

年终专稿·健康中国

□本报记者 崔芳

击鼓催征声中,健康中国行动经历了突如其来的新冠肺炎疫情考验,如何克服困难落地有声?老百姓是否可感,并由此获益?

环境打造 让健康元素环绕身边

得了糖尿病,就与美食绝缘了?体内的钙、磷有什么作用?疫情防控常态化阶段,如何守护哮喘宝宝?医生手术为什么要给病人蒙块布?是怕操作失误被发现吗……连日来,国家卫生健康委政务新媒体“健康中国”推送的文字、视频等健康科普内容获得大量点击、转发,让网友直呼“有趣有用”。

上述作品是国家卫生健康委与中宣部、科技部、中国科协共同举办的“健康知识普及行动——2021年新时代健康科普作品征集大赛”的参赛作品。从2021年4月大赛启动以来,大赛用科普传递医学知识,以行动传播健康理念,催生出一大批优秀科普作品。

不但如此,围绕全民健康、疫情防控、卫生健康纪念日开展了相关系列科普宣传活动,如“老年健康及癌症防治表演类总决赛”“儿童青少年健康及近视防控主题表演类总决赛”以及“表演类全国总决赛”等也相继在四川、上海、长沙等多地举行。主办方表示,以健康教育和健康科普调动公众自觉、主动保健,“我们是认真的”。

实施健康中国行动是党中央、国务院的重大决策部署。但如何调动家庭和个人的积极性,让每个社会细胞都行动起来,共担健康责任,共享健康成果?健康知识普及,无疑是最有效的途径。为此,今年以来,健康知识普及行动逐步升温。不但“应声求变”,及时、积极回应群众关切,而且形式多样、精彩纷呈,呈现出高频次、广覆盖的传播效果。

国家健康科普专家库、资源库逐渐建立完善,举办新时代健康科普作品征集大赛、健康知识进万家试点等活动,“每个人是自己健康第一责任人”的理念日益深入人心,全国居民健康素养水平提升迅速。

健康科普知识的内容愈加丰富多元、获取越来越便捷,目的是推动生活方式也向健康型转变。锚定这一目标,一年来的政策、行动也在落地。1月9日,全国爱卫会、中央文明委、健康中国行动推进委员会共同印发《关于开展文明健康绿色环保生活方式活动的意见》,“就是要不断将疫情防控时的好习惯转化为有效的制度公约,进一步在全社会涵养文明健康、绿色环保的生活方式。如果我们能够做到这些方面,实际上就是在重大疾病防治方面奠定了群众基础。”健康中国行动推进办副主任、国家卫生健康委规划司司长毛群安表示。

与此同时,国家卫生健康委不断打造“最严谨的标准”体系,强化风险监测预警,倡导合理膳食,弘扬勤俭节约传统美德。全民营养周、中国学生营养日、全国食品安全宣传周……系列食品安全与营养健康相关的主题活动举办,《营养与健康学校建设指南》的制定也将促进营养与健康理念融入公共政策制定实施的全过程。

弘扬时代文明新风,倡导健康生活方式,不止是平日里的坚持,还包括节假日的起居有常、饮食有度。如何让公众度过一个安全、健康、快乐的假期?今年,国家卫生健康委带头启动了尝试。如国庆期间在“健康中国”微信公众平台开辟“国庆节健康提示专栏”,围绕疫情防控、合理膳食、户外运动、健康睡眠等热点话题,推



2021年2月6日,在山东省烟台市芝罘区南里滑雪公园,运动员在进行滑雪热身。

孙文潭摄

健康中国行动

可见

出“喜迎国庆!要‘嗨皮’也要牢记健康防护”“健康过‘十一’,从吃好开始”“骑行、露营、爬山、游泳时,有一件事千万别做错”等系列科普文章,将专业、生涩的健康知识,通过图片的形式移至云端,为读者提供多场景、多形式的阅读体验,得到了一致好评和广泛传播。

强健身心 正掀起全民热潮

12月9日,在《北京市义务教育体育与健康考核评价方案》新闻发布会上,北京中考体育改革方案重磅推出:体育成绩在中考中的分值权重大幅提升至70分。“无体育不教育!”北京市教委新闻发言人表示,要鼓励中小学生更加自主快乐地坚持体育锻炼。

到2025年,力争迈入体育强省行列,人均体育场地面积达到2.6平方米……2021年12月10日,河南省出台《关于加快建设体育强省的实施意见》,列下建设体育强省“时间表”。

