

新年新支出：免赔额重置，聪明预算避免账单“惊喜”

每年1月1日，联邦医保的“计费里程表”会归零重置：免赔额、共付额重新开始累计。这意味着年初1-3月的医疗账单往往会比年底“更扎眼”。如果您不了解这个规律，看到账单时可能会感到困惑：“为什么同样的检查，年初比年底贵了这么多？”

其实，这并不是医院多收费，而是免赔额重置带来的正常现象。只要提前了解Part B免赔额、优势计划(Part C)年度自付上限以及大手术的时间安排，就能把“意外账单”变成可控的现金流规划。

一、Part B 免赔额：每年1月1日重新开始

Part B的年度免赔额按日历年计算，2026年为\$283。也就是说，每年1月1日，您需要重新支付\$283的免赔额，之后联邦医保才会开始按规则分担门诊费用(通常为医保支付80%，个人承担20%共同保险；若有补充保险，自付比例可能更低)。

这意味着什么？年初第一次做检查、看专科、做影像或门诊小手术时，账单往往比年底更高。这是因为您需要先“填满”\$283的免赔额，之后医保才开始分担费用。

实用建议：如果您计划做非紧急的检查或小手术，可以考虑在年底前完成(利用当年已满足的免赔额)，或在年初集中安排(一次性“填满”免赔额，后续项目就能享受医保分担)。

二、优势计划：共付与年度自付上限(MOOP)也会“清零”

多数联邦医保优势计划的免赔额、共付额以及年度自付额累计，同样在每年1月1日重新开始

计算。

2026年MOOP上限：
• 网络内年度自付上限(MOOP)的联邦封顶为\$9,250(具体计划可设得更低)

• 网络内+网络外合并封顶可达\$13,900(如计划包含网络外保障)

为什么MOOP很重要？

一旦您的年度自付累计达到MOOP，该年度剩余时间内的合规医疗服务，您的自付费用会显著降低甚至归零。因此，MOOP是您年度医疗支出的“最坏情境预算线”。

实用建议：年初如果遇到住院、门诊手术、化疗/放疗等高费用项目，可能更快触及共付与上限机制。建议把MOOP当作年度应急金的参考线，提前做好财务准备。

三、大型项目如何选时间、避免意外账单？

安排择期大手术或高费用治疗时，关键不是“哪天做更便宜”，而是“会跨到哪个年度的免赔额与上限”。

可执行的策略：

1. 避免把可控的治疗拆到两个日历年

例如，12月做术前检查、1月做手术，可能导致您在两个年度各自重新承担免赔额与共付额，增加总自付。

2. 预计高医疗使用时，集中在同一年度完成

若某一年内需要多次治疗，集中在同一年度更容易触发优势计划的MOOP保护(达到上限后，该年度合规服务自付会显著下降)。

3. 术前务必核对三件事：

• 是否需要事先授权(Prior Authorization)

免费咨询



彭刘畅

多州执照
医保经纪人

联邦医保

10月15日~12月7日

这是您要更改计划的时期。

欲咨询执照保险经纪，请联络

301-832-2593



预约

个人和家庭保险

牙齿保险

旅游保险

联邦医保C部分

联邦医保补充计划

小企业医疗保险

电邮: chang@theintegrityinsurance.com

网站: www.theintegrityinsurance.com

预约: https://calendly.com/changpeng

办公地址 15861 Crabbs Branch Way, Rockville, MD 电邮: chang@theintegrityinsurance.com
8600 Snowden River Pkwy, Ste 300, Columbia, MD 预约: https://calendly.com/changpeng
9298 Gaither Road, #101 Gaithersburg, MD (每周四下午)

• 医院、麻醉师、外科医生是否都在网络内

• 预计自付是否会接近MOOP

很多“意外账单”来自网络与授权细节，提前确认能避免不必要的支出。

四、年初预算：三步让账单“可预期”

第一步：预留“必付底座”

至少预留Part B免赔额\$283，再根据自身健康状况预留1-2次专科/检查的共付额缓冲。

第二步：把MOOP当年度风险上限

如果您是优势计划用户，把MOOP(2026年网络内封顶\$9,250)当作年度风险上

限来做压力测试。不求每年都用，但要知道最坏情况下需要准备多少应急金。

第三步：把1-3月当作“高波动季度”

