

2021年1月7日  
星期四  
总第1期  
代码1-159  
国内统一连续出版物号  
CN 11-0312

# 老年健康报



国家卫生健康委员会主管

健康报社有限公司主办

关注微信公众号

## 2021, 送您一份新年健康计划

2020年,人类遭遇了新冠肺炎疫情。相信走过了这极不平凡的一年的人们,会更加珍惜健康,珍惜生命。所以,新的一年,您更需要的是一份健康计划。本期,我们特别邀请专家为您讲解如何制定一个适合自己的健康计划。让我们一起,重新出发,拥抱生活,积极迎接明天的到来!

2版

创刊词

### 新的一年,让健康带来美好

新的一年,意味着新的开始。  
新的开始为什么值得期盼呢?因为会有新的变化。大到国家的大政方针,小到一个家庭的生活日常,都会伴随着人们对于未来的美好憧憬而有些许变化。  
新的变化不仅意味着您的家庭添丁进口,您的儿孙金榜题名,您的爱人光荣退休,您有了更多“第一次的尝试”,晚年生活更加丰富多彩,还意味着随着科学的进步,更多新技术、新药物和疗法为我们的健康保驾护航,人们看病就医有了更多惠民便民政策保

障,您和亲人的身体将更健康,心情更舒畅,生活更加幸福安康!  
2021年1月7日,一张专为老年群体提供健康信息服务的报纸——《老年健康报》诞生了!《老年健康报》关注的正是上述这些变化。  
为什么要办《老年健康报》呢?因为随着人口老龄化的加剧,老年群体的需求得到了前所未有的重视。2019年7月,国务院印发《国务院关于实施健康中国行动的意见》,制定《健康中国行动(2019—2030年)》。《健康中国行动》提出针对重点人群面临的一些

特殊问题,进行全方位干预,老年人群就是其中关注的重点人群之一。2019年11月,中共中央、国务院印发了《国家积极应对人口老龄化中长期规划》,对到本世纪中叶我国积极应对人口老龄化做出了战略性、制度性安排,促进健康老龄化是其中的重要内容。  
《老年健康报》是国家卫生健康委员会主管、全国老龄工作委员会办公室指导、健康报社主办的健康服务类报纸,一周一期,每期4开8版,每周四出版。《老年健康报》以“有健康,有服务,关爱老人有温度”为办报理念,围

绕中老年人关心的健康、医疗、养老、生活等方面,设置新闻、视点、营养、求医、用药、慢病、心理、运动、养生、中医、乐活等十多个不同版面,传播国家有关老年健康权威政策信息,搭建老年健康信息交流的平台,传播卫生与健康科普知识,满足老年人的信息需求。总之,您所关心的,就是我们关注的。  
要看更大更美好的世界,要拥有更健康的体魄和心灵,就从一张《老年健康报》开始吧!  
《老年健康报》编辑部



#### 寒潮来袭 多地降温

近日,寒潮来袭,多地降温。据中国天气网报道,本周,将有两股冷空气“接力”影响我国,其中1月6日至8日的冷空气强度较强。降温过后,中东部各地气温将再度转为偏低水平,公众需随时关注临近预报,做好防寒保暖工作。此图为江苏省连云港市赣榆区市民“全副武装”骑车出行。  
人民图片 司徒摄

#### 患了甲状腺病 需要“禁碘”吗

近年来,甲状腺疾病多发逐渐引起大家的关注。甲状腺疾病的患病率真的大幅增高了吗?

3版

#### 医生告诉您 如何接种新冠疫苗

新冠疫苗究竟该怎么打呢?今天,让我们一起来听听预防保健科医生怎么说。

4版

#### 管理好血压需要些智慧

冬季,高血压患者病情容易出现波动。忽高忽低的血压会对健康造成多种不利影响。想要管理好血压,还真得需要点智慧。

5版

#### 寒潮来袭 哪种取暖方式适合您

近来,全国各地气温骤降,人们开始借助各种取暖方式来减轻寒冷带来的身体不适。那么,究竟哪种取暖方式适合中老年人呢?

8版

全国老龄工作委员会办公室指导

扫码订阅



《健康文摘报》变更为《老年健康报》  
邮发代号:1-159 全年价格:96元

编辑部主任:王俊聪  
新闻热线:(010)64621355  
编辑:尤颖康 电话:(010)64621193  
E-mail:869269681@qq.com

本报所刊方药,请在医生指导下使用