》，其中提到，实行个人(家庭)账户的，应于2020年底前取消，向门诊统筹平稳过渡。国家医保局表示，城乡居民医保个人(家庭)账户取消并不会降低居民的医保待遇。

我国医保基金由统筹基金和个人账户构成。其中，医保个人账户是医保机构为参加基本医疗保险的个人设立的，用于记录本人医疗费用和支付本人医疗费用的专用基金账户，曾发挥激励等作用，但弊端也越来越明显，包括部

分账户资金“沉睡”或用于购物，以及缺乏互助共济功能等。

此次文件明确取消居民医保个人账户具有多重意义。对医保机构来说，由于取消之后不再涉及个人账户，应该说管理成本会有所下降。对城乡居民参保人而言，今后医保基金保障能力增强了，原因是可以用大家的钱帮助大病患者。从政府角度来讲，可降低医保统筹基金压力和财政压力。

有关部门承诺个人(家庭)账户取消并不会降低居民的医保待遇，这一点很重要。因为医保个人账户资金是参保人“自己的钱”，突

然要动个人的钱，自然先要打消个人的顾虑。有此承诺之后，可便于此项改革顺利推进，在2020年底前如期取消个人账户，让医保基金制度更科学合理。

值得注意的是，此次改革并不涉及职工医保。目前职工医保个人账户的现状是，由于资金累积结余较多且缺乏共济功能，不少地方规定职工医保个人账户资金除了本人可以使用外，本人的配偶、夫妻双方父母、子女均可以使用；同时扩大了使用范围和使用区域，增加了个人账户共济功能。

同时也要看到，相比取消居民医保个人账户后统筹基金共济功能变强大，职工医保个人账户改革后的共济作用仍然很有限，仅职工家人才可共用，削弱了医保制度共济功能。为此，不少专家呼吁，无论是居民医保个人账户还是职工医保个人账户，都应彻底取消，以盘活医保个人账户资金。

取消居民个人账户应是医保共济改革的第一步，这一步在2020年底完成后，很可能启动第二步改革，即取消职工医保个人账户，最终让所有医保个人账户资金全部计入医保统筹基金。如此一来，医保互助共济功能比现在强大很多，

对参保人、医保机构、国家都是利好。

为何不同步取消居民医保个人账户和职工医保个人账户？具体原因有待决策部门进一步解释。笔者认为，这是遵循了渐进式先易后难的改革逻辑，因为居民医保个人账户容易取消，而职工医保个人账户情况比较复杂。从这个角度看，应当尽快谋划职工医保个人账户改革，以应对老龄化时代的医保挑战。

另外，还应该加快医保基金全国统筹改革步伐。据悉，目前全国绝大多数地区医保基金仍处于市、县级统筹，医保基金难以调剂使用，降低了基金使用效率。对此，全国人大代表庞国明在今年全国人大会议上建议，国家有关部门尽快实行医保基金全国统筹，以真正实现“人人平等享受医保”的目标。

无论是取消所有的医保个人账户，还是实现医保基金全国统筹，都将使医保资金从多个资金池汇聚成一个统一的庞大资金池，不仅将增强医保基金互助共济功能，而且也可增强医保基金抗风险的能力，并有望降低医保基金管理成本和财政压力。所以，期待相关改革尽快启动。

生命早期1000天 生长发育的“机遇窗口期”

“生命早期1000天”被世界卫生组织定义为一个人生长发育的“机遇窗口期”，不仅能影响婴儿时期的体格发育和脑发育，也关系到孩子成人后的健康——因此，开展生命早期的营养健康行动，对宝宝茁壮成长至关重要。

联合国营养执行委员会指出，从怀孕到宝宝出生两岁(生命早期1000天)这个阶段很重要，它是预防成年慢性疾病关键的窗口期。如果在此阶段我们能够避免不良因素影响，特别是营养方面的影响，将是全球健康发展的最佳投资之一。因此，开展生命早期1000天营养健康行动，提高孕产妇、婴幼儿的营养健康水平十分重要。

生长发育的“机遇窗口期”

生命早期1000天是指从女性怀孕的胎儿期(十月怀胎280天)，到宝宝出生之后的两岁(720天)，这1000天被世界卫生组织定义为一个人生长发育的“机遇窗口期”。

“生命早期1000天影响宝宝的一生。良好的营养和科学的喂养对于宝宝的体格、智力发育和免疫系统都至关重要，对提高整个国家的人口素质也很重要，所以要重视这1000天。”中日友好医院副主任医师李晓雯说。

