

中青报 中青网记者 刘昶荣

3月14日,国家医保局印发了《医疗保障基金飞行检查管理暂行办法》(以下简称《办法》)并将于5月1日施行。《办法》是加强医保基金监管的又一重要举措。3月15日,国家医保局对《办法》进行了解读。

医保基金是百姓的“看病钱”“救命钱”,但是,医保基金使用主体多、链条长、风险点多,监管难度大。以医保基金使用主体为例,至少包括四大类:医保行政部门、医保经办机构、定点医药机构以及参保人。因此,欺诈骗保问题持续高发、频发,监管形势比较严峻。

日前发布的《医保基金监管蓝皮书》显示,2021年国家医保局检查了70.8万家定点医药机构,其中41.4万家因违法违规被处理,占被检查机构的58.5%,追回资金234.18亿元。

用飞行检查彻底撕开医保基金监管的问题口子

随着近些年医保基金监管工作的推进,医药机构明目张胆的骗保行为得到了有效遏制,但基金监管总体形势依然严峻。部分骗保行为由台前转入幕后,手段更隐蔽,造假更专业,作案手段不断迭代翻新,查处难度逐渐加大。

飞行检查是对被检查对象不预先告知的现场监督检查。2019年开始,国家医保局就已开始组织飞行检查。过去4年,累计派出飞行检查组184组次,飞行检查定点医药机构384家,发现涉嫌违法违规使用相关资金43.5亿元。

在取得成绩的同时,历年实践也反映出现行飞行检查制度在工作流程、权利义

务、问题处理等方面还存在一些不足,不能充分满足新形势下的基金监管工作要求,制度保障力度有待加强。

此次出台的《办法》共5章32条,聚焦飞行检查启动、检查、处理3个关键环节,重点细化了飞行检查适用范围、明确了检查要求,强化了对检查行为的监督管理等。

在国家医保局提供的专家解读中,广东省佛山市医疗保障局基金监管科科长黎展贞表示,《办法》规定组织实施飞行检查的层级为国家和省级医疗保障行政部门。被检查对象范围为医保定点机构、医保经办机构、承办医保业务的其他机构等。

国家医保局表示,《办法》进一步规范

了飞行检查行为,强化了飞行检查工作机制,有效突出飞行检查检查对象广泛、检查方式多样、部门联动紧密、检查结果权威、打击力度大、震慑作用强等特点。

在现行的医保基金监管方式中,飞行检查侧重于点、专项整治侧重于线、日常监管侧重于面。国家医保局在解读时指出,出台《办法》是构建医保基金监管体系的首要关口和关键一环。

黎展贞解释说,《办法》规定,飞行检查组应当由执法人员和熟悉相关专业的其他人员组成,明确“双随机、一公开”检查机制和针对举报投诉、智能监控、媒体曝光等情形的突击检查形式。

《办法》规定,被检地医疗保障行政部门应当配合做好飞行检查有关工作,及时提供真实、完整、准确的政策文件、数据信息等有关材料。根据检查需要,可派行政执法、医保稽核人员配合现场检查等工作。

国家医保局指出,《办法》进一步扩大了启动检查的情形和形式,确保飞行检查能够精准、快速、彻底撕开“问题口子”,实现“点上开花、既发挥飞行检查利剑震慑和打击作用,又通过及时揭露普遍性、典型性、苗头性、领域性等问题,促进基金监管工作的点线面结合,有效推动构建全方位、多层次、立体化的基金监管体系,从而不断提高基金使用效率,切实维护医保基金安全。

迎接第二十二个世界睡眠日

氛围感睡眠:你的失眠自救指南

实习生 吴雨珊 王慧

每天晚上让自己入睡都像上战场一样,身心俱疲。刚开始上班特别不适应,整晚整晚睡不着,和同龄人对比产生的压力,让我备感焦虑。放下手机,吃一片褪黑素,一直躺到早上7点多,也只能入睡。打开各大社交平台,一夜好眠好像成为越来越多年轻人的奢侈品。今年的3月21日是第二十二个世界睡眠日,主题是“良好睡眠,健康之源”。而在快节奏的时代,如何沾床就睡,保持健康作息,已经和增发、减肥一起被列入当代年轻人最关心的三个问题。

