

健康报

HEALTH NEWS

国家卫生健康委员会主管

2026年4月29日
星期三
农历丙午年
第12750期

星期三
三月十三
今日8版



国内统一连续出版物号 CN 11-0010
邮发代号 1-20
http://www.jkb.com.cn

维护儿童青少年体重、视力、心理、骨骼、口腔五个领域健康
不仅是每个家庭的牵挂,更需要全社会共同关注和努力

儿童青少年“五健”促进行动启动

本报讯(记者赵星月)4月28日,“做‘五健’少年 筑健康中国”主题宣传倡导活动暨儿童青少年“五健”促进行动启动式在京举行。国家卫生健康委党组成员、副主任郭燕红出席活动并致辞。

郭燕红强调,儿童青少年是国家的未来,少年强则国强,少年健康则国兴旺。维护儿童青少年体重、视力、心理、骨骼、口腔五个领域健康不仅是每个家庭的牵挂,更需要全社会共同关

注和努力。家庭、学校、医疗卫生机构、媒体和社会各界要行动起来,协同发力。希望每一名孩子都能做自己健康的第一责任人,全社会凝聚起人人参与的健康合力,为广大儿童青少年筑牢健康防线。

活动中,多地分享了“五健”促进行动实践经验,医学专家针对“五健”常见健康误区进行科普解读,学校师生、专家、媒体等代表共同发布了《“五健”同行 守护者倡议》。国家卫生

健康委、国家发展改革委、教育部、体育总局、国务院妇儿工委、共青团中央等部门相关司局及有关单位负责同志共同启动“五健”促进行动。

相关报道见今日第3版——

织密儿童青少年
健康守护网

国家卫生健康委 印发3项食养指南

本报讯(记者段梦兰)日前,国家卫生健康委印发《成人脑卒中食养指南(2026年版)》《成人骨质疏松症食养指南(2026年版)》《成人肌少症食养指南(2026年版)》共3项食养指南。

《成人脑卒中食养指南(2026年版)》根据脑卒中恢复期、后遗症期特点以及中医辨证分型,给出了食养原则和建议,在附录中列出了成人脑卒中人群优选食物,不同证型推荐的食药物质、食养方,不同地区、不同季节的食谱示例和常见食物交换表,以及吞咽障碍分级筛查和评估方法等。

《成人骨质疏松症食养指南(2026年版)》根据成人骨质疏松症的疾病特点和分型,给出了食养原则和建议,在附录中详细描述了成人骨质疏松症人群的食物选择和食养方举例,不同中医证型推荐食药物质,以及不同地区、不同季节的食谱示例等。

《成人肌少症食养指南(2026年版)》根据成人肌少症的患病特点和中医辨证分型,给出了7条食养原则和建议,在附录中详细描述了肌少症人群的食物选择;针对肌少症的3个中医证型提供了12个食养方;针对不同地区、不同季节居民的生活习惯,分别列举了3个不同能量等级的1天食谱(含食药物质),并提供了同等蛋白质水平的不同食物交换表等。

扫码看
3项食养指南
原文及问答



相关评论见今日第2版——

食养指南:
要用上,更要用好

河南深化医改 工作推进会召开

本报讯(特约记者李季)4月24日,河南省深化医药卫生体制改革工作推进会议在河南省安阳市召开。河南省省长王凯出席会议并讲话。王凯指出,河南省要以推广三明医改经验为主线,以强基层、固基础、保基本为重点,加强医疗、医保、医药协同发展和治理,加快实现从以治病为中心向以人民健康为中心转变,努力开创河南医改高质量发展新局面。

王凯强调,做好当前和今后一个时期医改工作,要突出重点、抓住关键,坚持问题导向、目标导向、结果导向,扎实推动各项任务举措落地见效。要深入实施医疗卫生强基工程,深化县域医共体建设,强化基层医疗卫生机构投入保障,不断提升基层医疗服务能力。要加快形成分级诊疗就医格局,坚持“强基、稳二、控三”,落实不同层级医疗机构功能定位,强化医保调节等政策引导,进一步优化就医秩序。要积极推进“三医一张网”建设,加快实现跨层级、跨地域、跨部门数据互通共享,推动居民看病就医、医保查询、就诊智能服务一端集成。要持续加强医药卫生领域突出问题治理,严肃查处侵害群众利益的不正之风和腐败问题,加大医保基金管理专项整治力度,有力有效防范化解各类风险隐患。

