

# 全国“一把尺” 医疗检验收费同检同价

新华社电 国家医保局8月14日发布《检验类医疗服务价格项目立项指南(试行)》，将血常规、尿常规等检验类项目统一规范。这意味着，检验类医疗服务项目收费有了全国“一把尺”。

作为第40批医疗服务价格项目立项指南，检验类立项指南的发布，标志着全国范围内统一规范的医疗服务价格项目体系基本形成。此次立项指南既瞄准患者就医负担“做减法”，又为临床新技术规范应用“做加法”。

——同检同价，让账单更清晰。

过去，同样一项检查项目使用不同检测方法，收费标准差出不少。立项指南打破这一做法，不再区分检测方法，根据检验指标定价格项目。如葡萄糖检测不再区分干化学法、酶法、酶电极法等不同检验方法，项目名称均统一为“葡萄糖检测费”，实现

同一个检查项目同一个价格。

对于临床常用、患者熟知的高频检验项目，立项指南进行了单独立项。如常用于胎儿神经管畸形风险筛查的叶酸检测，即维生素B9检测，未归入维生素B检测费，而是单独立项，便于公众理解。

——“联检”打折，让患者更受益。

一次采样测多个指标，“联检”既能减少患者采样频次，也能提高检验效率。

立项指南明确“分档折扣”的收费标准，“联检”指标数量不超过5个的，各项检验按80%计价；不超过10个的，各项检验按70%计价；超过10个的，各项检验按60%计价。

根据立项指南，医疗机构应当存储、上传符合要求的检验过程和结果数据，如未提供相应服务的，每项检

验指标减少收费10%，最高不超过5元。这将进一步推动检查检验结果互认，减轻患者就医负担。

——扩容新项目，让前沿技术更可达。

为推动新技术惠及患者，立项指南梳理新增需求，通过单独立项、现有项目兼容等方式，纳入130余项检验类价格项目。

如新增的肿瘤类器官培养等价格项目，利用患者自身肿瘤组织在体外培养类器官，最大程度保留肿瘤关键特征，预测患者对药物治疗的实际反应，促进精准用药。

下一步，国家医保局将指导各省份落地相关立项指南，科学测算价格水平，促进区域价格水平相对均衡。随着医疗服务价格改革持续推进，一张更加规范的收费清单将让百姓就医更明白、更安心。

## 科普 新知



邓事娟  
南方医科大学附属广东省人民医院、广东省医学科学院康复医学科康复治疗师

### 别只迷恋“网红运动”

凯格尔训练已经成为一种“网红运动”，很多女性出现漏尿、下腹坠胀、盆底松弛等问题时，第一反应就是跟着网上教程，自行练习凯格尔运动。

然而临床中效果如何呢？临床观察中发现，不少女性长期自行锻炼，单一练习凯格尔收缩训练，不仅改善不明显，甚至还出现了坠胀加重、盆底紧张、小腹突出等问题。究其原因，单一的肌肉收缩训练，忽略了人体整体的腔体力学与气机运行规律。

### 为何盆底松弛反复难愈？

为何盆底松弛反复难愈？从中医理论看来，女性盆底松弛、脏器下坠、小便固摄无力，核心病机多为中气不足、气虚下陷。脾胃为气血生化之源，中气具有升提固摄下焦脏器的作用。产后耗气、长期久坐、熬夜劳累、习惯性憋气收腹，都会损伤脾胃之气，导致气机升提无力，盆腔脏器失于固摄，进而出现松弛、坠胀、漏尿等问题。气机紊乱、清气不升、浊气不降，是盆底问题反复难愈的内在根本。

从现代康复角度分析，盆底、膈肌、腹壁为一体腔体压力系统，呼吸模式紊乱是盆底功能异常的重要诱因。人体胸腔腹腔为密闭的整体压力系统，膈肌、腹壁、盆底三者协同工作、相互影响。

# 别只练凯格尔！ 盆底康复有两大重点

凯格尔运动是目前大热的盆底康复训练。然而很多人照着各种“网红推荐”练习后，却发现改善效果有限。其实，科学的盆底康复训练不只有凯格尔运动，还要关注呼吸调气、盆腔归位两大重点。呼吸模式紊乱是盆底功能异常的重要诱因。盆底康复训练还有什么误区？居家康复方案有何重点？本文为你一一解析，纠正大众盆底康复误区，帮助女性盆腔归位、改善盆底功能。

### 居家康复两大重点

很多女性长期采用浅层胸式呼吸，膈肌活动度不足，胸腔气机上浮、腹腔压力失衡，压力持续向下压迫盆底。此时盲目收紧盆底肌，只会造成肌肉紧张痉挛，无法从根本上平衡腔体压力，难以实现脏器归位，康复效果自然大打折扣。

