

灵活就业人员看病报销如何更有保障

9月8日，国家医保局等七部门联合发布通知，开展灵活就业人员、农民工、新就业形态人员参加基本医保提质专项行动，将用3年左右时间，持续提高灵活就业人员等重点人群参加基本医保人数，特别是参加职工医保人数。

在哪常住在哪参保、灵活积累职工医保年限……这些举措会给外卖小哥、网约车司机等群体带来哪些利好？记者进行了采访调研。

参保举措更具针对性

每当腰椎间盘突出发作时，27岁的成都外卖骑手小陈都会去药店买几贴膏药，“去一趟医院，可能半天单就白跑了”。

外卖骑手、快递员、网约车司机等新就业形态劳动者，长期奔波在外、久坐久站、饮食不规律，患腰椎间盘突出、肠胃炎等慢性病风险较高，既容易埋下健康隐患，也可能增加后续医疗开支。

一面是可能存在的健康风险，一面是“舍不得花钱看病”的现实困境，如何让这些劳动者看得起病、看得好病，成为政策设计的重要出发点。

国家医保局相关负责人表示，专项行动通过降低职工医保参保门槛、灵活缴费规则、打通两类基本医保转换通道等举措，为有条件的灵活就业人员提供更便利的保障通道。

降低参保门槛。推动超大城市取消就业地、常住地参保户籍限制，让更多人可以在实际工作地参保；鼓励地方将灵活就业人员等纳入生育保险覆盖范围。

参保形式灵活。考虑到外出务工的灵活就业人员等可能每年阶段性参保，允许其职工医保缴费年限按月累计，每满12个月计为1年；探索居民医保缴费年限折算为职工医保缴费年限。

缴费方式多元。对灵活就业人员参加职工医保实行月缴，或探索实行按季度、半年、全年预缴。

中国劳动和社会保障科学研究院医疗保障和护理保障研究室副研究员赵莹表示，这可以让从业者根据自身收入节奏，在收入较充裕时缴纳更长期限的费用，使缴费安排与收入波动相匹配，有助于维持参保关系连续性。

鼓励更多灵活就业人员加入职工医保

“以前总觉得职工医保是正式单位职工才能享有的，现在我们骑手也有机会参加。”上海骑手车

振宇跑外卖已有8个年头，去年开始参加职工医保，“上次去社区卫生服务中心看病，个人基本没花钱，压力小多了。”

《全民医疗保障“十五五”规划》明确，鼓励支持灵活就业人员、新就业形态人员参加职工基本医疗保险。为什么要让更多灵活就业人员参加职工医保？

算个人账单，不仅看病买药更便宜，还能把个人账户资金共享给家人。

安徽省合肥市医保局医药管理和待遇保障处处长葛慧敏给记者算了笔账，当地灵活就业人员职工医保每月总缴费约275元，试点期间由平台企业和个人各承担一半，个人实际一年缴费1600多元，而当地居民医保一年缴费约400元。

“算下来，每年多花约1200元，但换来的是更高的报销比例、更全的保障项目。”葛慧敏说，以2026年一季度为例，合肥职工医保、居民医保政策范围内住院费用基金支付比例分别为89.28%、73.79%，相差约15个百分点。

通俗来说，同样一笔符合规定的住院费用，职工医保由医保基金报销的部分更多，个人“掏腰包”更少。此外，参加职工医保的灵活就业人员能参加生育保险、享受生育津贴；达到缴费年限后，退休无需再缴费，就可以与单位职工一样享受退休医保待遇。

对于设立灵活就业职工个人账户的地区来说，其个人账户可跨省家庭共济使用，支持配偶、子女、父母等近亲属共享账户资金。

算社会账单，增强医保基金可持续性，有利于居民医保更多向低收入、非就业人群倾斜。

“我国医保参保结构优化的空间仍然较大。”赵莹说，鼓励更多灵活就业人员加入职工医保，让职工医保占比稳步上升、居民医保精准兜底的格局加速形成，可使保障层次与就业形态更加匹配。

医保权益可累计、可衔接，能降低灵活就业人员跨地区、跨平台流动的后顾之忧，也有利于劳动力在更大范围内优化配置，提升就业市场的匹配效率。

多方共担是关键

目前，灵活就业人员职工医保参保规模持续扩大。2025年全国灵活就业等其他人员参加职工医保6982.18万人，同比增长5.54%。

多地也在不断探索相关缴费模式与服务，为全国推开专项行动积累实践经验。

如江苏灵活就业人员省内就业关系变动的，缴费年限信息系统自动累计连续计算，缴费数据信息“随人走”；安徽合肥新就业形态劳动者可采取一次性或“零存整缴”方式缴纳职工医保费等。

专项行动明确，鼓励平台企业对稳定接单的新就业形态从业人员参加职工医保采取“个人缴费+平台补贴”、按单位职工模式缴纳社会保险等缴费方式。

目前，不少平台也在进行相关探索，如淘宝闪购面向稳定跑单的骑手提供灵活就业养老保险和医疗保险的补贴；京东对签订劳动合同、缴纳五险一金的快递员、分拣员、全职骑手等，提供更全面的福利保障。

“我现在每个月医疗保险费用359.81元、养老保险899.6元，在平台App个人中心上传缴费凭证，就可以等补贴到账了。”武汉骑手黄洋说，他每个月可收到平台的全额补贴，算下来相当于多了10%以上收入，还多了一份医疗保障。

