

# “十五五”我国人均预期寿命有望提高到80岁

《中华人民共和国国民经济和社会发展第十五个五年规划纲要(草案)》提出,人均预期寿命提高到80岁。

如何让老年人健康长寿,是家事也是国事。

清晨的北京市丰台区南苑社区卫生服务中心里,80多岁的王奶奶正在门诊量血压。

“现在复诊开药很方便,还有家庭医生签约医生随访,我心里特别踏实。”翻开手里的健康档案,从血压波动曲线到体检报告,密密麻麻的记录里,藏着这位耄耋老人的安心。

这份安心,正是我国卫生健康事业发展的民生缩影。

2024年我国人均预期寿命达到79

岁,“十四五”时期平均每年增长超过0.2岁。通过“十五五”时期的努力,我国人均预期寿命有望再提升1岁,达到80岁。

“提高人均预期寿命到80岁,这不仅是健康指标的延长,更是国家卫生健康事业实现从以治病为中心到以健康为中心转变的关键体现。”今年,全国人大代表、广西医科大学副校长谭国鹤带着一系列关于健康老龄化的建议来到北京。

人均预期寿命每提高1岁,需要医疗卫生服务体系、公共卫生防控能力、老年健康服务水平等多方面的系统性提升。在谭国鹤代表看来,健康工作的重心将从医院治疗前移到社区和家庭

的预防、管理环节,推动“治已病”转向“治未病、管慢病、防失能”。

一组数据,印证着我国健康服务体系的持续完善:“十四五”以来,全国基层医疗卫生机构达104万所,基层卫生队伍超525万人;全国超过90%的居民在15分钟之内能获得就近就医的医疗卫生服务。

这些数据的背后,是全人群、全生命周期健康服务的保障,从免费婚检、孕前筛查守护好生命起点,到近视防控、肥胖干预护航青少年健康成长,再到职业人群健康防护、老年人慢病管理筑牢健康根基,一张兜住全民健康的服务网络,正持续织密织牢。

规划纲要草案提出,实施健康优先

发展战略,健全健康促进政策制度体系,提升爱国卫生运动成效,推动从以治病为中心向以健康为中心转变,为人民群众提供公平可及、系统连续的健康服务,提高人民健康水平。

努力实现提高人均预期寿命的目标,还需要全社会协同发力。北京大学公共卫生学院教授陈育德建议,要让“预防为主”的理念贯穿政府规划、社会支持和日常生活的各个方面。

人均预期寿命提高到80岁,既是“十五五”时期的发展目标,也是中国式现代化的健康底色。随着健康中国的加快建设,每个年龄段的人群都将在全方位的健康守护中,收获更高质量的健康生活。(新华网)

## 中疾控:开学后,这些健康风险需重点防范

据中疾控微信公众号消息,新学期启航,学生们回归集体生活、规律作息,是学生成长的重要环节,但人群聚集、作息调整、环境变化等因素,也会让多种健康风险随之上升。为保障学生身心健康、平稳适应校园生活,特意为大家准备了开学健康科普指南,明确核心健康风险及科学预防措施,为学生校园生活筑牢安全屏障。

### 开学季高发健康风险,需重点警惕

#### 呼吸道传染病高发风险

校园作为高密度人群聚集场所,教室、宿舍、食堂及校车等空间相对密闭,通风有限,极易造成病毒与细菌的飞沫及接触传播。开学后,需重点防范的呼吸道传染病包括:流行性感冒、呼吸道合胞病毒感染、人腺病毒感染、肺炎支原体感染、麻疹等。此类疾病潜伏期短、传染性强,极易在班级内形成聚集性发病。其典型症状多表现为发热、咳嗽、咽痛、乏力、皮疹等症状,直接影响学习与身体健康。

#### 胃肠道感染风险

假期饮食不规律、零食摄入过多,加上食用生冷不洁的食物,开学后又开始集体就餐、共用餐具、手部卫生不到位,这些因素都容易引发诺如病毒、轮状病毒感染和细菌性痢疾等肠道传染病。这类疾病的主要症状包括恶心、呕吐、腹泻和腹痛,是开学后校园内常见的突发公共卫生问题之一。

#### 作息紊乱引发的身心不适

寒假期间,多数学生存在熬夜、赖

床、电子产品使用过度等情况,生物钟严重紊乱。开学后突然切换至早起、上课、自习的节奏,易出现睡眠不足、注意力不集中、头晕乏力、情绪烦躁、焦虑低落等“开学综合征”,长期作息失调还会降低免疫力,增加患病概率。