图文报道见今日第4版——

老“卫生模范村”
的新光景

编辑 孙惠

总书记的关切·健康回响

阿亚格曼干村乡亲的日子越过越好

在新疆维吾尔自治区,各族同胞对石榴尤为钟爱。石榴千房同蒂,千子如一。从开花结果到籽粒成熟,石榴籽都紧紧地抱在一起,象征着和谐相处、亲密无间的团结力量。

习近平总书记强调,像爱护自己的眼睛一样爱护民族团结,像珍视自己的生命一样珍视民族团结,像石榴籽那样紧紧地抱在一起。

新疆维吾尔自治区党委党校二级巡视员,喀什地区疏附县托克拉克镇阿亚格曼干村第一书记、驻村工作队队长刘洪涛说,“石榴籽”的比喻像种子一样在新疆这片土地上生根发芽,开启了阿亚格曼干村民族团结、乡村发展、人民安康的美好篇章。

□本报记者 郭蕾 闫隼
特约记者 张楠 陈雪
陶鹏

阿亚格曼干村的12年

2014年4月28日,习近平总书记来到阿亚格曼干村。在村民家中,总书记详细了解一家人的生产生活情况;在村党员活动室,他叮嘱地方干部切实解决好群众关切的问题……

12年来,阿亚格曼干村干部群众牢记总书记嘱托,深耕细作,改变村容村貌。如今,村民们住上了安居富民房,走上了柏油路,喝上了自来水,看病“先诊疗后付费”……

在村卫生室内,75岁的努尔古丽·努尔刚测完血糖。“从我家到村卫生室,步行只需要几分钟。看病方便,服务也好。”她说,“过去生个小病都要跑到镇上,现在在家门口就能看好。”

努尔古丽·努尔的安心,得益于阿亚格曼干村基层医疗服务提质扩容。“卫生健康是民生之基、团结之本、稳定之要。各族群众只有身体健康、就医无忧,才能更好地安居乐业、守望相助,为高质量发展筑牢健康根基。”疏附县委副书记长热西且·吾守尔表示。

近年来,疏附县持续推进县域医共体建设,依托各级援疆帮扶资源,不断强化基层中医药服务能力。落实门诊慢特病保障及“一站式”结算,推行“先诊疗后付费”,实现日常小病不出村、慢病有人管、大病有保障,让群众享受到优质、便捷、暖心的医疗服务。

健康,不仅体现在看得上病、吃得上药,也体现在人居环境的改善。

刘洪涛介绍,12年前,习近平总书记经过村党员活动室时,村民代表正在向村“两委”和驻村工作组提意见。“总书记走进村党员活动室,与大家亲切交谈,并询问征求到了哪些意见。当时,共征求到了6条意见。”刘洪涛介绍,其中,第4条意见是希望村委员会能在环境整治上下功夫,增加垃圾处理点,让村里干净整洁。

“过去,南疆地区肺结核、跳蚤引发的皮肤病等疾病高发,根源就在于旧日的居住环境不佳。村民住的都是接地的土炕,湿寒入侵,导致风湿病、关节炎高发。而且,土炕铺的毯子不经常清洗,容易滋生跳蚤。2017年,村里大规模推动民居改造,把土炕砸掉,改为木床,更换床铺,这些问题基本得到解决。”刘洪涛介绍,“此外,南疆地区风沙大,过去村民习惯盖小窗户的房子,屋里常年缺少阳光照射和空气流通。通过建设新型居民楼,放大窗户、加盖二层,改善院子的通风、采光,很大程度上解决了肺结核等呼吸道疾病问题。”

村里环境也同步进行了整治。刘洪涛说,现在每个村民小组都有2~3个垃圾处理点,保洁员定期打扫村道卫生、收集垃圾。村里每周开展健康宣讲,反复提醒村民健康注意事项,不断提高大家的健康意识、卫生意识。“环境变了,习惯改了,意识提升了,生活也就更健康了。”刘洪涛说。

如今,在阿亚格曼干村,主干道绘制千米文化长廊,红顶白墙的小院别具特色,果树苍翠欲滴,店铺鳞次栉比……丰收图景、农耕文化、幸福生活相得益彰,老百姓的生活一年更比一年好。

