

各年龄段人群如何做好健康管理

“十五五”规划纲要提出，“加快建设健康中国”“推动从以治病为中心向以健康为中心转变”。要实现全生命周期的健康守护，既需要医疗体系的专业支撑、政策层面的保障兜底，也需要个人养成更加科学的生活习惯。

健康中国，共建共享。不同年龄段人群有哪些健康困扰？做好自身健康管理，需重点关注哪些方面？

儿童青少年——

饮食均衡 适度运动

肥胖、消瘦、近视、脊柱侧弯等问题可能影响儿童青少年的健康成长。如何预防？

“儿童青少年肥胖并非单一原因造成，而是多吃、少动，叠加心理、睡眠、家庭和社会环境等多重因素的综合结果。”安徽医科大学第一附属医院内分泌科主任陈明卫介绍，多为孩子提供新鲜、均衡的食物，限制进食含糖饮料和加工零食。适量的运动必不可少，家长和学校要引导孩子养成运动的习惯。

对于消瘦的儿童青少年，陈明卫建议也要调整餐次结构，在保证三餐正餐扎实有营养的同时，还要在上下午进行两次加餐；养成良好的饮食行为习惯，如细嚼慢咽、专心吃饭、定时定量、饭前不大量饮水；优化食物选择与烹饪方法，多吃易于消化吸收的食物，如山药粥、南瓜小米粥、清蒸鱼等，避免生冷油腻的食物。“目标是在增加健康体重的同时，促进肌肉生长和整体健康。因此消瘦的孩子也要适度运动，同时保证充足睡眠，管理好压力。”陈明卫提醒。

“小眼镜”是不少家长焦虑的问题。安医大一附院眼科主治医师马庆凯表示，预防近视应增加儿童青少年白天的户外活动，每天保证2个小时的户外活动。“家长应以身作则，自己不要躺着看书、看手机，控制孩子的近距离用眼姿势和习惯，多带孩子进行户外活动。”马庆凯说。

马庆凯提醒，对于未近视的青少年，家长也要多留意孩子的用眼情况，出现视物歪头、眯眼看东西、拉扯眼角等情况就应及时到正规医疗机构就诊。若出现真性近视则要及时完善检查，根据医生建议，佩戴合适的眼镜。

孩子出现高低肩、含胸驼背等疑似脊柱侧弯症状时，要如何应对？安医大一附院骨科（脊柱外科）副主任医师李

伟建议，及时到医院就诊，判断是否为姿势不良等暂时性原因造成的功能性脊柱侧弯。

长期保持错误的坐姿、站姿，如瘫坐、跷二郎腿，以及习惯性单侧负重，都会导致功能性脊柱侧弯。李伟表示，治疗功能性脊柱侧弯应及时纠正儿童青少年错误的生活习惯，同时要增强运动，可以通过游泳、平板支撑等重新建立脊柱周围的肌力平衡。

中青年——

舒缓身心 预防慢病

青年人工作节奏快、压力大、睡眠不足，亚健康问题突出；中年人在承担家庭与工作双重责任的同时，身体机能逐渐下降，慢性病风险增加。中青年如何缓解身心压力，修复“身体赤字”？

缺乏运动与久坐，是不少中青年面临的问题，兰州大学第二医院内分泌及临床营养科主任孙静说，许多人一天坐办公室超过8小时，加上运动不足导致肌肉紧张、颈椎僵硬及代谢下降。

许多人每天平均睡眠时长不足6小时，可能导致注意力下降、免疫力减弱、肥胖风险增加。饮食方面长期依赖外卖快餐，这些食品大多高油、高盐、高糖，会增加肥胖、脂肪肝及高血压风险。

孙静介绍，男性40岁后、女性绝经后，血压及血脂常开始升高，继发的动脉硬化可导致心脏病与脑卒中。酒精过量摄入和药物滥用，是肝脏与消化系统疾病的主要诱因。注重定期体检与风险筛查，除常规血压、血糖监测外，还应检查肝肾功能、血脂及肿瘤标志物。女性应关注乳腺和宫颈筛查，男性应重视前列腺与心血管健康。

生活节奏快、工作压力大等使得中青年容易出现情绪波动、失眠等。孙静建议，中青年群体应建立心理健康档案，关注压力、情绪及睡眠质量指标。可以进行冥想、深呼吸训练等放松疗法。若出现持续焦虑或情绪低落，应及时就医，避免自我压抑。