由此可见，科学的盆底康复，并非单纯锻炼肌肉力量，核心在于调顺呼吸、平衡腹压、提升气机、引导盆腔归位。

### 正确的居家康复，首先是重塑腹式呼吸，调和周身气机。

具体做法：平躺屈膝、腰背放松，一手置于上腹，一手贴于胸口。吸气时胸口保持平稳，气息下沉丹田，腹部自然隆起；呼气时缓慢吐气，腹部匀速回收，气机缓缓上升，温和提拉下焦。

绵长均匀的腹式呼吸，既能补中益气、改善气虚下陷的体质问题，又能激活膈肌功能，平衡腹腔压力，释放盆底长期承受的压迫力，为盆腔归位打下基础。

呼吸模式稳定后，可开始进行第二个重点训练：温和的盆底激活训练。注意摒弃大力夹紧、长时间紧绷的错误方式，遵循“以气带肌、轻提慢放”的原则。在绵长呼气的末尾，轻柔向上提拉盆底2秒，随即彻底放松。

需要提醒的是，气虚体质最怕耗气与紧绷，暴力收缩会导致气机郁滞、盆底肌张力过高，加重盆腔循环不畅与下

坠感。轻柔的呼吸式激活，贴合人体生理规律，安全适配产后女性、轻度脱垂、漏尿人群。

### 盆底养护三大误区

临床观察中发现，多数女性生活中都存在三大盆底养护误区：其一，过度苦练盆底收缩，只练肌肉不调气机，越练越僵；其二，忽视呼吸矫正，长期浅呼吸、憋气收腹，持续加重腹压失衡；其三，只做局部训练，不调理体质、不改生活习惯，久坐、便秘、熬夜耗气，导致中气持续亏虚，盆底问题反复发作。

因此，日常养护需遵循中西医结合原则，内调气机、外护盆底。饮食上少吃生冷寒凉，顾护脾胃气血生化之源；作息规律，避免熬夜耗气伤津；日常不刻意憋气收腹、不久坐卧卧，减少盆腔压力负担。气机充足、升降有序，盆底肌群才能稳定有力。

不过，若存在中重度盆腔脏器脱垂、持续性漏尿、慢性盆腔疼痛等问题，应及时前往正规医院康复科或妇科就诊，接受个性化专业评估与治疗，不要偏听偏信网络各种“网红秘招”，以免延误治疗。

盆底健康是女性长期生活质量的关键。单纯依赖凯格尔训练存在明显局限性，结合中医调气升提、现代康复压力平衡理念，以呼吸为核心、养护为基础，循序渐进实现盆腔归位，才是安全、长效的盆底康复方式。（邓事娟）

# 经济大省如何炼成生态“优等生”？

广东法院以最严格制度服务绿美广东生态建设，以最严密法治助力高质量发展

全国生态日前夕，广东河源万绿湖畔，碧波荡漾，一场关乎山清水秀的司法协作推进会在这里举行——韶关、河源、惠州三地中院共同签署协作协议，以跨区域司法协同之力共同守护粤港澳大湾区重要“生命水塔”。

这是广东法院执司法之笔、绘就“绿美广东”新画卷的生动一幕。

作为GDP连续37年稳居全国第一的经济大省、制造强省，广东在国家污染防治攻坚战成效考核中连续5年获“优秀”等次，生态环境质量持续走在全国前列。在助推高质量发展与用最严格制度最严密法治保护生态环境之间，广东如何找准平衡点，交出亮眼成绩单？15日，《中华人民共和国生态环境法典》正式施行，让我们翻开“绿美广东”的司法答卷。

### 让生态修复走出判决书

案子判了、罚款缴了，可山还是秃的、水依旧黑臭——生态环境案件中“判而不修、修而无效”并不鲜见。为破解“一判了之”困局，广东正从单一惩治转向系统修复，筑牢生态环境司法救济的底线。

盛夏的中山市神湾镇竹排村，沟渠水流潺潺，堤坝上水杉成排、郁郁葱葱，不时有白鹭成群飞过。“村容美了，河道畅通了，水质也改善了，海鲈、泥虫产量增长不少，养殖户都很高兴。”竹排村第一书记李远达的喜悦，源自广东首例以“劳务代偿+异地修复”方式执行的海洋环境民事公益诉讼案。

2021年9月，中山市某建材有限公司委托某土石方工程有限公司，在珠江入海口洪奇沥水道“沙仔”沙洲非法采砂8万余立方米。广州海事法院依法判决两被告连带赔偿生态损失185万余元，并公开赔礼道歉。

