

我国推动居民健康素养水平到2030年提升至30%以上

国务院办公厅日前印发的《健康中国行动(2019—2030年)》提出,我国将开展健康知识普及行动,推动全国居民健康素养水平到2022年不低于22%,到2030年不低于30%。

健康中国行动文件指出,健康素养是指个人获取和理解基本健康信息和服务,并运用这些信息和服务作出正确决策,以维护和促进自身健康

的能力。健康素养水平是指具备健康素养的人在监测总人群中所占的比例。

“普及健康知识,提高全民健康素养水平是提高全民健康水平最根本、最经济、最有效的措施之一。”国家卫健委宣传司司长宋树立,在16日召开的新闻发布会上说,当前我国居民的健康素养水平和过去相比已经

有了较大提升,但仍然水平不高,还有很大提升空间,2017年居民健康素养监测水平的全国平均值是14.18%。

一组数据规划了健康知识普及行动的具体目标——到2030年,全国居民基本知识和理念素养水平达45%及以上、健康生活方式与行为素养水平达25%及以上、基本技能素养水平达30%及以上;居民基本医疗素养水平

达28%及以上、慢性病防治素养水平达30%及以上、传染病防治素养水平达25%及以上;人口献血率达25%。

如何让我们每一个人真正做好自己的“健康守门人”?健康中国行动文件从个人和家庭、社会、政府三方着手,倡导个人定期记录身心健康状况、了解基本中医药健康知识、掌握基本的急救知识和技能;医务人员

掌握与岗位相适应的健康科普知识,并在诊疗过程中主动提供健康指导。

文件还提出两项约束性指标,一是建立并完善国家级、省级两级健康科普专家库和国家级健康科普资源库,构建健康科普知识发布和传播机制。二是建立医疗机构和医务人员开展健康教育和健康促进的绩效考核机制。 据新华社

决战“健康杀手” 防控重大疾病

一人健康是立身之本,人民健康是立国之基。

国务院近日印发《国务院关于实施健康中国行动的意见》,国家层面出台《健康中国行动(2019—2030年)》,为进一步推进健康中国建设规划新的“施工图”。这一中长期行动聚焦当前主要健康问题和影响因素,围绕疾病预防和健康促进两大核心,将开展15个重大专项行动,努力使群众不生大病、少生病。

从前端入手,全方位干预健康影响因素

从影响健康因素的前端入手,是健康中国行动的一大亮点。国家卫生健康委有关专家指出,健康中国行动文件通篇从前端入手,从主要的健康影响因素入手,通过健康促进手段,实现健康水平的提升。

每个人是自己健康的第一责任人,而健康的身体源自健康的生活方式。根据国家体育总局2014年全民健身活动状况调查,我国城乡居民经常参加体育锻炼的比例为33.9%,缺乏锻炼成为多种慢性病发生的重要原因。

推进科学的身体活动,维持身体各项指标刻不容缓。健康中国行动文件提出,到2022年和2030年,城乡居民达到《国民体质测定标准》合格以上的人数比例预期分别不少于90.86%和92.17%。

如何实现这一目标?健康中国行动倡议,鼓励每周进行3次以上、每次30分钟以上中等强度运动,或者累计150分钟中等强度或75分钟高强度身体活动。日常生活中要尽量多动,达到每天6000—10000步的身体活动量。

如何确保拥有积极健康的精神状态,也是当今社会关注的话题。

健康中国行动提出目标,到2022

年和2030年,居民心理健康素养水平预期提升到20%和30%;焦虑障碍患病率、抑郁患病率上升趋势减缓。

健康中国行动提出,政府部门应重视并开展心理危机干预和心理援助工作。卫生健康、政法、民政等单位建立和完善心理健康教育、心理热线服务、心理评估、心理咨询、心理治疗、精神科治疗等衔接合作的心理危机干预和心理援助服务模式。

从健康知识普及和合理膳食,到全民健身和控烟,再到心理健康和健康环境促进,一项项指标正不断细化,一项项民生红利即将落地,健康促进行动将在未来10年内让全民健康素养水平得到较大幅度的提高,健康科普更加规范科学。