研究表明，在怀孕6个月左右时，人脑细胞的增速就开始明显加快，一直到2岁，越往后就越平缓。2岁时脑神经细胞的分化基本上完成，可以达到成人的80%。所以，这个时期需要给宝宝以丰富的营养。

在早期1000天里，孩子的身体发育也非常快。通常1岁孩子的体重是他出生时的3倍左右，2岁时能达到出生时体重的4倍左右。身高上，宝宝出生时平均身长是50厘米，1岁能长到75厘米，2岁时基本达到85厘米。

国务院办公厅印发的《国民营养计划(2017-2030年)》提出，要通过6项重大行动提高人群营养健康水平。其中第一条就是推动生命早期1000天营养健康行动，提高孕产妇、婴幼儿的营养健康水平。

那么，女性怀孕期间有哪些注意事项呢？

李晓雯表示，如果早孕反应比较大，没胃口吃饭，先不要着急吃鱼肉蛋，而要保障一天至少150克的碳水化合物摄入量；同时要补充一些维生素，比如维生素B6可以止吐，维生素B2、B1、C可以减轻早孕反应。在合理膳食的帮助下，孕期比较理想的增重区间应为11.5到16公斤。需要指出的是，孕期可以适当活动，尤其到怀孕中晚期，更应该适当活动，以便于最后分娩。

李晓雯建议，妈妈们应尽量坚持6月龄内宝宝的纯母乳喂养；对7至24月龄婴幼儿的辅食选择，应遵循“循序渐进、从稀到稠、从细到粗、从少量到多量、从单一到多种”的原则。

“聪明”的母乳

北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学教授张玉梅告诉记者，母乳里含有很多成分，可促使孩子免疫成熟和神经发育，促进孩子的肠道发育，促进孩子的代谢健康。

“一般来说，我们把产后5到11天的母乳叫过渡乳，过渡乳前面的母乳叫初乳。初乳里含有很多活性成分，可以抗感染、抗过敏、清除胎粪等。”张玉梅说。

与配方奶粉相比，母乳是聪明的宝宝营养源。因为，母乳会随着孩子的成长而动态变化。母乳里的阿尔法乳蛋白，在前3个月含量特别高。科学研究发现，阿尔法乳蛋白有免疫调节、抗致病微生物的作用。同时，母乳又是很细腻、很稳固的。研究发现，母乳里含有可以促进婴幼儿胃肠道成熟和免疫发育的营养物质。

说到这里，就必须讲一讲肠道的重要性了。生物学家认为，人类体内有两个大脑系统存在，一个是众所周知的头部大脑，而另一个就是肠道，又被称为“肠脑”或“第二大脑”。

科学研究发现，由肠道细菌产生的许多化学物质(比如乙酸、丙酸和丁酸)可以刺激神经细胞，并产生电子信号或许会通过一种特殊的肠-脑轴来影响机体的大脑结构，以及很多大脑相关疾病的发生，比如阿尔兹海默症、帕金森病、抑郁症、自闭症等。越来越多的研究表明，一个人的情绪可以影响肠道菌群的组成；相反，某些肠道微生物也可能影响一个人的情绪状态。

“母乳喂养时的周边皮肤还可以产生一些有益健康的菌群，对于婴儿肠道菌群的形成为重要帮助。另外，孩子如果顺产会更好，这些都给孩子打上微生物的烙印，有助于孩子将来的健康成长。”张玉梅说。

如何选择奶粉

母乳和奶粉相比，营养成分有何区别？如果没有母乳，要怎样选择好的奶粉？

中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员霍军生表示，从营养学上来看，母乳蛋白质含量低于牛乳，但它的蛋白质大多是以乳清蛋白为主，这是一种小分子蛋白，非常容易被婴儿消化吸收，且不容易产生任何不适。而牛乳80%都是分子量巨大的酪蛋白，这是它们在蛋白质上的主要核心差异。

