

联邦医保承保的体检项目(上):基础体检与癌症筛查 2026年别让免费福利白白错过

很多长者加入联邦医保之后,每次看病还是照样付钱,却不知道有一大类服务其实是免费的——那就是预防性体检项目(Preventive Services)。这些项目由联邦医保Part B承保,符合条件时费用为零,不需要您先付免赔额,也不需要支付20%的自付费用。

今天是上篇,我们先来介绍两项最基础、最常被忽略的体检,以及联邦医保承保的各类癌症筛查项目。

一、两个最重要的基础体检:先了解,再行动

「迎新体检」(Welcome to Medicare Preventive Visit)

刚加入Part B的头12个月内,您有资格做一次「迎新体检」。这次体检不是普通问诊,而是专门用来了解您当前健康状况、梳理病史、制定预防计划的。医生会为您安排疫苗、筛查项目等的参考建议。只要医生接受 Medicare 指定付款,您无需支付任何费用。

很多长者错过了这个机会,因为不知道要主动预约。下次打电话给诊所时,记得说明您想安排「迎新医保体检」。

年度健康体检(Yearly Wellness Visit)

加入Part B满12个月,每年可以做一次年度健康体检。这不是全面的体格检查,而是与医生一起更新个人健康档案、评估风险因素、制定预防策略的专项访问。内容包括:量体重和血压、回顾用药清单、评估认知功能,以及讨论您未来一年的健康目标。

需要特别注意:如果医生在同次就诊中额外做了其他检查或治疗,那部分费用可能需要自付。事先跟医生说清楚,这次是年度 Wellness Visit,有助于减少不必要的账单。

二、癌症筛查:联邦医保承保哪些?

联邦医保为多种常见癌症提供定期筛查,不少项目是免费的:

- **乳腺癌筛查(乳腺X线摄影):**40岁及以上女性每12个月可做一次免费乳腺X线摄影检查;35至39岁女性可做一次基础筛查。

- **宫颈癌及阴道癌筛查:**包括宫颈抹片检查(Pap test)和盆腔检查,一般每24个月免费一次;高风险女性每12个月一次。30至65岁女性还可同时检测HPV病毒,每5年一次,免费。

- **大肠癌筛查:**包括结肠镜检查(Colonoscopy)、乙状结肠镜检查及钡剂灌肠检查,具体频次根据风险高低而定。45岁及以上符合条件者,筛查结肠镜通常免费。

- **肺癌低剂量CT筛查:**50至77岁、有长期大量吸烟史(或戒烟不超过15年)的人群,每年可免费做一次低剂量肺部CT。首次检查前需与医生谈一次筛查利弊的评估。

- **前列腺癌筛查(PSA检查):**Part B承保相关筛查,但具体适用条件建议与医生确认。

以上是联邦医保预防性体检的基础部分与癌症筛查内容。下篇我们将继续介绍心血管与代谢相关筛查、其他重要筛查与疫苗项目,以及一个常被忽略的关键提醒——筛查和问诊如何避免混在一起产生额外费用。

欢迎联系我们的专业医保团队,获得免费的个性化咨询服务。我们可以协助您:

- 梳理您目前可使用的免费预防性体检项目
- 根据您的年龄、性别和健康状况,确认哪些筛查适合您
- 解答体检账单中的疑惑,避免多付费用
- 评估 Medicare Advantage 计划是否

联邦医疗保险

我们免费帮助
1961年出生的女士申请**联邦医疗保险**

诚信保险公司
Integrity Insurance LLC
301-832-2593

个人和家庭保险
处方药计划
联邦医保优势计划
联邦医保补充计划
旅游保险
牙齿保险
团体医疗保险

彭刘畅 多州执照 医保经纪人

电邮: chang@theintegrityinsurance.com
预约: https://calendly.com/changpeng

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

提供更多额外体检福利
把该做的检查做好,把该用的福利用足,才是善用联邦医保的正确方式。祝您四季平安!