12月11日,《西安市加强全民健身场地设施建设发展群众体育的工作方案》发布,提出到2025年,青海省西宁市将打造百姓智慧健身房100个……

缺乏身体活动是慢性病发生的主要原因之一。做健康的自己,更离不开积极倡导、广泛开展全民健身运动。这也是健康中国行动的重要任务。“十四五”开局之年,我国全民健身公共服务体系不断完善。各地加快构建“15分钟健身圈”,让群众家门口健身有了好去处;建设休闲体育公园,体育器材设施不断提档升级,城市社区体育设施基本达到“举步可就”。

今年8月以来,围绕我国第13个全民健身日“全民健身与奥运同行”主题,奥运元素开始进入更多人的生活。滑雪服成时尚单品,冰场、滑雪场成热门打卡地……冬奥之年,越来越多的国人开始解锁冰雪运动新技能,在冰雪中“野蛮”体魄,享受锻炼的乐趣。

一身的健康,要从小打底。特别是近年来我国各年龄段学生肥胖检出率持续上升,中小学生视力不良等问题尤为突出,运动锻炼的价值和意义就更加凸显出来。今年以来,为呵护儿童青少年视力健康,国家卫生健康委发布专家共识,建立政府主导、多部门联动、全社会共同参与机制,从点到面推广儿童青少年近视防控适宜技术,实施近视综合干预。特别是在暑期针对青少年近视防控、预防肥胖和意外伤害召开新闻发布会,通过政策解读和专家科普的方式向公众传递健康信息,并引领全国各地各卫生健康部门开展针对性科普和防治工作。

另一方面,国家卫生健康委积极推动中小学生学习体育与健康锻炼,提供专业意见和科学指导。为全面掌握青少年儿童生长发育状况,促进青少年儿童健康发展,国家卫生健康委还在今年先后发布了《儿童青少年近视防控适宜技术指南(更新版)》《中小学生健康体检管理办法(2021年版)》,要求建立中小学生视力定期筛查及健康体检制度;发布《健康儿童行动提升计划(2021—2025年)》《第二批全国儿童青少年近视防控适宜技术

可感

试点县(区)名单),旨在进一步提高儿童健康水平,健全儿童医疗卫生服务体系,为儿童健康保驾护航……1年来,孩子们体育课时多了,运动空间大了,更多地享受起阳光下的快乐。课后的各种学科补习班也越来越被体能训练、各类运动所取代。

健康,更要身心同步促进。近年来,我国以抑郁障碍为主的心境障碍和焦虑障碍患病率呈上升趋势。如何正确认识、识别常见精神障碍和心理行为问题并积极应对?今年以来,不仅是精神卫生日期间,针对不同人群的系列活动全年贯穿、广泛开展。针对儿童的自闭症网上直播和科普视频、针对大学生的大学生心理健康系列讲座、针对成年人的失眠焦虑诊疗宣传、向全社会普及如何关注关爱老年人心理健康……强健身心,成为一场全民革命、全民热潮。

顾老护小 明确顶层设计制度保障

“人口老龄化对经济运行全领域、社会各环节、社会文化多方面,乃至国家综合实力和国际竞争力,都具有深远的影响。”毛群安指出,我国的人口老龄化具有基数大、占比高、增速快的特点,我国60岁及以上人口目前已经达到了2.5亿左右,预计2025年将突破3亿。其中,约1.8亿名老年

人患有慢性病。积极应对人口老龄化,为老年人膳食营养、体育锻炼、定期体检、慢病管理、精神健康以及用药安全等方面提供行动建议,并促进老有所医、老有所养、老有所为的社会构建和政府主要举措,是健康中国行动的重要内容。

与此同时,儿童是国家的未来、民族的希望,儿童健康是全民健康的重要基石。全力保障妇幼健康是推进健

可感

康中国建设、提高出生人口素质的前提和基础。长期以来,我国出生缺陷多发,妇女“两癌”高发,严重影响妇幼的生存和生活质量,影响人口素质和家庭幸福。

如何顾老护小,让儿无患、母无忧?今年以来,着眼上述目标,一系列重要举措纷纷推出。

5月31日,中共中央政治局会议指出,要贯彻落实积极应对人口老龄化国家战略,加快建立健全相关政策体系和制度框架。国家卫生健康委就医养结合和中国妇幼健康工作进展发布权威信息,全力推进相关工作落实,让社会和公众充分了解“政策红利”,积极营造全社会重视、支持养老和妇幼健康发展的良好社会氛围。

7月,国家卫生健康委组织开展2021年老年健康宣传周活动,重点关注老年人口腔健康。同月,2021年世界母乳喂养周主题宣传活动在京举行。8月25日,国务院常务会议审议

通过《中国妇女发展纲要(2021—2030年)》和《中国儿童发展纲要(2021—2030年)》。两个《纲要》围绕健康、教育、社会保障和福利、家庭、环境、法律等领域,提出目标和措施,要求贯彻落实男女平等基本国策,保障妇女平等享有各项权利,健全保障妇女合法权益的法律体系;坚持儿童优先原则,更加注重家庭、学校、社会和网络对儿童的全方位保护等。此外,为宣传普及儿童健康知识,加强儿童疾病防治,促进儿童健康,国家卫生健康委妇幼健康司还在8月开展了“2021年暑期儿童健康关爱活动”。