良好生活方式可有效降低慢性病风险。保持相对固定且充足的睡眠时间，睡前减少电子屏使用，控制咖啡因摄入。同时，尽量保持放松的夜间习惯，必要时接受心理辅导或睡眠门诊治疗。每日保证摄入足量蔬菜与水果，减少加工肉与甜饮料。控制总能量摄入，同时补充优质蛋白，如鱼类、豆制品及低脂奶。在评估身体机能基础上适度体育锻炼，如每周进行150分钟以上的

中等强度或75分钟以上的高强度运动，分次完成；每坐1小时应起身活动，形成主动运动的生活习惯。

老年人——

科学补钙 监测用药

骨质疏松、关节疼痛、心脑血管疾病、认知功能下降等是老年人常见的健康困扰。

“骨质疏松被称为‘静悄悄的杀手’。”海南省人民医院医疗保健中心（老年医学中心）主任医师何扬利介绍，许多患者平时没有明显感觉，却可能因咳嗽、弯腰等轻微动作引发骨折。不少老年人认为，骨质疏松只要补钙就行，这是一个常见误区。何扬利提醒，单纯补钙远远不够，关键在于促进钙的吸收，要注重维生素D的补充，可在医生指导下口服。

若出现关节疼痛，应及时就医，在医生指导下明确病因并规范用药。何扬利介绍，老年人关节疼痛多由退行性关节炎病变引起，膝关节退行性病变为常见。

在日常生活中，老年人应有意识地保护膝关节，存在骨关节炎高危因素或既往膝关节损伤史的老年人，出行尽量选择乘坐电梯、缓坡道行走或平地路线，避免步行下楼梯加重关节损伤。许多老人关节疼痛时会自行购买布洛芬等非甾体类消炎镇痛药，此类药物若长期不当使用，可能会对胃肠道黏膜和肾功能造成损伤。

心脑血管疾病是老年人健康的主要威胁之一。何扬利建议，老年人日常饮食应坚持低盐低脂，摄入充足的维生素。保证良好睡眠，保持心情舒畅。坚持适度锻炼，建议每周进行至少5天、每天30分钟以上的中等强度运动。养成定期体检习惯，控制好血压、血脂、血糖等指标。

需要长期服药的慢性病患者，应加强用药期间的监测。如患有高血压、冠心病等慢性病的老年人，在长期服药期间应定期监测“三高”指标的控制情况，了解药物是否有效、剂量是否合适。何扬利提醒，要警惕认知功能下降的早期信号。家人应多关注老年人的记忆力、语言表达、执行能力和情绪变化，例如此是否遗忘近期事物、不能完成熟悉的工作、性格发生改变等。一旦发现异常，应及时带老年人到记忆门诊、神经内科或老年科进行筛查评估。

（人民日报）

新春送岗稳就业保民生

眼下，各地人社部门抢抓招聘黄金期，通过举办专场招聘会、推送招聘短信、开展网络招聘直播、送岗位进车站下乡村等多元化举措，将就业春风吹进千家万户，全力保障企业用工和群众就业。

一年之计在于春。新春招聘季不仅是求职者的黄金窗口，也是企业储备人才的关键时期。在现代信息技术飞速发展和劳动力流动日益频繁的当下，大城市凭借虹吸效应，往往人才济济，优质岗位竞争激烈；而普通城市和中小企业在招工引才方面则面临更大挑战，人才外流与结构性短缺并存。因此，如何把岗位送到点子上、送进心坎里，考验着各地各部门的服务智慧。

新春送岗位，关键在于“准”，送到求职者的“心坎上”。在招聘形式日益多样化的今天，因地制宜、精准施策尤为重要。一方面，要固本强基，持续发挥好传统线下招聘会的互动优势，面对面沟通增进了解；另一方面，要开拓创新，充分利用大数据、短视频、直播带岗等网络渠道，将岗位需求、薪资待遇、发展前景等关键信息，精准推送给返乡农民工、高校毕业生、退役军人等重点群体。通过线上线下联动，让求职信息触手可及，让就业服务“24小时不打烊”。

新春送岗位，核心在于“实”，解决好求职者的“后顾之忧”。各地在组织劳动力与园区企业对接的同时，更应着眼于长远，做好就业服务的“后半篇文章”。要积极协调解决求职者的居住落户、子女入学、社会保障等现实问题，用实实在在的诚意和贴心周到的服务，让劳动者不仅就得了业，更能“安得下心”“扎得下根”。唯有如此，才能真正实现以情留人、以业留人，打造具有吸引力和竞争力的区域性就业新高地。

