

# 青年报·青春上海 × 沪惠保打造治愈系快闪 魔都青年集体“健康充电”

在上海这座充满活力与机遇的城市，年轻人在忙碌的生活节奏中，对健康的关注与追求日益凸显。当网红草坪与健康守护者相遇，一场别开生面的快闪活动在愚园路活力开场，为魔都青年带来了一场别开生面的“健康充电”体验。

昨天，由青年报·青春上海与沪惠保联合策划的“花Young守护 沪惠接力”快闪活动正式拉开帷幕。活动现场设置了四大沉浸式互动关卡，搭配限量治愈系周边以及露营风网红布景，瞬间吸引了很多周边的居民和白领前来打卡，他们用这场充满趣味与意义的集体行动，诠释着属于当代青年的健康新态度。

青年报记者 顾金华



活动现场。

受访者供图

## 魔都青年的健康接力赛

活动的第一站是“抱抱充电站”，巨型“沪小宝抱抱墙”张开温暖的双臂，稳稳地空降在草坪之上，可爱又治愈的形象瞬间成为社交平台上的热门话题。参与者们纷纷与这一萌趣的IP花式贴贴合影，只要带上话题#沪小宝守护你的100种方式#在小红书晒出照片，就能领取暗藏惊喜的“富贵抱抱竹”。

紧接着，来到“腰力全开赛”。一根不断降低的横杆，成为大家挑战自我的健康KPI。参与者们纷纷弯腰、侧身，甚至做出极限下蹲的动作，努力以“撑腰”姿势顺利通关。一位参与挑战的年轻人笑着调侃道：“这哪是什么游戏，简直就是我们打工人的腰椎康复训练！”

在“惠印镜界”，镜面互动区秒变自拍修罗场。搞怪滤镜加上闪光灯的完美加持，让每一张照片都充满了独特的个性与趣味。参与者们只需扫码，就能轻松打印出专属的“惠”印相片。镜面上那句“爱自己，从接纳此刻开始”，更是成为年轻人竞相打卡的宣言，激励着大家在快节奏的生活中，停下脚步，好好关爱自己。

而活动的终极关卡“闪‘沪’先锋”，则将现场气氛推向了高潮。30秒接球挑战，让参与者们尽情释放压力，通关后，大家拿起马克笔，在“惠”字气球上认真书写着自己的健康宣言。“沪惠保，保平安”“快乐每一天，你的微笑像拥抱”……不一会儿，数百只承载着大家美好期许的态度气球便一一诞生，整个草坪仿佛瞬间变成了一个充满创意与温暖的健康宣言艺术展。

对于成功完成所有关卡，并集齐印章的玩家来说，还有一份特别的通关彩蛋等着他们——可以二选一兑换限定周边一份：涂鸦守护伞或者健康能量杯。

## 悄然支起的“反诈结界”

当年轻人沉浸在这场“健康充电”的欢乐氛围中时，场边一抹藏蓝悄然支起“反诈结界”。

长宁公安分局江苏路派出所的民警们通过互动游戏、发放反诈扑克牌等形式，为参与者们叠加安全知识buff。长宁公安分局江苏路派出所责任区警务队严队长告诉大家，当前诈骗案件频发，新型骗术花样翻新，市民务必提高警惕，筑牢反诈防线。严队长提醒，如近期高发的“抖音百万保障”等冒充抖音客服类诈骗，主要针对55周岁以上中年女性和老年人，诈骗分子冒充官方客服，以受害人抖音开通会员需关闭否则扣费为由，利用老年人对手机操作不熟悉，诱骗其下载陌生软件并授权，从而实施盗刷转账。此外，冒充电商、支付平台客服，以会员充值未取消将持续扣费等话术行骗的情况也屡见不鲜。对此，严队长总结出“三不”防范原则：不点击陌生链接，防止进入钓鱼网站泄露个人信息；不扫描不明二维码，避免手机被植入恶意程序；不随意打开非正规渠道下载的App，以防暗藏窃取信息、恶意扣费等功能。

同时，在办理“沪惠保”业务、接收运营商账单异常提醒时，务必通过官方网站、授权App或公众号等正规渠道核实，切勿轻信陌生链接。“不同年龄段面临的诈骗风险各有特点，比方说学生易因游戏充值、低价购票受骗；年轻人会陷入社交平台情感骗局；中老年人则多遭遇网购退款、会员关闭类诈骗。”严队长建议，市民可关注“长宁反诈”微信公众号，通过学习每日更新的真实案例，提升防骗能力。