也有平台负责人表示，一些众包骑手在多个平台自由接单，导致其在单一平台上收入较少，“有的众包骑手在单一平台月收入可能不到1000元，达不到缴费基数，所以也很难进行平台补贴”。如何让部分收入分散、身份模糊的灵活就业人员也能“够得着”保障体系，仍是待解的现实问题。

业内人士建议，破解灵活就业人员参保难题，需要多管齐下。既要用好政策工具，让企业更有预期、让更多人参保更便利，也要推动平台用工与社会保险参保责任逐步从传统劳动关系认定中松绑，建立与平台用工特点相适应的缴费责任分担机制，加强平台补贴的激励性和可持续性，还要用好大数据精准推送政策，在骑手驿站、零工市场开展通俗化宣讲，逐渐转变参保观念。



健康讲堂

一碗油茶，是“刮油”还是“添油”？血脂高的人还能喝吗？

□赵琳（中南大学湘雅二医院桂林医院）

在桂林，尤其是恭城、灌阳等地，油茶是很多人从小喝到大的味道。茶叶、生姜、大蒜经过捶打、熬煮，一碗热腾腾的油茶端上桌，再配上炒米、花生、油果、糍粑，不仅是一顿早餐，也是一种生活习惯。

可是，体检发现血脂升高以后，不少人就犯了难：茶不是有助于降血脂吗？那我多喝点油茶是不是有好处？可油茶里又有油，又配油炸食品，血脂高了是不是一口都不能喝？

今天我们就来聊清楚这件事——油茶究竟是“刮油”还是“添油”？关键可能不在那碗茶，而在于你怎么喝、配什么吃。

一、油茶本身，对血脂并非“有害”。

油茶以茶叶为主原料，大量研究证实，茶叶中的茶多酚具有调节血脂代谢，降低血脂异常发病的作用。但要注意：不能直接把“喝茶有益”推导为“喝油茶可以降血脂”。

广西也有人研究调查过喝油茶地区居民的血脂情况。研究发现，长期喝油茶可能对降低血脂水平具有一定的保护作用，但有一个重要前提：喝油茶的同时，食用的高热量食物如炒花生、炒米、油果、糍粑等食品，血脂异常的风险反而会明显增加。

所以，记住一个结论就够了：油茶可以作为日常饮食的一部分，但不要把它当成“降脂茶”，更不能用喝油茶代替正规的血脂管理和治疗。

二、真正容易“添油”的，是油茶的“老搭档”。

桂林人喝油茶，很少只喝茶汤。炒米、花生、油果、油炸糍粑……一桌摆开，才叫有滋有味。这些才是血脂异常人群特别容易忽略的地方。炒米和阴米经过高温炒制，属于高碳水、高能量食物。花生虽然是优质脂肪来源，但每100克花生热量超过500千卡，边聊边吃，一小碟不知不觉就见了底。而油果、油炸糍粑等更是典型的糖油混合物，饱和脂肪和反式脂肪酸含量较高，对血脂的影响远大于那碗茶汤。所以，与其反复纠结“油茶能不能喝”，不如先看看自己每次喝油茶时吃了什么。一碗少油少盐的油茶，和几碗油茶再加一盘油果、油炸糍粑、炒米和花生，显然不是一回事。

这也是为什么不能简单给油茶贴上“健康”或者“不健康”的标签。

三、血脂高的人，油茶怎么喝更合适？

喜欢喝油茶的人，没有必要因为一次体检发现血脂异常，就把传统饮食习惯全盘推翻。但以下几点值得留意：

第一，别指望靠油茶降血脂。

不要因为茶叶中含有茶多酚，就认为“喝得越多，血脂降得越快”。真正的血脂管理，需要结合体重、饮食、运动以及是否存在高血压、糖尿病等综合判断。对于已经达到用药指征的人，更不能用油茶替代正规的治疗。

第二，制作时尽量少油、少盐。

不同家庭、店铺制作油茶，油盐用量差别很大。有的油放得少，有的比较多；有的口味清淡，有的盐放得比较重。如果本身存在血脂异常、高血压或者需要控制体重，可以主动减少制作过程中油和盐的使用。

第三，给油茶的“豪华配餐”做减法。

油果、油炸糍粑等油炸食品尽量少吃。炒米、阴米和花生可以吃，但要控制量，尤其是一边喝油茶一边聊天，很容易在不知不觉中越吃越多。可以增加蔬菜、豆制品等搭配，让一餐的食物更加多样，而不是让油炸食品占据餐桌的“主角”。尤其是需要减重或者甘油三酯高的人，更应该注意整顿饭的总能量，而不是只盯着那碗茶汤。

第四，血脂高，更应该盯住自己的体重。

超重和肥胖人群发生血脂异常的风险更高，与其寻找某一种“降血脂食物”，不如把注意力放在长期控制体重、合理饮食、规律运动和定期复查血脂上。

一碗油茶，喝的是习惯，更要喝得健康

油茶承载着桂林人的饮食习惯和地方文化，不必因为血脂偏高就把它简单划入“不能吃”的名单。

更实际的做法是：油茶可以适量喝，制作时少油少盐；少配油果、油炸糍粑等高能量食品；控制体重、坚持运动、定期复查血脂。

家人围坐在一起喝油茶时，不妨少夹一个油果、少添一碟炒米。传统味道可以留下，健康的吃法也可以慢慢养成。