#### 用眼过度与视力下降风险

假期长时间刷手机、看电视、玩游戏,近距离用眼负荷剧增,开学后课业压力恢复,读写时间延长,若用眼习惯不良、采光不佳,会加速近视进展、眼干、眼疲劳,甚至导致假性近视转为真性近视。

#### 运动损伤与意外伤害风险

假期运动量普遍减少,学生肌肉力量、柔韧性、心肺功能下降,开学后突然参与体育课、跑操、课间活动,易发生肌肉拉伤、关节扭伤、跌倒磕碰等运动损伤;同时校园人流密集,上下楼梯、走廊追逐,也会增加意外伤害风险。

#### 科学预防措施,全方位守护学生健康

一是筑牢传染病防线,减少交叉感染。

做好健康监测:开学前后密切观察体温及身体状态,若出现发热、咳嗽、呕吐、腹泻、皮疹等症状,立即居家休息,不帶病上学,及时就医并告知班主任,痊愈后凭复课证明返校。

强化手部卫生:遵循“七步洗手法”,在饭前便后、接触公共物品、咳嗽打喷嚏后、户外活动后,用流动水和洗手液/肥皂洗手,不随意用手揉眼睛、挖

鼻孔、摸口鼻。

保持环境通风:教室、宿舍每日开窗通风2-3次,每次不少于30分钟,保持空气流通,降低病毒浓度;公共区域定期清洁消毒,学生不共用水杯、餐具、毛巾。

规范戴口罩:呼吸道传染病高发期,在教室、食堂、校车等封闭拥挤场所,可规范佩戴口罩;咳嗽、打喷嚏时用纸巾或手肘遮挡,不随地吐痰。

按时完成疫苗接种:流感、水痘、麻疹等疫苗是预防对应传染病最经济有效的手段,无禁忌证的学生建议按时接种,构建自身免疫屏障。

二是调整饮食作息,恢复健康节律。

快速调整生物钟:开学前逐步提前入睡、起床时间,小学生每日保证10小时、初中生9小时、高中生8小时睡眠,睡前1小时远离电子屏幕,营造安静睡眠环境。

规范饮食结构:告别高油、高糖、高盐零食,回归三餐规律,多吃蔬菜、水果、优质蛋白(鸡蛋、牛奶、瘦肉、豆制品),少吃外卖、生冷食物、不洁零食,不暴饮暴食。

做好肠道保护:集体就餐选择干净卫生的食堂,餐具高温消毒,不喝生水,不吃过期、变质食物,出现呕吐腹泻及时报告,避免交叉传播。

#### 三是科学护眼,守护视力健康。

坚持“20-20-20”原则:每近距离用眼20分钟,远眺20英尺(约6米)外20秒,缓解眼疲劳。

保持正确读写姿势:做到“一尺、一拳、一寸”——眼睛离书本一尺,胸口离

桌沿一拳,手指离笔尖一寸。

控制电子产品使用:非学习用途单次不超过15分钟,每日累计不超过1小时;使用电子产品学习时,眼睛与屏幕距离应保持30厘米以上,保证环境光线充足。

增加户外活动时间:每日保证2小时以上户外活动,课间走出教室远眺,有效延缓近视发展。

#### 四是科学运动,防范意外伤害。

循序渐进恢复运动:开学初期不进行剧烈运动,先从慢跑、拉伸、广播操等温和运动开始,逐步提升运动量,避免突然高强度运动。

做好运动前准备:体育课、活动前须热身,活动关节、拉伸肌肉;穿舒适运动鞋、运动服,不佩戴尖锐饰品,不在走廊、楼梯追逐打闹。

遵守安全规则:实验课、体育课严格听从老师指导,规范操作器材;上下楼梯靠右行,不推搡拥挤,防范踩踏、磕碰风险。

#### 五是调节心理状态,平稳适应开学。

逐步收心,减少焦虑:开学前1周减少娱乐活动,循序渐进完成作业、预习功课,降低心理落差;家长多鼓励沟通,不指责施压,帮助学生建立学习信心。

合理规划学习生活:制定简单可行的新学期计划,明确目标,循序渐进投入学习,避免过度紧张。

及时疏导负面情绪:出现焦虑、烦躁、厌学等情绪,及时与老师、家长、同学沟通,严重时寻求学校心理辅导老师帮助。(人民网)

## 弘扬传统文化

## 凝聚奋进力量