

大学生参保指南(上篇)

国庆长假过后,学生们又将投入紧张的学业之中。2025年大学生参保有哪些热点呢?

1. 本市居民医保中的“大学生”是指哪些人

本市居民医保中的“大学生”是指未参加其他基本医疗保险(包括未参加本市及外省市基本医疗保险),且在本市各类高等学校、科研院所中接受普通高等学历教育的全日制本科学生、高职高专学生以及非在职研究生(以下简称“大学生”),包括院校中的港、澳、台大学生,不包括外籍留学生。

2. 2025年参加了外省市医保还能申请2025年参加本市居民医保吗

居民医保按年度参保,大学生可以在学籍地参加居民医保。如已参加了外省市居民医保,可通过参保地医保部门提供的线上渠道,申请暂停参保关系后,再申请参保本市居民医保。

2025年秋季入学的新生,在所属院校完成新生信息申报后,可登录“随申办App”,搜索“居民医保参保确认(新生)”,进入功能页,进行2025年居民医保参保确认,签署《自愿参保承诺及知情同意书》,授权本市医保部门统一办理外省市暂停参保手续,快速实现本市2025年居民医保参保。

3. 大学生如何办理2026年度参保登记及缴费手续

2026年集中参保期开始后(一般为2025年11月至12月中旬),大学生继续由各院校统一办理2026年的居民医保参保手续,并由各院校代为收取个人参保费用。如大学生错过院校集中申报,也可自行在学信网打印本人学籍信息,带上身份证及打印的学籍信息至本市邻近街道社区受理中心办理参保登记。

4. 2025年未参保的大学生,参加2026年居民医保时会有什么影响

根据《国务院办公厅关于健全基本医疗保险参保长效机制的指导意见》(国办发〔2024〕38号)文件精神,自2025年起,对未在城乡居民医保集中参保期内参保或未连续参保的人员,设置参保后固定待遇等待期3个月;其中,每多断保1年,增加变动待遇等待期1个月。断保后再参保的,降低居民大病保险最高支付限额。因此,如大学生未在集中参保期内参保或未连续参保,医疗保险待遇将被设置至少3个月的等待期,等待期内发生的全部医疗费用需自行承担,等待期满后才能按规定享受居民医保待遇。老生们,可至邻近的街道社区事务受理服务中心办理2025年居民医保参保手续,避免因2025年未参保,影响后续参保及待遇享受。

5. 本市大学生医保待遇有哪些

2025年城乡居民医保医疗待遇

(见下表)

此外,参加本市居民医保的人员,同时还可享受居民大病保险,2025年居民大病保险年度最高支付限额为40万。

大学生因重症尿毒症透析治疗、肾移植抗排异治疗、恶性肿瘤治疗(化学治疗、内分泌特异治疗、放射治疗、同位素治疗、介入治疗、中医药治疗)、部分精神疾病种治疗(精神分裂症、中重度抑郁症、狂躁症、强迫症、精神发育迟缓伴发精神障碍、癫痫伴发精神障碍、偏执性精神病),以及患血友病、再生障碍性贫血,在本市定点医疗机构所发生的医疗费用,纳入居民大病保险支付范围,在基本医保报销后,其个人自负费用可由居民大病保险资金再报销60%,本市低保、低收入家庭成员报销65%。

来源:区医保局

2025年城乡居民医保医疗待遇(2025年1月1日—2025年12月31日)

门急诊待遇	起付线(元/年)		300
	校内医院(不计入起付标准)报销比例		80%
	一级医院报销比例		70%
	二级医院报销比例		60%
	三级医院报销比例		50%
住院待遇	医院级别	起付标准(元/次)	基本医保报销比例
	一级	50	80%
	二级	100	75%
	三级	300	60%

科普

循环利用饮料瓶有风险

很多人都有这样的习惯,将矿泉水瓶、饮料瓶洗干净用以储物,比如装酱油、醋等调料,大饮料瓶装米、面、粮、油等。然而,看起来环保节约的废物利用,却隐藏着健康隐患。

市场上的PET塑料制品,只要遵守国家标准,在符合存放条件、存放周期的情况下,有害物质的迁移量都低于标准量,不会给人体带来健康风险。但是如果重复使用,或更换盛放的东西、在不适合的条件存放,可能导致本来安全的塑料瓶变得不安全。

改变盛放的东西,可能带来风险

饮料瓶、矿泉水瓶等在设计生产时主要针对水、碳酸饮料、果汁等液体,如果让它来盛装其他液体,可能会因为液体性质的变化而释放有毒物质。比如,用饮料瓶盛放醋,液体的pH值降低,很可能会让有害物质的迁移量增多。

有研究发现,用PET塑料瓶分别装4%的乙酸、10%的乙醇和20%的乙醇时,装乙酸的瓶中的有害物质锑的迁移量明显高于另外两种。

高温会让饮料瓶变得不安全

PET不耐高温,不能用于盛装超过70℃的食物或热水。如果盛装过热,食品就会变形,同时迁移出危害人体健康的有害物质。

有人用饮料瓶、矿泉水瓶分装食用油,并放在炉灶周围,高温环境会加剧饮料瓶中有有害物质的迁移与扩散,带来健康风险。

饮料瓶会老化,带来健康风险

瓶装水或饮料都有保质期,除了是饮品保存的极限,也是塑料瓶本身的保质期。因为PET本身也会因长时间使用而老化,从而导致有害物质的迁移量增加。有些人用塑料饮料瓶装

大米、小米、红豆、调味料等食物,一用就是大半年,甚至好几年不换。

来源:科普中国

健康

节后测血糖,细节要记牢

假期当中,可能有些“糖友”在走亲访友间放飞了自我,节后又开始担心血糖“狂飙”。把握这几个小细节,可以让测量血糖更准确。

1. 正确存放和清洁血糖仪

血糖仪在正常室温下存放即可,太冷、太热、湿度过高,均会影响其准确性。应避免将仪器存放在电磁场(如微波炉)附近。清洁血糖仪时,不要使用清洁剂清洗或将水渗入仪器内。

2. 定期校准血糖仪

随着使用时间和次数增加,血糖仪的精准度可能会下降。如果测量值比实际值高,可能会因此过量使用胰岛素而导致低血糖;反之,可能会延误治疗。血糖仪需要定期校准,建议根据说明书每年校准1—2次。

3. 规范采血

十根手指测得的血糖值并没有明显区别,但建议选择活动少、不影响日常生活的手指,如无名指、中指。如果手指皮肤本身有破损或炎症,要避免在此处采血。

采血前,可揉搓手指,或将手臂下垂10—15秒,使指尖充血。注意不要使用含碘消毒剂,尽量选择酒精消毒,消毒半径为1—2厘米,需要等酒精干透后再采血。

采血时,用针头直刺指腹,轻轻推压手指两侧血管至指前端,保证出血量。避免反复用力挤压手指,否则可能会挤出一些组织液,影响测量结果。

4. 试纸要匹配

每台血糖仪都有对应的试纸条。购买时,尽量选择与血糖仪配套的试纸。不配套的试纸或许也可测出血糖数值,但不一定准确。

5. 详细记录

每次测定完血糖,建议用专用记录本进行记录,就医时出示血糖监测记录供医生参考。如果自测时,血糖仪不显示数字,需尽快至医院检查。

来源:市健康促进中心

