



智慧医疗：让你我看病更高效便捷

看病无须去医院，只需在手机上轻点几下，足不出户就能完成问诊、开药、缴费、取检查结果；取药也不需自己动身，快递小哥会送药上门；身在海南，想问诊内地医疗专家，一个电脑屏幕即可让专家如在眼前……

这是海南在构建智慧医疗体系进程中一个个常见的画面。近年来，不断有互联网医院选择落地海南。与此同时，我省多家公立医院也在积极应用大数据、人工智能(AI)、5G等信息技术建设智慧医院，显著提升了工作效率。

2019年11月，全国首个“数字健康生态村”落地海南生态软件园，以“远程医疗中心+互联网医院”的新模式，吸引了许多相关领域企业前来洽谈合作。阿里、腾讯、百度等互联网公司都把各自的互联网医院落地海南。

据统计，2020年上半年，全省范围内，除了腾讯、阿里、百度，还有搜狗、国寿健康、高济医疗、叮当快药(仁和药业)、宝石花医疗(中石油)、众安保险、中医在线等近30家企业取得我省互联网医院牌照，另外还有平安好医生、通用环球、上海医药等数十家企业也提交了互联网医院设置申请。

近年来，海南省卫健委致力于打造具有“互联网+智慧医疗”特点的“海南智慧医院”便民App，将挂号、门诊缴费、查询检查结果等需要患者反复奔波的非诊疗行为，都切换到线上平台来解决。这种创新服务帮助患者节约至少一半以上的在院内逗留的时间，也使医院得以把有限的资源集中投向诊疗这一核心任务中。

特别策划

特药险：解决“用药难，用药贵”难题

“天价”药费成了患者治病的“拦路虎”。不少保险公司瞄准“特药险”这一细分领域，一定程度上解决了患者“用药难，用药贵”的难题。低保费、高保额的特点，使特药险成为继百万医疗险后，又一款保险明星产品。

所谓“特药险”，不同于传统意义上的医疗保险，并不直接提供费用补偿，而是将其转化为药品相关的服务，主要针对医保外特药(特药指治疗重特大疾病需要使用的一些费用较高、疗效确切且无其他治疗方案可替代的特殊治疗药品)。

2020年8月2日，博鳌乐城先行区推出了惠及海南省居民的特药费用补偿型医疗保险“乐城全球特药险(岛民版)”；11月11日，“海南自贸港博鳌乐城全球特药保险”正式对外发布，此次投保地域范围扩大至全国，进一步释放自贸港红利。

“乐城特药险在海南现在是网红产品，是海南保险业在海南自贸港建设的过程中，依托乐城先行区优质的医药资源量身打造的一款境内外抗癌和罕见病的特种药品费用补偿型医疗保险产品。”2020年11月12日，在银保监会例行新闻发布会上，海南银保监局局长傅平江向广大媒体介绍，特药险产品便民惠民属性突出，投保门槛比较低，不限年龄、不分性别，价格比较低，在海南定价每人每年29元人民币，不设等待期，最高保额达到100万元。

此外，2020年10月30日，海南省普惠型补充医疗保险“惠琼保”正式推出。该保险实行年度缴费，2020年缴费标准59元/人/年起，报销最高可至210万元。“惠琼保”的发布，充分发挥了政府的公信力、议价能力和医疗服务监督能力，打造出覆盖面广、接受度高、价格便宜，并与基本医疗保险和大病保险无缝衔接，能够切实减轻参保人自费压力的专属保障方案。

『智慧医疗』全面开花、『带量采购』帮你砍价

■ 本报记者 侯赛

感恩过去，期待未来。

新年伊始，
让我们一起

细数近年来的就医新变化，
海南老百姓获得了

三甲医院的专家号……
让老百姓家门口挂上

医联体建设，
「带量采购」让患者

「白菜价」用上「天价药」；
三杯饮料钱买份特药险，

助你大病无忧；
动动手指：

一键就医取药；
「带量采购」倒逼企业提质降价

医暖海南

近日，国家药品集采座谈会在北京召开，会议确定了第四批集采名单。名单显示，此次集采共涉及44个品种，90个品规。药品涉及心血管、糖尿病、关节炎等慢性病，眼病、脑部疾病、肿瘤等多个疾病领域。从此前的第三批国家集采中，85款药品平均降幅53%，高者降价幅度超95%来看，业内预计，第四批集采将再次遭遇“灵魂砍价”，并大幅降价。

什么是带量采购？对药企和老百姓又分别有什么样的影响？

据海南省医药集中采购服务平台相关工作人员介绍，带量采购是国家组织药品集中带量采购的简称，可以理解为大型“团购”或“拼团”，再直白一点，就是国家以相对较低的价格一次性向药企购买比较多数量的药品或者医疗器械，供大家使用。采购的主要对象是成熟的仿制药和医疗器械产品(比如2020年11月份的冠脉支架带量采购落地)，重点是促进同质化产品的降价。

集中采购的杀价十分惨烈，甚至可能引起资本市场的强烈动荡，国家为什么不惜一切代价实行带量采购呢？

省内某知名医药企业负责人表示，首先，对于企业来说，可以通过以价换量，帮助企业扩大销量，提高市场占有率。其次，能够大幅降低企业的销售费用，同时倒逼企业创新。对于普通老百姓来说，最重要的是，能够以较低廉的价格用上质量更高的药品，让患者获得更多收益。对于行业来说，则一定程度上有助于提高企业的公平竞争环境，从原来的“回扣竞争”转变到以质量和成本为基础的公平良性竞争。未来，带量采购会继续向纵深推进，集采品类更多元、品种更广泛、节奏更清楚。更多高值医用耗材品种将被纳入，这已是行业共识。