接纳失眠,才能与它和解

首都医科大学附属北京安定医院心理测量中心主任孟繁强告诉笔者,他在临床工作中观察到,除了主动性熬夜,更多年轻人容易因为心理压力、情绪问题出现睡眠障碍。失眠常常会导致有此问题者白天比较困倦、疲劳、注意力不集中、记忆减退,也容易出现易怒、焦虑甚

实习生 王慧

都说睡眠和饮食、运动是构成人们健康生活的三大基石,但在快节奏的现代生活中,入睡困难、睡眠时间短、眠浅多梦甚至彻夜难眠等失眠症状正困扰着许多人,如何健康睡眠成了大家日常关心的问题,中国科学院临床基础医学研究所门诊部主任、教授赵静从中医角度解读了健康睡眠的密码。

失眠的病机病因

赵静教授介绍说,在中医学中,失眠一症,通常以营卫失和、阴阳失调为最主要的病理机制,即机体内在的气血不足、脏腑功能失调造成失眠。同时在中医临床医学中,还有如情志失调、病后体虚以及饮食不节等病机病因引起的

至抑郁的情绪,从而给生活工作带来比较大的影响。

00后在读大学生孙嘉琪最近因考研、考研等学业压力陷入失眠焦虑的恶性循环中。一闭眼就是这些事情,越想越焦虑,越想越清醒。这样的状态持续一段时间后,孙嘉琪有了睡眠恐惧,每天很怕到晚上。在室友睡着后均匀的呼吸声中,自己又将辗转反侧。

这种担心和焦虑会让人很难达到一个比较平静的入睡状态,同时加重失眠的恶性循环,让人一天比一天睡得更差。孟繁强说,很多时候是由于过度的担心,比如“我觉得今天睡不好,明天的工作一定会很糟糕”。这样的想法反而会加重睡前的焦虑。适当接纳偶尔出现失眠的自己,平和心态,是与失眠和解的第一步。

药物治疗绝不是第一选择

不少人在失眠时会自行服用褪黑素、安眠药等缓解,而选择去医院寻求专业帮助的人却较少。近年来,褪黑素成了年轻人的“常备药”。有数据显示,褪黑素的市

场规模自2015年起快速增长,到2022年已达5.43亿元,同比增长10.1%。

工作了两年多的周维然初入职场时因为环境变化等原因导致作息混乱,经常很累却睡不着,又觉得因为失眠去就医有些小题大做,于是在浏览社交媒体平台相关分享帖后,开始在睡前一小时服用褪黑素。感觉吃褪黑素确实容易困得早,但吃了之后经常隔一到两个小时就会醒一次,总觉得到时间该起床了。周维然提到,由于找不到别的有效方法能让自己快速入睡,只能一直吃褪黑素。

药物永远都不是失眠患者的第一选择。孟繁强表示,褪黑素从本质上讲是一种保健品,并不是安眠类药物,也不能替代传统药物治疗失眠,更适合一些倒班、倒时差的人。而对于入睡困难、睡眠质量差的患者而言,长期效果并不理想,同时可能导致一些不良反应,比如长期大剂量服用褪黑素,会产生经常性头疼、眩晕。目前,国内所有权威的睡眠障碍诊治指南,也都没有推荐褪黑素治疗失眠,所以建议大家不要盲目服用。孟繁强说,

安眠药虽然可以辅助患者尽早入

眠,但作为一种可以抑制中枢神经系统的药物,服用剂量越大,对中枢神经系统的抑制也越强,错误服用可能导致患者昏睡、呼吸麻痹,严重时甚至会导致死亡。因此,患者在很难把握安眠药的服用剂量和方法时,应该先明确失眠的触发因素,通过调整作息、放松心情,或在医生的指导下选择某些物理或药物治疗方式来缓解失眠。找准原因,对症下药,才是应对失眠的“科学密码”。

将床上的压力转移到床下

不少阳康的人频频出现睡眠问题,除了受病毒侵袭,身体机能未完全恢复外,孟繁强观察到部分患者陷入了一种群体性焦虑。身边人都说“阳康”后睡眠质量变差,自己也产生了预期焦虑,自然不利于睡得踏实。那么究竟如何才能睡个好觉?

