医保钱包2.0版上线 这笔钱怎么用?

记者从国家医保局昨天举行的医保钱包2.0版媒体解读会获悉,医保钱包已升级到2.0版本,目前全国已全面实现职工医保个人账户省内共济;依托医保钱包,个人账户跨省共济加快落地。什么是医保钱包?怎么使用医保钱包?针对大家关注的问题,相关负责人做了解答。



什么是医保钱包?有什么用?

医保钱包是职工医保个人账户跨省共济的一种方式,是实现跨省共济的桥梁。依托全国统一的医保信息平台设立个人医保钱包,设定额度共济,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,以及用于参保缴费。医保钱包打破了过去职工个账省内共济的地域限制,强化了家庭互助功能,职工医保个人账户里的钱,不仅可以省内共济给家人使用,还可跨省共济使用,将"沉睡"的个人账户资金转化为"家庭健康金"。

怎么使用医保钱包?

参保群众可以通过国家医保服务平台App、支付宝小程序等线上渠道,足不出户完成绑定、额度设置、业务查询,也可以前往线下医保经办窗口进行相关操作。

针对部分老人和孩子没有手机,共济发起人只需在本人的医保钱包中输入老人或孩子的姓名及身份证号,即可完成跨省共济。老人或孩子作为被共济人,在就医购药结算时,共济发起人在自己的手机上通过"亲情账户"切换到老人或孩子的医保码,出示给定点医药机构扫码结算。当老人或孩子的医保结算存在个人负担部分时,系统会从共济人划转至被共济人的医保钱包共济额度内自动扣减相应金额。

医保钱包2.0版相比1.0版有哪些优化升级?

目前医保钱包2.0版已实现了跨省共济,主要体现在三个方面:

一是共济范围不断扩大,从过去的配偶、父母、子女扩大到兄弟姐妹、祖父母、外祖父母、孙子女、外孙子女等近亲属。

二是使用范围不断拓展,医保钱包2.0版破解了被共济人使用共济资金的区域限制,由过去仅限被共济人所在统筹地区使用扩展到即将支持跨省使用,从就医购药扩展到城乡居民的医保和长期护理保险参保缴费,进一步盘活共济人沉淀的个账资金,减轻被共济人异地就医经济负担。

三是操作更加便捷,医保钱包2.0版强化了身份核验、共济关系绑定、共济额度管控和风险预警功能。

医保钱包1.0的额度去哪里了?会丢了吗?

医保钱包1.0版未使用的共济额度始终完整保留着,打开国家医保服务平台App——医保钱包,"历史额度"栏目显示的即为医保钱包1.0版的未使用额度。而且,这个额度仍然可以使用。未来,该界面将优化为分别展示"医保钱包1.0版额度""医保钱包2.0版额度"以及"医保钱包总额度"。参保群众就医购药结算时,将优先使用医保钱包1.0版的余额。

据央视新闻客户端

微短剧有了专属英文名 现在全世界开始说"duanju"

近期,海外行业圈出现了一个标志性变化:汉语拼音"duanju"正成为微短剧的专属英文名。目前,该词已被维基百科收录,词条浏览量急剧增长。

和"kung fu(功夫)""tofu(豆腐)"一样,"duanju"能成为专属英文名,并非偶然的语言现象。它背后是影视行业的新变化,也是中国微短剧凭实力"圈粉"全球。

首先,作为新兴品类,现有英文词难以准确对应微短剧。

"short drama"只表示"短的剧",但微短剧的核心特征是竖屏拍摄、单集1分至2分钟、专为手机碎片化观看优化,一个"short"无法"一言以蔽之"。维基百科虽将"Duanju"解释为"short drama""vertical drama"或"micro-drama",但这些词都缺乏足够辨识度,无法特指那种节奏极快、强剧情反转的微短剧。

其次,语言地位的背后是产业硬实力。

据行业统计,2025年全球微短剧市场规模接近180亿美元,其中中国市场突破140亿美元,约占全球的77.78%。在中国以外的海外市场,中国企业贡献了约90%的份额。依托先发优势和成熟产业链,中国不仅是全球微短剧的主要创造者和生产者,也是这一品类的定义者。

