

14部门:到2035年建成健康乡村

据国家卫健委官网消息,为乡村全面振兴夯实健康保障,国家卫生健康委同全国爱卫办、国家发展改革委、民政部、财政部、生态环境部、住房城乡建设部、农业农村部、文化和旅游部、市场监管总局、体育总局、国家医保局、国家中医药局、国家疾控局等13个中央有关部门研究制定《关于推进健康乡村建设的指导意见》(以下简称《指导意见》),将健康乡村建设作为落实乡村振兴和健康中国两大国家战略的重要举措,明确任务目标,助力建设宜居宜业和美乡村。

《指导意见》明确推进健康乡村建设的总体思路是,坚持大卫生、大健康理念,遵循乡村发展和卫生健康事业发展规律,以乡村两级为重点,补齐农村卫生健康服务短板,从健康影响因素的广泛性、社会性、整体性出发,践行新时代党的卫生与健康工作方针,统筹各方面力量和政策措施协同推进,更好地维护农村居民健康,实现人民对美好生活的向往。

《指导意见》提出健康乡村建设的总体目标是,为建设宜居宜业和美乡村、推进乡村全面振兴提供坚实健康保障。到2030年,乡村健

康服务能力大幅提升,居民能够便捷获得优质的医疗卫生服务,个人医疗卫生负担可承受;健康生活方式得到普及,重大疾病危害和主要健康危险因素得到有效控制,居民健康水平持续提升。到2035年,建成健康乡村,基本公共卫生服务均等化水平明显提高,城乡卫生健康事业发展差距和居民健康水平差距显著缩小。同时,在推进健康乡村建设的过程中,要求立足乡村两级卫生健康事业发展过程、发展实际、发展规律,坚持“以人为本,协调发展”“因地制宜,分类指导”“循序渐进,久久为功”

的基本原则,推动建成符合地方实际、群众可感可及的健康乡村。

《指导意见》对标对表乡村振兴总体目标任务,立足于当前农村卫生健康事业发展的实际,提出建设健康乡村的重点任务:聚焦全方位提升乡村卫生健康服务水平,从基础设施条件改善、功能布局优化、人才队伍发展、运行机制完善等方面,进一步完善卫生健康服务体系;聚焦持续提升乡村居民健康水平,进一步强化重点人群健康服务,普及健康生活方式,守住不发生规模性因病返贫致贫的底线。(乔业琼)

老年乐运会 趣味大联欢

9月3日,肥西县人民政府联合上派镇社会事务办、民欣社工在上派镇锦园社区开展“老年乐运会 趣味大联欢”活动。社区老年趣味运动不仅加深了社区邻里情,使老年人的社会交往和活动能力得到了进一步的增强和锻炼,同时也给老人们提供了多样化社会活动,营造了良好的社会氛围,促进了文明和谐社区的发展。李卫摄



增加优质健康科普产品供给

近年来,随着生活水平的提升,人们越来越重视健康,健康科普热了起来。通过科学的方式普及健康知识,提高公众健康素养,有助于让更多人养成健康的生活方式,尽量不得病、少得病、晚得病,提升全民健康水平。

健康科普渠道多种多样,要想达到好的传播效果,关键在于让群众易懂、易学、能用。从大众熟悉且关心的话题入手,以故事形式展开,能有效降低公众获取科普知识的门槛。《全民健康大会》节目以虚拟现实技术呈现健康知识,使得观众能够“漫游人体”,沉浸式了解体内各种器官的功能和各类疾病发生的原因,让健康知识更加通俗易懂。此外,节目还采取在线答题互动形式,介绍各地的特色体育、健身活动,让健康科普受众进一步增加。

【生活时评】

健康科普是一项长期的工作。由于高糖高油高盐饮食、缺乏运动、作息不规律等不健康的生活方式,不少人存在肥胖、近视问题或有其他慢性疾病。通过健康知识普及、改变生活方式可以缓解或预防这类疾病。数据显示,2023年我国居民健康素养水平达到29.7%,但不同地区、不同人群仍然存在不平衡现象。加强健康科普,有利于实现不同人群健康素养的同步提升。

从受众的角度看,优质健康科普产品应该是“管用”的,即具有科学性和权威性。可聚焦老年人、小孩、孕产妇、慢病患者等重点人群,组织一批权威专家,开展科普活动。医疗机构特别是大医院,拥有大批优质专家资源,可以鼓励他们积极参与健康科普。比如,北京协和医院开办“协和医生说”微信公众号,聚焦一些多发病的预防与治疗,定期邀请权威专家发表科普文章或相关健康知识提示,收获了不少粉丝。