孟繁强建议,首先要保持良好的睡眠习惯,调整作息,在一个时期内保证规律的睡眠和起床时间,非必要不频繁熬夜。其次是坚持锻炼,例如慢跑、散步、打球等,在增加睡眠动力的同时调节情绪。

以中医视角读取健康睡眠密码

和,阴阳失调,最终引起失眠症状。

赵静教授介绍,一类人是本身患有心脏病、肺部疾病、高血压等疾病,他们常常会出现心慌、胸闷、气短,同时由于躺下后心功能下降,这些症状均会影响睡眠质量,最终导致失眠。另一类人则是自身体质存在阴虚火旺的问题,阴虚火旺导致失眠的出现,若是再有慢性疾病、情志波动等,失眠困扰也更容易出现。

介绍引起失眠的病机病因时,赵静教授还提到,胃不和则卧不安,胃不和是指肠胃出现不适,胃部没有及时排空,假如晚上吃得太多,气就会受到中

焦阻隔,阳气不能上输于脑,便容易出现胃不和则卧不安的现象。

中医如何防治失眠

在对于失眠的防治上,赵静介绍,其多为人体阴阳失调所致,因而在治疗上,医生在整体观念的思想指导下,根据患者的具体情况辩证论治,在补虚泻实,调整机体内在气血阴阳的基础上,加以安神定志的中药,若是心理性失眠、顽固性失眠也会借助有效的心理疏导或采取中西医结合的方式进行治疗。同时除药物治疗外,赵静也介绍了

一些非药物疗法。

针对心理状况的改善,人们可以借助八段锦、易筋经、太极拳等运动疗法,通过身体运动配合呼吸而达到调整舒缓情绪、稳定内心的效果,从而进一步改善睡眠,提高睡眠质量。或是借助五脏对应五音的音乐疗法,跟随音乐节律调整呼吸,闭目养神,提高睡眠质量。

针对健康状况的疗法,常见的有食疗、香薰或是通过针灸、艾灸、推拿等方式疏通经络、补益气血、平衡人体气血阴阳,在日常的穴位按摩中,人们也可多借助安眠、四神聪、神门及三阴交等穴位的按摩改善失眠问题。

中青报 中青网见习记者 李悦

北京东城区东单三条48号,有着百余年历史的北京协和医学院壹号礼堂,迎来了一场青春洋溢的医学与艺术的碰撞。3月14日晚,第三届“比奈”医学生解剖绘图大赛决赛在此举行。该赛事是北京协和医学院于2020年起举办的医学绘画比赛。本届大赛旨在提升医学生的科学精神与艺术表达能力,共收到来自全北京6所医学院校的204幅医学美术类作品投稿,初赛阶段经12名专业评委打分,共有52幅作品脱颖而出,入围决赛。协和医学院学生谢佩佩的参赛作品《冰刀之下》获奖。

中国工程院副院长、中国医学科学院院长、北京协和医学院院长王辰院士在开幕致辞中指出,医学绝不仅仅是单纯的自然科学,而是自然科学与技术、社会科学与方法、人文科学与文化的集合。作为医学基础的解剖学,既是最物质的,也是最精神的;既是最科学的,也是最艺术的。比奈大赛正是基于这样的医学理念,提供给各位医学生一个展示自己的思想与才艺,堪比奈特、比肩奈特、比过奈特的平台与机会。

王辰院士表示,各学校、各专业的医学及相关专业的同学们都可以在学习解剖的过程中,充分发挥自己的观察力、领悟力、想象力、表现力,基于对构造和功能、物质与精神、真实与美妙的追求,大胆地记录和表达自己对人体的认识、感悟及思考。

曹雅宁是北京协和医学院2019级的学生。参加决赛前,她特意准备了一件白色西装,衣服有些大,松垮地挂在她的身上。虽然看上去有种松弛的自信,可面对镜头,这位2002年出生的姑娘却略显紧张。开始前,她小声地问道:“我该讲些什么?”