2014年以后,每年的4月28日便成为阿亚格曼干村的感恩日。每到这一天,村民们就像过年一样聚在一起,唱歌跳舞,吃饭拉家常。

今年4月28日,阿亚格曼干村自发组织集体党课、镇村市集、感恩晚会等系列主题活动。在感恩晚会上,欢快的舞曲一响,村里的文艺爱好者轮番上阵,通过自编自演的小品讲述着村里这12年的变化。热西且·吾守尔激动地说:“我们会牢记总书记的嘱托,像石榴籽那样紧紧地抱在一起,把村子建设得越来越好。”

奋斗出来的幸福

在新疆街巷的展板上,多处可见习近平总书记与托克拉克镇中心小学师生们的珍贵合影。照片中有32名同学,其中一名同学叫热孜耶·亚森。2024年,大学毕业的她怀揣着服务家乡的热忱,回到了阿亚格曼干村,成为村卫生室的一名乡村医生。

“那时正是一个课间,我和同学在操场上跳绳。看到不远处很多人聚在一起,就跑去拍了张照。”热孜耶·亚森回忆道,“后来才知道那是习近平总书记,真的是既幸运又荣幸。”

总书记的殷殷嘱托深深刻进了热孜耶·亚森的心里。在此后的学习生活中,从小怀揣从医梦的她,刻苦读书,如愿考入新疆医科大学。在选择专业时,她选择了攻读公共卫生专业,希望回到基层、回到家乡,为乡亲们服务。

“从高中到大学,我常年在外出求学,很少回到家乡。入职那天,看到焕然一新的村卫生室,瞬间眼前一亮。”热孜耶·亚森说。在她的记忆里,小时候的村卫生室条件简陋,仅有1名村医,用房老旧狭小,药品种类单一,仅能应对感冒、腹泻等常见病。遇上稍重一些的病症,家人便要带着她前往镇上就医。如今,村卫生室队伍不断壮大,包括她在内有4名村医在岗。诊疗环境宽敞整洁,服务能力全面提升,可规范诊治常见病、慢性病与



新疆维吾尔自治区喀什地区疏附县托克拉克镇阿亚格曼干村村卫生室,乡村医生热孜耶·亚森在指导村民就医。
阿亚格曼干村村卫生室供图

多发病,中医适宜技术广泛落地,切实满足村民多元就医需求。

在日常工作中,热孜耶·亚森奔波在乡村一线,常态化开展慢性病规范化管理、家庭医生上门服务……这些小改变,让全家人更加健康了。

“以前家里穷,最怕的就是生病。为了省钱,小病忍忍就过去了。家里如果有身体不好的人,就会特意养一头羊或者牛,把它作为看病就医的应急钱。”阿卜都克尤木·肉孜说,“如今,收入高了,医保报销比例也高了,还能‘先诊疗后付费’,再也不担心生病没钱治了。”

2017年7月,阿卜都克尤木·肉孜光荣地成为一名共产党员,之后他主动申请成为政策宣讲员,把总书记对村民的深切关怀传递到每家每户,带动其他村民增收致富。

“幸福都是奋斗出来的。”习近平总书记的这句话,不仅写在阿亚格曼干村村民安居房的院墙上,也写在村民的心中,时刻激励着每一名村民搞好生产、努力奋斗。

日子越过越好,一家人的健康意识和健康素养也在不断提高。他们定期去村卫生室体检,勤打扫院落卫生,饭前便后以及干完活后及时洗手……这些小改变,让全家人更加健康了。

“以前家里穷,最怕的就是生病。为了省钱,小病忍忍就过去了。家里如果有身体不好的人,就会特意养一头羊或者牛,把它作为看病就医的应急钱。”阿卜都克尤木·肉孜说,“如今,收入高了,医保报销比例也高了,还能‘先诊疗后付费’,再也不担心生病没钱治了。”

2017年7月,阿卜都克尤木·肉孜光荣地成为一名共产党员,之后他主动申请成为政策宣讲员,把总书记对村民的深切关怀传递到每家每户,带动其他村民增收致富。

“幸福都是奋斗出来的。”习近平总书记的这句话,不仅写在阿亚格曼干村村民安居房的院墙上,也写在村民的心中,时刻激励着每一名村民搞好生产、努力奋斗。

了手术。现在,艾力重新握起了方向盘,承担起家庭、工作赋予的责任。

看到、听到一个个鲜活的事例,带队采访的健康报社党委书记、董事长许培海感慨道:“健康中国建设,一个人都不能落下。在新时代党的治疆方略指引下,医疗卫生援疆不断取得新成果,健康福祉更多、更公平地惠及新疆各族群众。”