新春送岗位，落脚点在于“优”，促进劳动者实现“技能升级”。随着产业转型升级，企业对技术型、技能型“蓝领”工人的需求日益旺盛。单纯的岗位对接已难以完全满足市场需求。各地人社部门和园区企业应以此为契机，积极开展“招培一体”的探索实践。根据岗位需求，同步开展订单式、定向式职业技能培训，让劳动者入职即入学、上岗即上手，打通技能人才培养与使用的“最后一公里”。这不仅能够有效缓解就业结构性矛盾，更能助力广大劳动者提升自身价值，实现更高质量、更充分的就业。

就业是最大的民生。多措并举做好新春送岗位工作，既是稳就业、保民生的务实之举，也是优化营商环境、激发市场活力的关键一招。期待在各方共同努力下，今年的新春招聘能让更多人找到心仪的工作，让更多企业获得急需的人才，为新一年的经济发展注入澎湃动力。（经济日报）

向基层倾斜！医保基金护航“家门口”看病就医

国家医保局、国家发展改革委、国家卫生健康委日前发布《关于医保支持基层医疗卫生服务发展的指导意见》，14条举措涵盖基金总额管理、待遇保障、用药保障等多方面。

意见中有哪些看点？将为基层医疗卫生机构、参保人带来哪些影响？业内人士和专家进行了解读。

注入“活水”，支持医保基金流向基层——

根据意见，优化医保基金区域总额管理，年度新增医保基金可适当向基层倾斜；完善紧密型医共体总额付费，明确结余分配要向基层倾斜。

“预算分配倾斜基层，消除了基层顾虑，激励医疗机构由‘治已病’向‘治未病’深度转型。”首都医科大学国家医疗保障研究院智慧数据室主任张立强说。

在合理规划定点资源配置基础上，及时将符合条件的基层医疗卫生机构纳入定点，医疗救助定点在乡镇（街道）层面至少覆盖1家基层机构。

这意味着，基层定点医疗机构覆盖面将进一步拓展，更多人将在“家门口”享受到便捷可及的医保服务，看病就医更省心、更有保障。

意见鼓励基层用好价格政策开展适宜服务。如基层医疗卫生机构可以用好上门服务费、安宁疗护费、家庭病床床费、互联网诊查费（复诊）、中医、康复类等价格项目。

规范基金清算流程，有针对性减轻基层医疗卫生机构资金周转压力；鼓励有条件的地区降低基层医疗卫生机构医保服务质量保证金比例……一系列举措将为基层“减负松绑”。

更加惠民，提升基层待遇水平——

根据意见，落实住院差别化待遇政策，适当拉开不同级别医疗机构报销比例，基本医保住院报销政策向基层医疗卫生机构倾斜。张立强认为，通过差异化支付政策引导患者合理分流，将缓解大型医院资源虹吸效应，优化全域医疗资源配置。

对参保人来说，转诊也将更加便利。如在上级医院住院起付线可连续计算，由上级医院下转至基层医疗卫生机构的住院患者同一疾病周期内不再另设起付线。

此外，支持基层对符合条件的慢病患者开具长期处方、适度放宽乡村两级用药品种和数量限制、实现县乡村处方规范流转……一系列“小切口”改革将进一步提

升基层服务水平，让群众用药更有保障。

“这既从经济上引导群众首选基层就医，又大幅提升就医便捷性，困难群众、老年群体和慢病患者将成为最直接的受益者。”国家卫生健康委卫生发展研究中心研究员苗艳青说。

服务延伸，向“健康管理”转型——

意见要求，支持基层经办机构配备终端设备，集成人脸识别技术应用，加快推进基层医疗卫生机构刷脸支付；依托医保智能体为参保群众和基层医疗卫生机构提供24小时线上智能咨询。

这将推动医保服务向基层持续下沉、不断升级，让群众在基层享有便捷高效的保障。

此外，意见还支持基层开展多元化家庭医生签约服务。苗艳青说，鼓励把签约居民的门诊医保基金按人头支付给基层医疗机构或家庭医生团队，“这将有助于让家庭医生成为签约居民慢病管理的第一责任人，引导基层医务人员主动做好慢病随访、用药指导、健康监测等服务”。

据悉，国家医保局将会同相关部门遴选15个左右地区，因地制宜开展医保支持基层医疗卫生发展相关工作，形成可复制、可推广的经验做法。（新华网）



广告

分类信息

遗失声明

陈宝启农村土地承包经营权证于2019年不慎遗失，土地使用证代码：21092110721900097J，声明作废。