此外,微短剧获得专属英文名,也离不开行业前景的支撑。

如今,连好莱坞也加入了微短剧赛道,碎片化、快节奏的叙事方式在西方吸引了大量受众。福克斯娱乐公司投资微短剧制作公司Holywater,并承诺制作数百部竖屏剧集;TelevisaUnivision正在为ViX制作连续短剧;凯文·哈特的HartBeat已扩展到垂直喜剧领域;金·卡戴珊则通过投资微短剧平台ReelShort,支持以移动优先为目标的剧本内容。专属英文名的出现,正是一个行业走向成熟的标志。

当然,一个词被收录、被搜索,只是起点,不是终点。如果"duanju"只意味着套路化、同质化的快消内容,这个词的热度终会褪去。

换句话说,"duanju"不只是一个命名,更是一次邀请:中国微短剧已经走在世界前面,接下来更要与全球同行一起,把内容做新、把品类做大,把微短剧从"风口"做成"长坡厚雪"的产业。

据中国新闻网

"喜欢吃烤红薯的人天塌了"冲上热搜



天气一转冷,街头巷尾的烤红薯摊就变得热闹起来。

近日,一位博主发视频称,街边烤红薯"老远闻着香、吃着却不甜",可能是用香精浸泡过,"隔条街都能闻到香味"。话题迅速冲上热搜,有人直言"冬天最后一点快乐也没了",也有人问:"在家用空气炸锅烤,照样满屋飘香,香就是香,和香精有什么关系?"

据记者了解,市面上确实有食品级烤红薯香精售卖,配料主要是食品用香料和香精辅料,直接浸泡生鲜红薯再烤属于违规操作。但是大家不用过度担心,香精用量有"自限性",加多了不仅不增香,反而有异味。

香精的"健康风险"究竟有多大?烤红薯还能不能吃、怎么吃?哪些人需要管住嘴?带着这些疑问,记者采访了遂宁市中心医院营养科主治医师陶新。

香气来自美拉德反应,与香精无必然关联

很多人以为烤红薯的甜是香精"喂"出来的。陶新表示,香精只产生挥发性香气,不改变红薯本身的口感和甜度。

红薯的天然甜香,来自烘烤过程中淀粉酶将淀粉转化为糖分,以及高温下美拉德反应和焦糖化反应产生的复杂香气。烘烤中水分流失、糖分浓缩,所以烤红薯格外甜。"闻着香不等于加了香精,吃着不甜也不能反推香精过量。"陶新说,红薯好不好吃,取决于品种和火候。

烤红薯升糖快,控糖人群尤其要留意

"烤红薯比蒸红薯甜很多,背后是升糖速度的差别。"陶新直言,"烤得越香甜软糯,升血糖速度越快。"

从数据上看,烤红薯的升糖指数高,接近葡萄糖的水平。不同品种和烹饪方式下数值有差异,但烤制后升糖率显著提高是明确趋势。这意味着,吃同样数量的烤红薯,血糖上升的幅度和速度都明显高于蒸红薯。

陶新提醒,红薯吃多了麻烦也不少:肠道产气易腹胀、打嗝;含糖量高刺激胃酸,引起烧心反酸;烤制会使红薯水分流失,单位重量热量更高。红薯富含膳食纤维,在肠道内停留时间较长,最好安排在午餐食用,避免睡前吃影响睡眠。

选薯看外观,在家烤最安心

陶新告诉记者,烹饪方式上,蒸煮能更好地保留类胡萝卜素,也可避免烤制中可能产生的丙烯酰胺(薯肉内含量极低,日常适量吃无需恐慌)。如果偏爱烤制,在家用烤箱或空气炸锅自制,建议去皮吃,既减少表皮可能附着的残留,也避开薯皮中引起胃肠不适的成分。

挑红薯也有讲究:表皮有黑斑、发霉腐烂的坚决不买;发芽的红薯水分和糖分流失,口感干柴,且常伴随霉变风险,因此不建议购买。表皮光滑、薯形饱满、无凹陷无霉斑的红薯,就是好红薯。

据光明网