除了救治,援疆医疗队还推动医疗资源下沉基层。在疏附县,山东援疆专家不仅带来了先进的设备,更通过“师带徒”为当地留下一支“带不走的医疗队”;在莎车县,上海援疆医生以优质服务赢得口碑,当地很多患者慕名前来就诊。

如今的喀什地区,乡镇卫生院的中医馆里飘出草药香,村卫生室通过“云端”连接着三甲医院的专家。“鲁喀同心”“粤喀情深”“沪喀携手”,这种跨越山海的奔赴,让各族群众在病有所医的真切体验中,感受到了中华民族一家亲的深情厚谊,汇聚成乡村振兴的磅礴力量。

记者手记

在喀什,感受健康的温度

在新疆喀什采访的日子里,健康报社采访团时常被温暖所感动。这种温暖,源于一场场送到“家门口”的义诊、一次次跨越千里的远程会诊、一条条筑牢民生底线的健康保障网。

2025年9月23日,习近平总书记从乌鲁木齐亲切接见援疆干部代表时强调,我们这么多年的援疆工作硕果累累,新疆发生这么大的变化,援疆干部功不可没。作为援疆干部代表,由中山大学选派来的中山大学附属第五医院党委书记、副院长肖非受到习近平总书记接见。

2023年4月,肖非作为中组部第一批“组团式”援疆广东省医疗队队长,来到喀什地区第一人民医院担任院长。3年来,他先后带领3批共252名援疆专家深耕南疆医疗卫生事业一线。

“医疗援疆是一场双向奔赴,不是来‘看一看’,而是来‘一起干’。”肖非说。如今,他早已把喀什当作第二故乡。

为了让边疆群众在家门口看得上病、看得好病,肖非带领医疗队创新实施“广东名医进驻工

程”,65名名医工作室在喀什落地生根,110批次共255名广东专家来到喀什,累计完成462例高难度手术,填补南疆50余项医疗技术空白。切实推动一系列惠民项目,如“粤新光明行”“结石宝宝”救助计划等。3年来,共筛查白内障18600人,完成白内障手术7197例,为结石患儿实施免费手术182例;引进5G手术机器人,开创“云端主刀+床边协作”智能模式,开启超远程精准手术新时代,完成29台复杂手术,为新疆乃至共建“一带一路”国家患者提供了“零距离”的医疗服务。

同为援疆干部代表,第一批上海援疆医疗队队长、上海交通大学医学院附属仁济医院副院长陈耐华也受到习近平总书记接见。2023年,他来到喀什,担任喀什地区第二人民医院院长,开启了为期3年的援疆之旅。“援疆是历史赋予我们的使命,更是我

们展示自身所学、报效祖国的良机。每个人都应心怀国之大者,做实关键小事。”陈耐华说。

陈耐华认为,医疗援疆不仅要治好患者的病,也要把真正的技术种在这片土地上,留下一支真正“带不走的医疗队”。陈耐华始终把本土人才培养放在突出位置,升级带教机制,推动“一对一”带教向“徒带徒”延伸,形成人才培养良性循环。他创新实施“种子计划”“土壤改良计划”“高原高峰人才培养计划”,构建系统化人才培养体系,完善人才发展配套政策。3年来,医疗队29名援疆医生累计带教本地学员116人,本土医生关键技术掌握率从35%提升至60%,一批本土骨干走上地区三甲医院领导岗位。

除了广东和上海,山东也是“组团式”支援喀什的重要力量。对于喀什地区中医医院党总支副书记、院长,

山东第十一批“组团式”医疗援疆团队一员魏峰来说,最幸运的事,就是参与并见证了喀什地区中医医院的开诊和成长。

“能与喀什地区中医医院共同开启一段成长历程,是我人生中最幸运的一件事。”魏峰说,“医生,特别是援疆医生,不仅是一种职业,更是一种坚持、一份追求、一份奉献,是边疆医疗事业的建设者。”

疏附县小学生阿依夏木古丽·麦提依明4岁时因双眼角膜变性,视力急剧下降,角膜移植是恢复视力的唯一希望。但高额的手术费,让以务农为主的一家人望而却步。广东援疆医疗队迅速伸出援手,把她带到广州完成了手术,还支付了所有的医疗费用。术后,阿依夏木古丽·麦提依明恢复良好。拥有38年驾龄的职业驾驶员艾力因白内障无法驾驶。在山东援疆医疗队的帮助下,艾力接受