中华预防医学会会长王陇德指出,这些安排和建议将科学性和普及性有机结合,非常系统、细致,让老百姓都能看得懂、记得住、做得到。

一个都不能少,全生命周期健康覆盖

“小眼镜”预估超过1亿人,中、小学生近视率高达71.6%、36%……严峻的形势让不少专家感叹:中小学生近视防控要打一场“全民战争”。

此次健康中国行动,将中小学生作为重点人群之一,动员家庭、学校、社会和政府共同守护其身心健康,形成“网格化”防护。文件提出,要引导学生从小养成健康生活习惯,锻炼健康体魄,预防近视、肥胖等疾病。

此次中小学健康促进行动明确提出了个人和家庭应该采取的措施,比如中小学生每天在校外接触自然光时间要达到1小时以上,非学习目的使用电子屏幕产品单次不宜超过15分钟等。专家指出,这将极大地落实个人的健康责任,形成健康促进的

强大合力。

国家卫生健康委有关负责人指出,特别针对妇女婴幼儿、中小学生、劳动者、老年人四类重点人群开展专项行动,对这些人群面对的特殊问题作出积极回应,进行全方位的干预,也是此次健康中国行动的亮点之一。

同时,在四类重点人群的专项行动中,都对残疾预防和康复服务、贫困地区重点人群健康促进提出了相关措施,体现出全生命周期健康覆盖“一个都不能少”的坚定承诺。

在重点人群健康状况得到显著改善的目标下,一个个到2022年和2030年的中长期目标表明了决心,显示出信心:

——婴儿死亡率分别控制在7.5‰及以下和5‰及以下,孕产妇死亡率分别下降到18/10万及以下和12/10万及以下;

——国家学生体质健康标准达标优良率分别达到50%及以上和60%及以上,全国儿童青少年总体近视率力争每年降低0.5个百分点以上,新发近视率明显下降;

——接尘工龄不足5年的劳动者新发尘肺病报告例数占年度报告总例数的比例实现明显下降,并持续下降;

——65岁至74岁老年人失能发生率有所下降,65岁及以上人群老年期痴呆患病率增速下降……

国家卫健委卫生发展研究中心主任傅卫指出,围绕四类重点人群的全生命周期健康促进行动,体现了以人民健康为中心的大卫生、大健康理念,是“把健康融入所有政策,人民共建共享”的具体实践。

心脑血管疾病是居民第一死因

说到“健康杀手”,心脑血管疾病

和癌症最应引起人们的警惕。

数据显示,心脑血管疾病目前是我国居民第一位死亡原因,大约每10秒钟就有1人死于心脑血管疾病。

作为心脑血管疾病中一大凶险病症,脑卒中是我国成年人致死、致残的重要病因,具有发病率高、致死率高、死亡率高和复发率高的特点,掌握4小时的黄金抢救时间窗展开急救尤为重要。

健康中国行动指出,学习掌握心脑血管疾病发病初期正确的自救措施及紧急就医指导,有助于降低致死率和致残率。

“心脑血管疾病造成死亡人数比较多,文件这次特地强调了急救。针对急救知识普遍缺乏、急救设施配备不足等问题,这次健康中国行动强调了公民急救知识培训和人员密集场所急救设施设备配备,是社会进步的表现。”专家表示。

癌症是人们谈之色变的一大重症。目前我国每年新发癌症病例约380万,死亡人数约229万,发病率及死亡率呈逐年上升趋势。

抗癌药零关税、医保谈判、加快新药审批、加入基本药物目录……近年来,为了让患者用得起抗癌药物,国家有关部门打出“天价药”降价组合拳,不断加大对抗癌药相关政策改革力度。

“密切关注癌症危险信号”“普遍开展癌症机会性筛查”……此次健康中国行动针对癌症预防、早期筛查及早诊早治、规范化治疗、康复和膳食指导等方面给出有关建议。

随着我国居民疾病谱的不断变化,健康中国行动明确表示将针对心脑血管疾病、癌症、慢性呼吸系统疾病、糖尿病四类重大慢性病实施防治行动,围绕重大疾病防治工作的突出问题进行重点干预,并为公