两被告名下均无可供执行财产，而涉案水域经自然修复生态渐趋稳定。经多方协商、考察评估，广州海事法院执行局法官张乐提出一个创新解法：由两被告在竹排村进行河道清淤和河岸

植树，以“劳务代偿+异地修复”方式，经评估折价替代财产执行。

这套方案能否顺利推进？效果能否达到预期？疑问萦绕在张乐心头。一份刚出台不久的新规，给了他底气和信心。

2024年8月15日，全国生态日当天，广东高院牵头联合九部门发布《广东省生态环境损害赔偿移送政府部门监管办法》（以下简称《办法》），首次在省级层面明确修复移送标准。

“《办法》把所有符合生态环境修复条件的案件纳入统一监管体系，让专业性更强、监管能力更足的行政机关来监督判决执行。”广东高院环境资源审判庭庭长金锦城介绍，生态环境损害赔偿技术性强、周期长、效果不确定，法院缺乏专业技术力量、监测设备和验收评估能力；自然资源、生态环境等行政主管部门虽有专业优势，却缺少明确的制度依据和移送程序，难以及时有效介入修复监管。

据此，广州海事法院将修复监管移送中山市水务局，检察机关全程监督，形成“法院判执+检察监督+行政监管”闭环。张乐介绍，中山市水务局从技术层面监督修复过程，全程监管任务量、完成期限与验收标准，确保清理淤泥8085立方米、栽种乔木1500棵符合生态标准，弥补了司法机构在技术实施上的短板。“司法裁判不再停留在纸面上，生态修复真正落到了土地里。”

随着首案执行完结，广东生态环境修复从“判了罚了”迈向“彻底修好”，在系统方法论指引下持续向纵深推进，生态修复实践基地如雨后春笋般涌现。2025年，全省法院审结环境公益诉讼案件289件，大量公益诉讼修复判决落地实施。

在全国率先立法为守护绿水青山设立“专属账户”的深圳经济特区生态环境公益基金，目前规模已超2900万元，累计支出300余万元，用于生态环境损害替代性修复等事项。

2026年2月，最高人民法院“十四五”新闻发布会将《办法》作为协同治理典型，向全国推广，为生态环境损害修

复执行监管提供了“广东经验”。

### 从单点发力到区域联动

生态损害一旦形成，大多难以复原。“先破坏、后追责”的传统路径存在天然短板。法官如何摆脱“追着污染跑”的被动局面？广东法院正从末端惩治转向源头预防，搭建生态环境风险管控的前端屏障。

蚯蚓是土壤生态系统的关键一环。因蚯蚓干具有药用价值，一些人把电捕蚯蚓做成生意，导致土壤退化，甚至造成人员伤亡等严重后果。2020年7月，某社会组织对中山市三家售卖“电捕蚯蚓”的企业提起公益诉讼。珠海中院一审认为，涉案企业为不特定用户提供了绝杀蚯蚓的机会，破坏了土壤生态平衡，给生态环境造成不可逆转的破坏，判决赔偿经济损失约159万元，并在全国性媒体上刊登道歉声明。2022年2月，广东高院二审维持原判。这是全国首例判令出售动物电击猎捕工具者承担生态环境侵权损害赔偿责任的案件。

“判决生效后，我们指导珠海中院向电商平台发出司法建议书。”二审法官、广东高院环境资源审判庭副庭长麦晓婷介绍，电商公司采纳建议，将各类电蚯蚓机纳入禁售管控，作下架处理，并新增了几十组搜索屏蔽词，倡导守护“土壤卫士”。

全国首单网售电蚯蚓机生态环境侵权案落槌后，迅速掀起一场“蚯蚓保卫战”。2022年12月30日修订通过的《中华人民共和国野生动物保护法》，对“电捕蚯蚓”等使用非法工具猎捕陆生野生动物的行为作出禁止性规定，解决了此前“无法可依”的状况。2023年中央一号文件首次明确“严厉打击盗挖黑土、电捕蚯蚓等破坏土壤行为”，土壤生态系统得到更加系统、全面的保护。

麦晓婷表示，该案树立的裁判规则有利于从源头扼制非法猎捕野生动物行为，丰富了保护生物多样性和生态平衡的有效途径。如今，在电商平台搜索“地龙仪”，立刻会弹出“绿网计划”页

面，提示使用该装置属违法行为。

无独有偶，全国首例石珊瑚碎枝案推动全国首份“珊瑚礁司法保护令”出台，全国首个珊瑚礁司法保护工作站应运而生，为我国大陆唯一现存现代珊瑚岸礁划出生态保护“红线”。如今漫步徐闻海边，民宿经营者会主动提醒游客不要挖拾石珊瑚碎枝，“采捕珊瑚必究”已深入人心。