医联体： 家门口享受大医院服务

自从三亚海棠区江林村(林旺南)社区卫生服务站挂上“解放军总医院海南医院 海南省三亚市海棠区医联体”的牌子，江林村村民生病了，往市区大医院跑得少了，“这里环境好，药也不贵，跟大医院的一样管用，坐诊的医生还都是专家。”

这是海南推进医疗联合体建设的一个缩影，也是落到百姓头上实实在在的改革成果。近年来，海南积极推进医联体建设，鼓励引导专家服务下沉，促进“分级诊疗”有序实施。医联体建设是深化医改的主要举措和重点任务，是供给侧的结构性改革，着力于缓解大医院人满为患、一床难求的问题。

据省卫健委相关负责人介绍，近年来，我省县域医共体建设全面推进，加快建设按人头总额预付的紧密型医联体。我省印发了《海南省推进医疗联合体建设和发展实施方案》，目前全省所有省属三级医院均参与医联体建设。我省还印发了《海南省推进家庭医生签约服务实施方案》，在全省全面开展家庭医生签约服务，实现全部建档立卡农村贫困人口和计划生育特殊家庭签约服务全覆盖。

此外，我省还整合城乡居民基本医疗保险制度，大病保险筹资标准提高到每人每年70元，全面取消建档立卡贫困人口大病保险的封顶线。



一项大学生健康调查报告显示，77%被调查大学生在过去一年中都有过睡眠困扰。可见，睡眠不再是一件自然而然的事，充足睡眠甚至成为当代年轻人的奢侈品。

研究证实，长期缺觉不仅会使人“变笨”，还会导致心脏供血不足、耳鸣、脸色蜡黄……此外，睡眠剥夺会降低人的免疫力。

新的一年，如何做到睡眠自由呢？海口市人民医院中医科主任王德建议，如果单位没有午休时间，那就抽出10分钟午睡。

晚上睡前学会“一键关机”。这句话有两层意思：一是上了床，大脑便什么不要想。二是如果你不是那种沾枕头就着的人，那么最好提前一小时放下手机。

熬最深的夜，敷最贵的膜；一边作死，一边养生。随着年轻人健康意识的觉醒，“朋克养生法”在年轻人的圈子掀起热议。有媒体调查显示，“90后”开始关注养生信息的人群比例高达79.6%。

海南省人民医院心理科副主任康延海表示，“90后”现在正处于奋斗打拼的年龄段，容易感到压力。另一方面，“90后”也是受互联网和智能手机影响的主要人群，生活习惯深受网络影响，其中隐伏着身体健康方面的危机。

有观点认为，“90后”关注养生作为一种新的社会现象，说到底是一种价值理性的回归。“90后”能够及早地提升对健康的价值认同，对个人和社会都是一件好事。

跨年养生热词

新的一年，新的开始，你会重新规划自己的健康路线吗？从去年线上线下的养生走向和热度来看，以下几点将成为2021年我们身边的健康养生热词，让我们一起来关注。

云健身

2020年，线上云健身模式开始风靡。不少依托于互联网的云健身平台做出新尝试，推出多种在线健身课程，例如Keep、超级猩猩等健身平台。

海南师范大学体育学院教师张欣欣认为，“云健身”给全民健身带来了很多好处，首先是进一步唤醒了大众的健身意识，“云健身”获取健身渠道多、参与方式不受时间、地点限制，但缺点是动作上不能及时获取有效指导。

她建议初学者，一定要根据自身的身体状况，选择合适的视频去模仿。

医美年轻化

当化妆和P图软件不再能满足人们变美需求的时候，整形、美容、动刀就不再是一件遥远且可怕的事情了。有数据显示，医美接受人群趋向年轻化，20-30岁用户约占整体用户量的64%。

以前都说“女为悦己者容”，但如今男生对外形的追求，劲头似乎正在超越女生。业内人士表示，男士购买力的上升和结婚年龄的推迟，是男性美容市场增加的原因。

不过，医美行业依旧鱼龙混杂，受骗上当的案例层出不穷。最近出现的美容贷，坑害了不少涉世未深的年轻人。

线上话疗

2020年，线上心理咨询行业风起云涌。在手机应用软件商店里发现，目前至少有上百款与心理咨询相关的App。

“线上咨询可以突破时间和空间的限制，只需一个手机，随时随地都能咨询心理问题。”海南省心理咨询与治疗中心(海南省安宁医院心理咨询中心)主任罗海东介绍，通过线上方式，对于一些无须面询就能解决的问题，比如青少年学习压力问题、男女青年的情感问题等，但和面询相比也有其局限性，面询时咨询师可以在过程中，捕捉到咨询者轻微的面部表情，从而更有益于做出正确的判断。

朋克养生

熬夜、通宵、加班、暴饮暴食……现代都市人生活方式越来越不规律，身心健康受到严重威胁。一项大学生健康调查报告显示，77%被调查大学生在过去一年中都有过睡眠困扰。可见，睡眠不再是一件自然而然的事，充足睡眠甚至成为当代年轻人的奢侈品。

研究证实，长期缺觉不仅会使人“变笨”，还会导致心脏供血不足、耳鸣、脸色蜡黄……此外，睡眠剥夺会降低人的免疫力。

新的一年，如何做到睡眠自由呢？海口市人民医院中医科主任王德建议，如果单位没有午休时间，那就抽出10分钟午睡。

晚上睡前学会“一键关机”。这句话有两层意思：一是上了床，大脑便什么不要想。二是如果你不是那种沾枕头就着的人，那么最好提前一小时放下手机。