## 可以触摸的温暖符号

活动负责人表示，本次快闪通过“游戏化+社交化”的创新方式，让沪惠保从一个抽象的概念，变成了大家可以触摸、感受的温暖符号。当年轻人在抱抱墙前开心大笑合影，或是举着刚画好的涂鸦伞在咨询摊位前排队时，健康保障不再是那些冰冷的条款，也不再是遥不可及的课题，它变成了阳光草坪上大家自然而然形成的共识。

不少参与者在游戏互动后，带着对保障细节的疑问，主动直奔沪惠保专业顾问的摊位。“爸妈能参保吗？”“理赔流程复杂不？”“明年还能续上不？”面对这些问题，身穿统一服装的工作人员就像一个个“行走的百科全书”，用通俗易懂的比喻和实际案例，耐心地为大家解答。一位刚咨询完的95后设计师感慨道：“原来‘未雨绸缪’不是中年人的焦虑，而是给自己未来的一份浪漫礼物啊！”

轻松愉快的氛围，成功消解了传统保险咨询给人的距离感。当游戏中的“抱抱充电站”变成了现实中的“知识充电站”，当“健康结界伞”的涂鸦创意延伸到对保障方案的个性化关注，沪惠保的形象便在这片充满活力的草地上悄然扎根。

活动现场，一位王女士格外引人注目。她通过自己的医保账户，为她和家人共投保了四份2025年度“沪惠保”，其中为父母办理的是续保。“真的太感谢‘沪惠保’了！2024年我父母前后生病住院，因为投保了‘沪惠保’，在医保报销的基础上，又分别拿到了1万多元的保险赔偿。这笔钱虽然不是巨额款项，但对我们家庭来说，实实在在地减轻了经济负担。”

## 划重点

### 2025年度“沪惠保”已开启参保 还新增定额给付型特定疾病保险

“沪惠保”共保体相关工作人员告诉记者，自2021年诞生以来，“沪惠保”始终秉持“政府指导、商业运作、惠民利民”的核心理念，如今已稳健迈入第五个发展年度。2025版“沪惠保”一如既往地面向上海基本医保参保人员敞开大门，坚持不限年龄、不限职业、不限健康状况的亲民参保条件，保费依旧维持在129元/人。其保障责任涵盖五大项，包括特定住院自费医疗费用保险金（全面覆盖自费耗材、药品、检查检验、治疗等，不设目录限制）、国内特定高额药品费用保险金、质子与重离子医疗保险金、海外特殊药品费用保险金以及CAR-T治疗药品费用保险金，起付线与赔付比例与上年度保持一致，最高可提供310万元的医疗保障。

相较于2024年，2025年“沪惠保”实现了“一增、一享”的重大突破，保障责任进一步强化，健康服务覆盖面显著拓宽。“一增”体现在国内外特药种类大幅扩增，药品适应证均更新至最新版本。其中，国内特药种类从原来的41种跃升至48种；海外特药部分药品更新换代，数量维持在28种；CAR-T治疗药品从3个增加到4个。“一享”则聚焦于服务体验的持续优化升级，不仅原有的专属权益“全市2000+指定药房自费购药9折”以及“三甲专科医生在线图文问诊专属优惠”得以延续，还新增了原研药9折保供服务，全面覆盖线上线下购药需求场景，充分满足不同人群多样化的健康生活需求。

为进一步鼓励家庭参保，2025年度“沪惠保”在个人账户家庭共济方面实现重要扩围。在支持使用医保个人账户余额为本人及直系亲属（父母、配偶、子女）投保的基础上，进一步拓展至支持为兄弟姐妹、祖父母、外祖父母、孙子女、外孙子女等多位近亲属投保，让更多家庭享受到这份贴心保障。

该工作人员表示，特别值得一提的是，为有效衔接“沪惠保”保障责任，进一步提升上海市民的健康保障水平，在上海市医疗保障局、上海金融监管局的悉心指导下，面向已投保2025年版“沪惠保”的参保人，特别新增了定额给付型特定疾病保险——“沪惠保-特定疾病保险”。该产品于5月27日正式发布，延续“沪惠保”系列的普惠特性，保费仅50元/人，投保不限年龄（需填写健康告知并经核保），理赔无等待期。

这是一款一年期定额给付型保险，在保障责任上区别于“沪惠保”的费用补偿原则，保险期间内，参保人若经指定医疗机构专科医生确诊初次发生保障病种，包括肺癌、结直肠癌、肝癌、淋巴瘤、胃癌、肾癌、白血病、骨髓瘤、食管癌、乳腺癌、前列腺癌，便可一次性获赔约定的基本保险金额，不同年龄对应2000元—20万元不等的保额。它与“沪惠保”紧密配合，形成“费用报销+定额给付”的双重守护模式，为市民提供更加多元、全面的保障。只要成功投保2025年度“沪惠保”且核保通过，即可参保该产品。