在脂肪方面，母乳的脂肪含量要高于牛乳的脂肪。婴儿刚出生时，胃只有乒乓球那么大，吃不了多少东西，而脂肪量高的母乳可以提供更多能量。在碳水化合物方面，母乳里有一类小分子碳水化合物，叫低聚糖，它的含量丰富，种类和数量都要高于牛乳。另外，母乳的维生素C含量远高于牛乳，更适合婴儿。大家会说牛乳含钙量高，但是高不代表能够被吸收，牛乳的钙吸收率比母乳要低一些。

母乳对婴儿来说好处非常多，但无法实现母乳喂养时，配方奶粉就成为母乳的替代品。但如何选择奶粉呢？

黑龙江飞鹤乳业有限公司研发经理解庆刚介绍，一款好的适合宝宝的奶粉应该具备以下3个特点：好奶源，好配方，好工艺。

其中，好奶源是看这款奶粉的奶源是否来自专属牧场，是否具备全产业链，好的奶源才能做出好的配方奶粉。

好配方则首先要看配料表。配料表的第一位是不是生牛乳？如果是，就可以判断出这是生牛乳配方。生牛乳的配方更好，它以生牛乳为主原料，再添加其他原辅料混合后，一次喷雾成粉。如配料表第一位不是生牛乳，就是全脂奶粉或脱脂奶粉的配方：企业购回奶粉，再将这些奶粉加水复原成奶液，添加其他原辅料，再次喷雾干燥成粉。它们的区别在于：用生米煮的米饭与超市里买的方便米饭再次加热后的米饭。同时，配料表要“三没有”：没有麦芽糊精，没有玉米糖浆，没有蔗糖。

好工艺需要先看奶粉的颜色，乳白或乳黄色好，颜色发灰、发暗的不好；再观察颗粒：颗粒松散的好，颗粒细密或成团的就差；最后看奶粉的溶解性：冲调后奶粉溶解性要好。有的奶粉，宝宝喝完，瓶子里会残留很多不溶解的团块，这类奶粉的制作工艺就差。

不吃早餐会得心血管疾病吗

很多人都知道早餐很重要，美国对此还有一项研究发现，从未吃过早餐的人全因死亡和心血管死亡明显增加，尤其是中风死亡增加。然而，不少人难免有时忽略甚至错过早餐，不吃早餐真有这么大危害吗？

让我们来看看美国的相关研究。在该研究中，研究人员对参加美国全国健康和营养调查的6550名参与者开展了为期18年的跟踪研究。结果显示，在考虑了社会经济状况、种族、年龄、性别、饮食和生活方式、体重和心血管危险因素后，从来不吃早餐的人比每天都吃早餐的人心血管死亡风险增加87%，全因死亡风险增加19%，中风风险增加239%。

然而，这项研究其实具有局限性，大家不用过于担心。首先，这是一项前瞻性队列研究，研究结果是观察结果，只能发现相关性，不能证明因果关系。也就是说，不能证明不吃早餐就是诱发心血管疾病的直接原因。其次，一般来说，坚持每天吃早餐的人，对于身体健康更为重视，因而可能具有其它良好生活习惯，比如不抽烟、不喝酒、经常健身、不熬夜等。另外，虽然研究表明心血管死亡风险增加

87%，但实际增加的病例数并非很多——在18年的观察研究中，仅发现了41例病例。

值得注意的是，有时我们也不能认定吃早餐的人就一定更健康。如果早餐吃的是油条油饼、汉堡薯条，这也不能算作健康饮食。而饮食是否健康需要观察长远的饮食情况，不能仅看一顿吃不吃或者吃得怎么样。

实际上，导致心血管疾病的因素非常复杂。比如抽烟喝酒、不运动、盐摄入过多等。

那么，不吃早餐可以吗？由于生活节奏不断加快，越来越多的人开始忽视早餐。虽说不吃早餐不一定会得心血管疾病，但仍建议大家尽量坚持吃早餐。

早餐是日常膳食的一部分，每天吃早餐也是世界卫生组织(WHO)提倡的健康生活方式。早餐作为一天的第一餐，对膳食营养摄入、健康状况和工作或学习效率至关重要。早餐距离前一餐的时间最长，能量消耗大，如果不及补充，会出现饥饿感，导致大脑兴奋性降低，反应迟钝，注意力不集中，影响工作和学习效率。