众从自我管理、膳食、运动等生活方式方面给出指导建议。

如果说《“健康中国2030”规划纲要》提出共建共享的实施路径,那么此次健康中国行动把它落到了实处。中华预防医学会副会长孔灵芝指出,每一项行动都从个人、社会、政府三方面展开,涉及个人、家庭、社区、学校、企事业单位、医疗卫生机构、政府等各个主体,形成社会多方共治的格局。 据新华社

全省14城市今明天天气

城市	日期	天气现象	气温(℃)
沈阳	今日	多云	30~22
	明日	多云	31~21
大连	今日	多云	27~21
	明日	晴转多云	27~21
鞍山	今日	多云	30~23
	明日	多云	31~24
抚顺	今日	多云转阵雨	30~19
	明日	阵雨转多云	30~19
本溪	今日	多云	30~20
	明日	多云	31~21
丹东	今日	阵雨转多云	27~20
	明日	多云	29~20
锦州	今日	多云	29~22
	明日	多云	30~22
营口	今日	多云	28~23
	明日	多云转晴	30~22
阜新	今日	雷阵雨	29~22
	明日	多云	31~21
辽阳	今日	多云	30~22
	明日	多云	31~21
铁岭	今日	多云转雷阵雨	30~22
	明日	多云	31~22
朝阳	今日	雷阵雨转多云	30~21
	明日	晴	32~20
盘锦	今日	多云	28~23
	明日	多云转晴	29~23
葫芦岛	今日	多云	28~22
	明日	多云	28~21



免费领票|不必远赴土耳其 热气球主题公园即将亮相沈阳! 报名电话:024-22699198

提到热气球,很多人脑海中最先会浮现出“浪漫的土耳其”,五彩斑斓的热气球点缀在湛蓝的天空中,唯美景色让人心驰神往。然而现在,不用走出国门,在沈阳就能获得穿越云端的热气球体验,一个集旅游、休闲、体验、运动、竞技、探险等功能于一体的热气球主题公园即将亮相,让你穿越云端,感受现实版“飞屋环游记”。

7月20日至8月4日,这场浪漫的嗨玩儿之旅,将满足沈阳人对热气球浪漫体验的所有憧憬。

飞跃云端 浪漫一夏

乘坐热气球观大美沈北,赏山林花海,相信大多数沈阳人都没试过。自7月20日开始,位于沈北恒大·绿茵小镇的热气球主题公园就面向市民迎来全面开放。市民们可以免费搭乘热气球,在飞行中将绝美的风景私藏。另外,用热气球做背



景美美地凹个造型,也一定能刷爆抖音、朋友圈。

值得一提的是,热气球嘉年华上还有各种各样花式游乐项目。活动期间,每一天都将上

演缤纷多彩的趣味活动:猪猪海洋球、水上大冲关、室内烘焙+VR、室外集市、儿童剧、互动巡演……让你玩儿到根本停不下来。这个夏天,何不和家人一起,来到这样缤纷的童话世界,体验一次国际化的趣玩之旅。

现在报名 免费参与

你是否想在百米高空欣赏我们这座朝夕相处的城市?你是否想在浪漫的热气球上开启甜蜜的告白之旅?你是否想和家人一起度过一段难忘的趣玩时光?

与热气球嘉年华同样震撼的消息是,市民可通过辽沈晚报获取免费参与活动机会,即日起,拨打报名电话即可参与抢门票活动,数量有限,额满即止。快和辽沈晚报一道,来恒大·绿茵小镇,在离天空最近的地方,共赏大美沈阳,

体验向上的幸福!

绿茵小镇 惊艳盛京

伴随浪漫的热气球嘉年华的启动,恒大·绿茵小镇的实景示范区的开放仪式也同步面世。届时,市民可以有幸一睹小镇风采。

据了解,示范区开放仪式将打破传统,采用创意组合式展陈、交互空间的拓展,以及萌趣游戏场景融合,全景呈现出一个热情向上的活力小镇形象,让每一位身处其中的人都能领略到小镇非凡热情与魅力所在。

恒大·绿茵小镇是恒大在沈阳的首个小镇项目,规模宏大,坐落于沈北文脉之上,以乐活、运动、活力、健康为主旨,即将开启城市全新的生活方式,引领沈阳进入“小镇时代”。

记者 孙妍