年初更容易出现免赔额未达成、共付重新累计的情况。提前把现金流留足，就不必为一两张账单打乱生活安排。

需要专业协助？

联邦医保的费用结构复杂，免赔额、共付额、MOOP等概念容易让人混淆。欢迎联系我们的专业医

保团队，获得免费的咨询服务。无论是住院、门诊手术，还是影像/化验与专科门诊，我们都能帮您提前规划，避免账单“惊喜”，让您的医疗支出更可控、更安心。

特别提醒：符合条件的即将年满65岁的长者朋友们需要在7个月的初始注册期内申请加入联邦医保红蓝卡。我们团队为这些长者朋友们全年提供免费的咨询服务和申请帮助。祝您四季平安。

办公室: 15861 Crabbs Branch Way, Rockville, MD
8600 Snowden River Pkwy, Ste 300, Columbia, MD 21045

电话: (301)832-2593
电邮: chang@theintegrityinsurance.com
网站: www.theintegrityinsurance.com
预约: https://calendly.com/changpeng

日本重启全球最大核电厂几小时后迅速关停

营运商表示，日本已暂停全球最大核电厂的运作，该核电厂在重启后仅数小时即停止。

柏崎刈羽核电厂在进行“反应堆启动程序期间”响起警报，但反应堆仍维持“稳定”，东京电力公司(Tepco)发言人小林隆志表示。

六号反应堆于当地时间周三重新启动，比原定计划延后一天，原因是警报故障——这是自2011年福岛灾难以来该电厂首座重新启动的反应堆。在周四暂停六号反应堆运作后，小林表示，它“处于稳定状态，外部没有放射性影响”。

该反应堆预定于下个月开始商业运营。

小林表示，东京电力“目前正在调查”事件原因，并未说明何时将恢复运作。

艰难的重启

日本高度依赖能源进口，因此很早便采用核能。然而，2011年发生的日本史上最强烈地震引发福岛核电厂炉心熔毁，导致史上最严重的核灾之一，迫使全国54座反应堆全部停运。

这是日本核能重启进程中的最新一步，但仍有很长的路要走。

柏崎刈羽核电厂的第七号反应堆预计要到2030年才会重启，而其他五座可能面临退役。这使得该厂的容量远低于七座反应堆全部运行时的820万千瓦。

2011年，位于东京东北220公里(135英里)海岸的福岛第一核电厂发生炉心熔毁，导致放射性物质外泄。当地居民被迫撤离，尽管官方目前已保证安全，许多人至今仍未返回。

批评者指出，电厂业主东京电力公司毫无准备，它与政府的应对缺乏协调。一份独立政府报告将此称为“人为灾难”，并将责任归咎于东京电力公司，法院后来裁定其三名高管无过失。

在过去十年里，日本一直试图重启那些电厂，希望在2050年达成净零排放。

自2015年以来，日本已重新启动33座可运转反应堆中的15座。柏崎刈羽核电厂是东京电力旗下第一座重新启动的电厂。

在2011年之前，核能占日本电力的近30%，而该国原本计划在2030年前将这一比例提高到50%。去年发布的能源计划则提出一个较温和的目标：希望在2040年前让核能提供20%的电力需求。

即便如此，这仍可能会很棘手。

“昙花一现”

全球核能发展势头正在加速。国际原子能机构估计，到2050年全球核电容量可能会增加到超过两倍。在日本，截至2023年，核能仅占电力的8.5%。

首相高市早苗于去年十月就任后，一直强调核能对日本能源自给的重要性。尤其是在日本预期资料(数据)中心与半导体制造将

导致能源需求激增的情况下。

日本领导人和能源公司长期以来一直推动核能。他们表示，核能比太阳能和风能等再生能源更可靠，也更适合日本多山的地形。但批评者指出，对核能的重视是以牺牲再生能源投资和减排努力为代价。