大量研究也显示，规律性吃早餐有益健康。还有不少研究发现，



规律性吃早餐与肥胖、心血管疾病的发生存在负相关性。我国膳食指南也指出，合理饮食可以降低心血管病的发生风险，而规律性吃早餐也是合理饮食的一部分，因此很重要。

然而，很多人早餐都吃得不够好。《中国居民早餐饮食状况调查报告》显示，国人35%不能天天吃早餐；即便能早上早餐，很多人也吃得并不健康，有55%的人每天早餐的食物品种不足3种，还有42%的人10分钟囫圇搞定，很难达到平衡膳食。

其实，健康早餐的基本原则是：尽量保证食物种类多样、营养搭配合理。

对此，建议从两方面做起：一

是早餐要吃饱。一般来说，建议早餐提供的能量占全天总能量的25%至30%，以保证整个上午的工作和学习效率。所以，早餐要尽量吃饱。二是早餐要吃好。这里的好是指早餐的营养价值要好。要为人提供丰富的营养，早餐最好含有蔬菜、水果、全谷物和蛋奶等食物，这样才能保证获得均衡营养。比如，如果你习惯了每天吃豆浆油条的话，不妨加入香蕉或苹果；每天喝白粥吃馒头，不妨加点蔬菜和鸡蛋就更完美了。

对于一些上班族或无法做早餐的人群，建议大家可以在家或单位囤一点早餐谷物麦片、牛奶、坚果、水果等，以备不时之需。



网红眼药水引争议，买药勿人买亦买

通过海淘或代购入境的药品，却没有进行符合国内标准的分类，如此一来，就可能出现认知偏差和管理漏洞。

我们平常出国旅游除了参观景点放松心情以外，购买一些当地的特产和纪念品也是必不可少的环节。近几年，日本的药妆店就特别受到游客们的青睐。不过，这些遭到抢购的网红药妆，最近也暴露出了一些问题。据中国之声报道，一些在日本受欢迎的眼药水，在今年4月就已经被加拿大列入了禁售名单。

近年来日本“网红”眼药水在

国内越来越火，不仅海淘或代购的人较多，而且购物网站也很容易买到。有国内专家指出，卖得最好的几款日本“网红”眼药水，内含名为“四氢唑啉”的肾上腺素类药物，具有较强的毒副作用。其实早在多年前，国内医学网站就曾刊文指出，这类眼药水具有很强的肾上腺素类药物作用，可导致血压升高，加重心血管或内分泌疾病。

一边是“网红”标签，一边是国外禁令和国内专家质疑，究竟该听谁的，很多消费者为此犯了难。由于这几款“网红”眼药水的销路很广，对其负面的报道就很容易引

发广泛关注，因此，此消息一出，相关新闻就被推上了热搜榜。

不少消费者将这几款眼药水当成普通药水，用于缓解眼疲劳或眼睛干涩等方面。但它属于针对性很强、使用范围很窄的一款眼药水，只能适用于特定的眼疾患者，假如将这款药水的使用范围无限泛化，相信绝大多数使用者不仅看不到预期的效果，反而可能被其毒副作用所伤害，甚至自己对此还一概不知。

“网红”标签是这几款眼药水持续受到追捧的一个重要原因。然而，其他商品跟风消费或许问题不大，但药品是特殊商品，关系到生命与健康，不应该人云亦云、人买亦买。消费者听不到质疑之声，或与质疑之声不够强烈有一定关系，因此，科普与宣传应该发挥更大作用，让消费者选择更趋理性。

还要看到，国别不同，药品分类管理的办法也存在很大的差异。比如在日本，药品主要分为第

一类医药品、第二类医药品、第三类医药品。这与国内将药品分为处方药和非处方药两大类的分法不同，日本的第一类医药品相当于国内的处方药，但并非完全等同。假如通过正规渠道进口日本药品，首先要对药品进行重新归类。然而，通过海淘或代购入境的药品，却没有进行符合国内标准的分类，如此一来，就可能出现认知偏差和管理漏洞。

日本生产的很多“网红”眼药水，都属于复方制剂。在国内没有相应的眼药水，而国产肾上腺素类眼药水，不少都属于处方药，而处方药是不允许通过网络销售的。因此，这类日本“网红”眼药水是否应该归于处方药的范畴，是一个值得探讨的问题。既然这类眼药水的毒副作用较大，将之纳入处方药的监管范围合情合理。若如此，则不仅可以更好地堵住其网售或代购等销售渠道，而且还能提高民众对其毒副作用的认识，为这类“网红”眼药水泼上一瓢冷水。