当谈到比赛作品时,曹雅宁顿时放松下来,侃侃而谈。击鼓之后,我们把在黑暗中跳舞的心脏叫作月亮。这是诗人



《冰刀之下》



北京协和医学院 谢佩佩 《火光中的英雄》



《思万物》



北京协和医学院 代娣 《击鼓之后》



北京协和医学院 曹雅宁

海子在《亚洲铜》中所写的一句诗。也正是曹雅宁无意中翻看到的诗句,最终成为她的创作理念。

在画作中,她将月亮与大地放在

相对的位置,暗喻两者之间滋养、哺育的含义。而月亮则代表有供血功能的肝脏,隐含悲悯、温柔的意向,同时表达其有接纳与安抚的功能。曹雅宁说:“作为医学生,我们应

像月亮一样,怀有悲悯之心。”

这次比赛对我来说是一次很好的锻炼。作为医学生,虽然平时课业繁重,但还是需要保持创造力和想象力。曹雅宁

认为,比奈大赛为大家搭建了一个展示自我的窗口,不仅培养锻炼了医学生们的专业能力和水准,更使他们的人文情怀得到强化与升华。

中青报 中青网见习记者 李丹萍

有读者问中国科学院心理研究所教授陈祉妍:我总是在深夜感到焦虑,担心自己一旦睡不好,第二天就会出现很多问题,例如,学习精力不足、四六级考试不过、体测不合格、健康状况下降等。上学期我就因为失眠问题成绩排名很低,这更加剧了我的焦虑。请问我该怎么办?

陈祉妍说,睡眠好坏确实会影响我们的状态,但如果平时的积累足够,偶尔一次睡不好,对你本身的健康不会产生颠覆性的影响。不过,当你面对失眠问题过度重视时,焦虑会放大它的负面影响。因为在这种情况下,面对体测、四六级考试等,你的内心很可能会暗示自己:“我没睡好,状态会受到影响。你需要把这种消极的自我暗示替换成:没睡好可能会对我有些影响,但影响不会很大。”

如果失眠不是偶尔发生,而是长期睡眠不好,这确实会对人的状态产生明显的影响。要关注这个问题,但又不能过于关注。睡眠问题很有意思,当你告诉自己:“今天我一定要赶紧好好睡一觉,以最饱满的精神迎接第二天”,那你大概率不能很快入睡。因为入睡的一个前提就是放松,只有当你处于一个放松状态的时候,你才能不知不觉地滑入梦乡。而一定要睡着并睡好是一个激动的状态。

陈祉妍表示,治疗失眠问题,可以采用一种叫作矛盾意向法的方式,即让一个想要尽快睡着且睡好的人,反过来追求另一件事:追求整夜保持清醒、不睡觉。在这样的坚持下,人可能一不小心就睡着了。

此外,一个人在特别想睡却又睡不着的时候,很容易产生挫败感。这是因为人有一种动力是需要释放出去的,在睡不着时,可能会感到燥热,辗转反侧,血流、心跳等都处于一种兴奋的加速状态,不利于入睡。在这样的状况下,不如起来做一些拉伸运动,让身体凉爽下来后,再回到床上放松。

陈祉妍推荐失眠的朋友可以听一些放松的音乐来帮助自己入睡。尽量把音乐自动关闭的时长定得久一些,以免还没睡着音乐就停了。很多睡眠App中也有通过播放背景音乐助眠的功能,可以多试试,找到适合自己的方式。



扫一扫 看视频