如今，当日本试图重振其核能雄心时，运转反应堆的成本已大幅上升，部分原因是新的安全检查要求试图重启电厂的企业投入巨额资金。

慕尼黑工业大学高级研究员弗洛伦汀·科本博格(Florentine Koppborg)博士说：“核能的成本比他们原本以为的要昂贵得多。”

政府可以补贴这些成本，或将其转嫁给消费者——对于数十年来一直宣称核能价格低廉的日本领导人而言，这两者都是难以接受的选项。在家庭抗议生活成本上升的时刻，昂贵的能源账单也可能对政府造成冲击。

科本博格表示，政府在财务上支持核能时“双手被绑住了，除非它愿意推翻核能的主要卖点之一”。他说：“我认为日本的核能复兴只是昙花一现，因为这并未改变日本核能衰退的大局。”

除了对再度发生福岛那样的灾难感到担忧之外，一连串的丑闻也动摇了公众信任。

柏崎刈羽核电厂尤其深陷一些丑闻。2023年，该厂一名员工将一叠文件放在车后忘记拿下，开车离去后将其弄丢。去年11月，另一名员工被发现不当处理机密文件。

东京电力一名发言人表示，公司已将事件通报给核能规制厅，并补充说公司旨在持续改善安全管理。

科本博格表示，这些揭露对透明度而言是“一个好迹象”。但它们同时也显示出“东京电力在努力改变自己的做法以及对待安全的方式”。

本月稍早，核能规制厅停止了对该国的中部电力滨冈核电厂重启反应堆的审查，因为该公司被发现操纵测试中的地震数据。公司道歉称：“我们将继续真诚并尽最大可能地回应核能规制厅的指示与指导。”

前高级核安官员根井久则告诉BBC，虽然他对滨冈的丑闻“感到惊讶”，但相信对其营运商施加的严厉惩罚将能吓阻其他公司做出同样的事。

他说，电力公司应该意识到“不要(篡改数据)”的重要性，并补充当局将“拒绝并惩罚”违规的公司。

能否应对下一场灾难

福岛发生的事件使日本民意转向反对原本被视为负担得起且可持续的核能。

成千上万的居民对东京电力与日本政府提出集体诉讼，要求就据称与辐射暴露有关的财产损失、情绪困扰和健康问题进行赔偿。

根据皮尤研究中心的调查，在2011年3月灾难发生后的数周内，44%的日本人认为应该减少核能使用。这一数字在2012年跃升至70%。但日本商业出版物《日经》2022年的民意调查显示，若能确保

安全，有超过50%的人支持核能。

但恐惧与不信任仍然存在。2023年，福岛第一核电厂排放经处理的放射性废水，在日本国内外都引发了焦虑与愤怒。

许多人仍然反对重启核电厂。去年12月，数百名抗议者聚集在柏崎刈羽核电厂所在的新潟县议会外，表达对安全的担忧。

“如果电厂出了什么事，承受后果的人会是我们。”一名抗议者告诉路透社。

上周，在柏崎刈羽核电厂重启之前，一小群人再次聚集在东京电力总部前抗议。

自福岛事故后，核安标准已大幅提升。2012年成立的内阁机构核能规制厅如今负责监管全国核电厂的重启。

在柏崎刈羽，已建造15公尺(49英尺)高的防波堤以抵御大型海啸；具备防水功能的门现在保护着设施中的关键设备。

前高级核安官员根井久则说：“根据新的安全标准，(日本的核电厂)即使再遇到像2011年那样的地震和海啸也能存活。”

但科本博格担心的是：“他们正准备应对过去见过的最糟情况，但不是为了即将到来的可能性。”

一些专家担心，这些政策在应对因气候变迁导致的海平面上升，或日本长期预期的百年一遇超级大地震时，规划仍然不足。

科本博格说：“如果过去再次重演，日本准备得非常不好。如果真的发生完全意料之外的事情，出现比预期更大的海啸，那我们无从得知结果。”

名誉社长: 蒋亚洪 董事长兼社长: 倪涛 副董事长: 张向荣 张小斌 总编: 曹鉴钦 法律顾问: 张默

副社长: 林静 文娟 主编: 恬悦 怡和 记者: 小延 理超 刘大为 曹关良 赵新生 专栏: 萧靖 赵实 媒体顾问: 章栋