9月,全国老龄工作委员会印发《关于开展2021年全国“敬老月”活动的通知》,提出贯穿整个10月开展上述活动,主题为“实施积极应对人口老龄化国家战略,乐享智慧老年生活”。

10月,习近平总书记对老龄工作作出重要指示,强调要高度重视并切实做好老龄工作,健全完善老龄工作体系,让老年人共享改革发展成果,安享幸福晚年。在随后召开的全国老龄工作会议上,李克强总理作出重要批示,指出要实施积极应对人口老龄化国家战略,推动老龄事业和产业高质量发展。孙春兰副总理表示,要构建预防、治疗、照护三位一体的老年健康模式,推进老年友好型社会建设。国家卫生健康委主任马晓伟在会上表示,国家卫生健康委认真履职尽责,加快健全健康支撑体系,协调各地各部门共同推动我国老龄事业高质量发展。

可期

全国示范性老年友好型社区创建工作随之启动。

就在同一个月,国家卫生健康委还发布了《母婴安全行动提升计划(2021—2025年)》,提出到2025年,全国孕产妇死亡率下降到14.5/10万,全国婴儿死亡率下降到5.2‰。

11月,《中共中央 国务院关于全面加强新时代老龄工作的意见》发布,明确实施积极应对人口老龄化国家战略,

把积极老龄观、健康老龄化理念融入经济社会发展全过程,推动老龄事业高质量发展。同期,国家卫生健康委等15部门还联合印发《母乳喂养促进行动计划(2021—2025年)》,提出了开展传播科学知识、健全服务链条、完善政策制度、加强行业监管等4方面16项重点工作……

随着上述重要指示批示精神、政策、措施、规划的不断出台,老年人、妇幼等需要我们重点关注的群体,其健康和幸福生活有了更清晰的顶层设计和更多的制度保障,让公众有理由期待在未来将有更完善、高效的发展提升。

疾病防控 “医教研用”全链条发力

奔波于荆山楚水最偏远的乡镇,不辞辛劳为患者检查身体、向基层医护人员传授知识……这是今年以来武汉大学人民医院心血管内科黄从新教授的日常。今年4月担任湖北省“323”攻坚行动心血管病防治“健康网”主任委员后,他就向该省卫生健康委提出建议,心血管疾病是影响人类健康、死亡率最高的疾病,要以心血管疾病为试点,探索出一个集合“防筛管治研”的全程管理模式,建立一张心血管病防治“健康网”。为了实现这一目标,让这张健康网“早一天落实,多救一条生命”,他带队辗转各地,深入湖北省、河南省数十个县市和乡镇,推动建立覆盖湖北全省的心电远程诊疗网络。所言所行,与健康中国行动中的“心血管病防治行动”初衷与内容高度一致。

11月17日,今年的“世界慢阻肺日”。中国工程院副院长、中国医学科学院北京协和医学院院校长、国家呼吸医学中心主任王辰先后现身相关学术会议、新闻发布会、网络直播,向公众和专科医生普及慢阻肺防治知识,呼吁提高基层疾病知晓率、治疗能力。作为在我国有着力庞大的慢病人群的重大慢性疾病,让广大患者实现早诊早治、科学规范管理,包括“幸福呼吸”在内的一系列国家重大项目规划和规划正在落地实施。这也正是健康中国行动中的重点行动——慢性呼吸系统疾病防治行动的题中之义。

除此之外,还有癌症防治行动、糖尿病防治行动……随着11月国家科技进步奖的揭晓,人们发现,众多医学健康类获奖项目都在聚焦上述领域。而作为国家医学科技精英,这些获奖者和团队也纷纷表态,获奖不是终点,他们的相关科研还在继续深入。

一年来,围绕我国重大慢病防控、传染病及地方病防控,相关各方尤其是医疗卫生界工作人员从医疗、科普教育、科研、医工融合研发制造等多方面持续贡献着自己的力量。而这些努力,不但实时实地地让人们可见、可感,还在不断扩大范围、散播影响,并将发挥更加显著、深远的作用。

“健康中国战略的目标是全民健康。全民健康是要针对每个人在每一个生命阶段都能够获得比较满意、理想的医疗卫生和健康服务。”毛群安指出,按照这样的标准,当前还有很多服务空白。面向未来,健康中国行动还需要党和政府组织推动,全社会共同参与。



2021年1月12日,在浙江省湖州市长兴县一公司,车间员工利用休息时间进行锻炼。谭云樵摄