一纸裁判不止于化解个案纠纷，更以案立规、明晰法律边界，释放示范效应，推动形成“办理一案、治理一片”的效果。

江河连通、山海相依，生态链条相互交织。推进源头预防，离不开跨区域协同共治。打破行政壁垒，上下游、左右岸才能同步开展风险排查、隐患阻断。2023年以来，广东法院联动桂、黔、滇、闽、琼等省（区）法院，立足流域、山脉、红树林等生态要素特点，依托已签署的司法协作机制，构建差异化的跨区域生态环境司法保护协作格局。

“以前文来文往，要等一两周甚至半个月；现在点对点联系负责人。”协作机制常态化运行后，许多法官直观感受到，沟通成本大幅降低，保护效率明显提升。

治理成果也随之显现——在贺江流域，广东封开法院与广西八步、苍梧法院设立省际联络站，建立跨区域重大复杂案件和流域负面清单等风险防控预警机制，环境资源案件发案率较协作前下降近50%；在云开山，粤桂6市中级人民法院、市检察院建立司法保护基地，探索设立专门巡回法庭，普法宣传覆盖群众5.9万余人，以“审理一案、教育一片”提升源头预防实效；在红树林保护区，广东与福建、广西、海南四省（区）高院将源头化解受损风险列为核心目标，联合发布涵盖刑事、民事、行政等类型的典型案例，明确围垦养殖破坏红树林等行为的裁判尺度，遏制违法开发冲动。

### “点绿成金”赋能发展

从江河湖泊到山川丛林，从生态修



河源万绿湖 陈仕平 摄

复到源头预防，一组数据直观勾勒出天更蓝、山更绿、水更清、生态更优的“绿美广东”图景：

2025年，全省AQI达标率95.7%，环境空气质量六项基本评价指标浓度连续11年达标；地表水国考断面水质优良率达94.6%，近岸海域优良水质面积比例年均90%以上；红树林面积总量、增量稳居全国首位；全省森林覆盖率达53.39%。绿色家底不断增厚，生态屏障更加稳固。

践行“绿水青山就是金山银山”理念，生态保护成效最终要体现在发展质效上。广东法院致力于做好生态环境保护“后半篇文章”，巩固修复成效，盘活生态资源、畅通价值转化通道，推动优质生态资源转化为发展资源，以高水平保护支撑高质量发展。

作为海洋大省，广东拥有全国最长的海岸线和辽阔海域，2024年海洋生产总值突破2万亿元，连续30年居全国首位。护航“海上新广东”建设，广东高院出台《关于司法服务保障海洋经济高质量发展的工作意见》，为海洋科技创新、产业转型升级、生态保护提供全链条司法服务。比如，针对海洋牧场融资难、经营风险大、保险理赔难等痛点，广东法院公正高效审理抵押、租赁、物资燃料供应、融资借款、保险等案件，为海洋牧场建设营造法治化营商环境。如今，湛江、珠海已建成27个智能养殖平台，年产量超万吨，“海洋粮仓”正从蓝图走向现实。

作为旅游大省，飞猪平台数据显

示，2026年暑期，每10元在线旅游消费中就有1元花在广东。万绿湖、南岭国家森林公园等知名生态景区吸引八方游客。文旅兴旺的背后，是司法力量不断夯实区域生态根基。

《生态环境法典》开创性设立绿色低碳发展编，环境司法治理链条进一步延伸。聚焦绿色低碳领域，广东法院近年来主动探索实践，持续激活绿色发展内生动力。针对金融机构“不敢贷”、企业“贷不到”的碳排放配额质押难题，2025年8月，广东高院联合多部门发布《关于推进碳排放配额担保助力绿色金融发展的若干意见》，在全国范围内首次为碳排放配额质押融资提供系统化司法保障。

同时，审结广东首例因碳排放配额交易中个人信息披露引发的纠纷案，法院在明确平台信息披露合法合规的同时，通过司法建议推动平台优化服务，为碳市场健康有序发展提供了司法指引。

“司法的力量，正为碳市场注入信心与活力。”锦城表示，一切努力都朝着我国2030年前实现碳达峰、2060年前实现碳中和的目标前进。

人不负青山，青山定不负人。《生态环境法典》施行，标志着我国生态环境法治建设正式进入“法典化”新阶段。站在新的历史起点，广东法院将勇立潮头，忠诚履行环境资源审判职责，以更优司法智慧、更严制度保障回应高质量发展诉求，在粤港澳大湾区书写绿色篇章。（郑敏）