看不懂是健康科普中最常见的问题。健康知识很大一部分是医学知识,不少专业名词较为晦涩,且新知识层出不穷,哪怕是医学生都要经过刻苦钻研才能“学有所成”,普通人短时间内难以理解。群众看不懂、提不起兴趣,科普内容再科学、再权威也没有用。因此,要丰富科普形式,提升科普趣味性,将复杂的健康知识化繁为简、通俗易懂地呈现给大众。比如,河南省不久前举办第六届健康科普技能大赛,参赛队员通过情景剧表演、相声、漫画等形式普及健康知识,吸引了大批观众。

每个人都是自己健康的第一责任人。加强全民健康知识普及是预防疾病的重要一步。做好全民健康知识普及,需要社会各界共同行动,增加优质健康科普产品供给,丰富科普形式,提升传播效果。不断提高全社会健康素养水平,就能更好托举起健康中国。(申少铁)

青少年运动如何科学防护

近年来,青少年的身体素质愈发受到社会各界关注和重视。在成长阶段,青少年养成体育锻炼习惯可以受益终身。与此同时,只有在保持健康的前提下,才能充分享受运动乐趣。

那么,青少年如何科学防护,避免运动损伤?对此,上海体育大学运动健康学院博士生导师、温州医科大学康复医学院副院长王雪强作了解答。

王雪强介绍,青少年参与体育锻炼,要选择适当的运动项目。首先要根据自身兴趣选择,只有保持兴趣,才能持续参与。

还要结合自身身体特点。体重超重的青少年,应当首选有氧运动,如跑步、游泳、骑自行车等,以帮助燃烧脂肪减轻体重,并且避免

强度过高、对膝关节或踝关节造成刺激。患有心脏病或哮喘的青少年应在医生指导下选择低强度运动,如散步、瑜伽、太极拳等。

运动过程中,需要注意以下细节——在运动前需要进行充分的热身活动,如慢跑等低强度训练或动态拉伸,以提高肌肉温度、促进血液循环,降低肌肉和关节受伤的风险。

检查运动场地和自身装备,确保安全性,避免在湿滑、崎岖或有潜在危险的场地上运动。根据运动类型,要佩戴合适的防护装备,如护膝、护肘、头盔等,可以有效降低运动时的碰撞或摔倒造成的伤害。还要选择适合的鞋子,如跑步鞋、足球鞋或篮球鞋,以提供足够的

支撑和减震效果,避免足部和膝盖受伤。

尝试新运动时应从练习基本动作开始,运动强度也要循序渐进。青少年具有独特的生理特点,心脏体积和重量相对较小,心脏收缩力较弱,运动时心率会迅速增加,因此,过度运动可能导致心脏负担过重。并且,青少年的血管弹性较好,血管内径相对较细,突然剧烈运动,可能出现血压急剧升高情况。如果青少年在运动中出现气短、胸闷等症状,应立即停止运动,情况严重时及时就医。

运动后进行适当的放松。轻度拉伸和放松运动,有助于身体逐渐恢复到正常状态,减少肌肉僵硬和酸痛。此外,还需要摄入足够的营养,以支持身体恢复。

如果青少年在运动中意外受伤应如何处理?

一旦发生伤害,青少年应立即停止运动,避免伤害加重。然后初步评估伤势的严重性,如果出现严重疼痛、明显肿胀、畸形或无法活动等情况,应避免随意移动,等待专业救援。

对于大多数急性软组织损伤,可以对受伤部位进行冰敷、加压包扎、抬高。冰敷可以帮助减少肿胀和疼痛。注意不要直接将冰块接触皮肤,可以用毛巾包裹冰袋。还可使用弹性绷带对受伤部位进行适当的加压包扎,以防止肿胀蔓延。包扎时不要过紧,避免影响血液循环。将受伤部位抬高到心脏以上的位置,也有助于减少血液流向受伤部位,从而减轻肿胀。

(王亮)

持续运动 才可防中风

适量运动被认为是预防中风的重要手段之一,但瑞典哥德堡大学近期进行的一项研究发现,无论工作中还是居家的日常体力活动,都不足以让我们免受中风的威胁。只有专门抽出时间锻炼,或选择运动出行方式,如步行或骑车,才能降低中风的风险。

该研究基于哥德堡大学原有的一个研究项目,涉及瑞典西约塔兰省的3614名参与者。他们在2001~2004年接受了包括临床诊疗和问卷调查在内的全方位数据收集。长达20年的追踪调查显示,与低水平活动相比,中等水平和高水平的锻炼与中风发病率降低有关,中等运动量的交通出行也与中风发病率降低有关,但工作时间或居家进行的一般性体力活动与中风发病率或中风结局无关。

研究主要负责人、哥德堡大学萨赫尔格伦斯卡学院研究员亚



当·维克托里森表示,高要求的工作往往伴随着压力大、缺乏休息时间等不利条件,这些因素都可能削弱体力活动的正面效果。所以,应当鼓励大众多抽出时间进行锻炼,实在没时间的可以选择步行、骑自行车等方式通勤,这将有助于减少中风的发生,也有助于中风患者康复。(刘冬)

【健康新知】