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个月的初始报名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。

科学家警告:世界杯酷热天气或危及球员,大多球场或现危险级别的高温

一群世界顶尖科学家向国际足联(FIFA)发出警告,指其目前对2026男子足球世界杯的高温安全措施“不足”,并可能使球员面临严重伤害风险。

在一封公开信中,一群来自健康、气候与运动表现等领域的专家表示,这个世界足球管理机构的指导方针与科学脱节,而且“难以合理辩护”。他们呼吁国际足联采取更强的保护措施,包括更长的降温休息时间,以及在极端情况下延迟或推迟比赛的确切规范。

今夏在美国、加拿大和墨西哥举行的世界杯赛预计将面临高温问题,研究人员警告,赛事使用的16个体育场中,有14个可能出现危险级别的高温。

在美国南部和墨西哥北部的一些地区,白天平均气温通常为摄氏30多度,在炎热时期可上升至接近40度。

当将气温、湿度、风速和阳光强度纳入考量时,届时在这些世界杯主办城市中的球员身体将面临极高的高温风险。

国际足联表示,其“致力于保护球员、裁判、球迷、志工和工作人员的健康与安全”,并且气候相关风险已纳入赛事规划。

当前措施是什么?

作为“保障球员福祉”的一部分,国际足联已规定本届赛事每场比赛的上下半场都必须各进行一次三分分钟的降温休息,不论天气状况如何。

在所有户外比赛中,教练团和替补球员将享有具有气候控制功能的座位区。

国际足联亦采用运动界的黄金标准——湿球黑球温度(WBGT),用来评估人体所承受的热压力,该指标结合了气温和湿度。一般认为,当WBGT约为28°C时,就达到对顶尖运动员构成显著风险的门槛。



根据国际足联的紧急医疗手册,如果WBGT数值接近、达到或超过32°C,比赛主办方应协商“需要采取哪些预防措施,以防止任何与高温相关的疾病发生”。

国际足联表示,在“天气预测有气温升高”的情况下,也会对观众采取措施。观众将被允许携带未开封的瓶装水入场,并会启动额外降温措施,包括遮荫区、喷雾系统、冷气巴士以及增加供水设施。

科学家的呼吁

共有20名专家在这封公开信上签名,当中包括来自英国、美国、加拿大、澳洲及欧洲的顶尖学者。

他们希望国际足联紧急改革其做法,包括:

- 在WBGT超过28°C时延后比赛
- 将降温休息时间延长至至少六分钟
- 改善球员的降温设施

根据最新科学资讯定期更新指引,他们还敦促国际足联采用全球球员工会国际职业足球员协会(FIFPro)提出的标准。

“轻率对待球员健康”

负责协调该公开信的新气候研究中心(New Weather Institute)主任安德鲁·西姆斯(Andrew Simms)向BBC体育部表示:“球员安全是一个立即且紧迫的问题,因为当人体过热时,情况可能很快失控。”

“我们担心国际足联在对待球员健康与安全方面过于轻率。”

另一位联署人、康奈狄格大学教授道格拉斯·卡萨(Douglas Casa)表示,国际足联目前的大部分指导方针远未达理想:“每半场的补水休息时间绝对需要超过三分钟——每次至少五分钟,最好是六分钟。”

“我们希望这封公开信能说服国际足联

在世界杯前更新其高温指引。”

本届世界杯为何令人担忧?

极端天气预计在2026年世界杯中发挥影响。高温、雷暴甚至野火带来的空气污染,都是美国、加拿大和墨西哥夏季的常见现象。

世界天气归因组织(WWA)的新分析显示,与1994年在同一片大陆举办的世界杯相比,本届赛事中球员和球迷面临更高的高温 and 湿度风险。

科学家发现,大约四分之一的比赛可能在WBGT超过26°C的条件下进行,而约有五场比赛可能超过WBGT值28°C(相当于干热约38°C或高湿约30°C),这一水平被球员协会认为不安全。

世界天气归因组织指出,由于气候变化,极端天气风险自1994年以来已几乎翻倍。

国际足联怎么说?

国际足联拒绝直接回应该公开信或科学家的说法,但表示将在赛事中采用“分级高温应对模型”,并根据即时情况调整措施。

一名发言人表示,在整个赛事期间,将提供集中及各主办城市的专门气象支援,并透过WBGT及热指数监测来指导决策。

他补充,赛程安排已考虑气候因素,包括调整开球时间、尽量避免在最炎热时段进行比赛,并优先将较炎热的比赛安排在有顶盖的体育场进行等。

国际足联表示,赛程也旨在减少长途旅行,并最大化休息时间,这是基于各地点的高温风险评估所设计。

国际足联还表示,将持续即时监测天气条件,并在必要时采取应急措施,同时与主办方及医疗专家合作,以确保一届“安全且具弹性”的大赛。