

我国推动居民健康素养水平至2030年提升至30%

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

自测! 做健康中国人的50条,你达标了吗?

日前,《健康中国行动(2019~2030年)》正式对外公布,这份由国家发布的“健康宝典”内包含的健康知识信息量巨大。

怎样才能做一个健康中国人?

我们为你挑选出了50个简单又易记的要点,快快收藏好吧! □ 据中新社

注重健康膳食

- 1.人均每日食盐摄入量不高于5g。
- 2.成人人均每日食用油摄入量不高于25~30g。
- 3.人均每日添加糖摄入量不高于25g。
- 4.蔬菜和水果每日摄入量不低于500g。
- 5.每日摄入食物种类不少于12种,每周不少于25种。
- 6.成年人维持健康体重,将体重指数(BMI)控制在18.5~24 kg/m²。
- 7.成人男性腰围小于85cm,女性小于80cm。
- 8.足量饮水,成年人一般每天7~8杯(1500~1700ml)。
- 9.进食有规律,不要漏餐,不暴饮暴食,七八分饱即可。
- 10.早晚刷牙、饭后漱口,采用正确的刷牙方法,每次刷牙不少于2分钟。

养成运动习惯

- 11.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。
- 12.达到每天6000~10000步的身体活动量。
- 13.中小学生在每天累计至少1小时中等强度及以上的运动。

关注睡眠及心理健康

- 14.小学生每天睡眠10个小时;初中生9个小时;高中生8个小时;成人每日平均睡眠时间为7~8小时。
- 15.出现睡眠不足及时设法弥补,出现睡眠问题及时就医。

16.保持积极健康的情绪,避免持续消极情绪对身体健康造成伤害。

17.学习并运用健康的减压方式,避免使用吸烟、饮酒、沉迷网络或游戏等不健康的减压方式。

18.建立良好的人际关系,积极寻求人际支持,适当倾诉与求助。

19.出现心理行为问题要及时求助。

20.当与家庭成员发生矛盾时,不采用过激的言语或伤害行为,不冷漠回避,而是要积极沟通加以解决。

注意用眼卫生

- 21.中小学生在保持正确读写姿势。
- 22.中小学生在读写连续用眼时间不宜超过40分钟。
- 23.中小学生在非学习目的的电子屏幕产品使用单次不宜超过15分钟,每天累计不宜超过1小时。
- 24.长时间使用电脑的,工作时电脑的仰角应与使用者的视线相对,不宜过分低头或抬头,建议每隔1~2小时休息一段时间。

远离不良习惯

- 25.不吸烟者不去尝试吸烟。吸烟者尽可能戒烟,戒烟越早越好,什么时候都不晚。
- 26.远离不安全性行为。
- 27.不以任何理由尝试毒品。

关爱身体健康

- 28.参加定期体检。经常监测呼吸、脉搏、血压、大小便情况,发现异常情况及时做好记录,必要时就诊。
- 29.18岁及以上成人定期自我监测血压,关注血压变化,控制高血压危险因素。
- 30.40岁以下血脂正常人群,每2~5年检测1次血脂;40岁及以上人群至少每年检测1次血脂。心脑血管疾病高危人群每6个月检测1次血脂。
- 31.定期防癌体检。
- 32.注意预防感冒。慢性呼吸系统疾病患者和老年人等高危人群主动接种流感疫苗和肺炎球

菌疫苗。

33.健康人40岁开始每年检测1次空腹血糖。

34.主动了解艾滋病、乙肝、丙肝的危害、防治知识和相关政策。

35.被犬、猫抓伤或咬伤后,应当立即冲洗伤口,并在医生的指导下尽快注射抗狂犬病免疫球蛋白(或血清)和人用狂犬病疫苗。

了解母婴知识

- 36.积极参加婚前、孕前健康检查。
- 37.定期产检,保障母婴安全。
- 38.尽量纯母乳喂养6个月。
- 39.注意经期卫生,熟悉生殖道感染、乳腺疾病和宫颈癌等妇女常见疾病的症状和预防知识。
- 40.掌握避孕方法知情选择,知晓各种避孕方法,了解自己使用的避孕方法的注意事项。

掌握健康急救常识

- 41.积极参加逃生与急救培训,学会基本逃生技能与急救技能。
- 42.遵医嘱治疗,不轻信偏方,不相信“神医神药”。
- 43.配备家用急救包(含急救药品、急救设备和急救耗材等)。
- 44.及时、主动开展家庭环境卫生清理,做到家庭卫生整洁,光线充足、通风良好、厕所卫生。
- 45.适度使用空调,冬季设置温度不高于20摄氏度,夏季设置温度不低于26摄氏度。
- 46.新装修的房间定期通风换气,降低装饰装修材料造成的室内空气污染。
- 47.烹饪过程中提倡使用排气扇、抽油烟机等设备。
- 48.重污染天气时,建议尽量减少户外停留时间,易感人群停止户外活动。
- 49.不疲劳驾驶、超速行驶、酒后驾驶,具备一定的应急处理能力。
- 50.选择管理规范的游泳场所,不提倡在天然水域游泳,下雨时不宜在室外游泳。

我国就《优化营商环境条例(征求意见稿)》公开征求意见

记者16日从国家发展改革委了解到,国家发改委于近日就《优化营商环境条例(征求意见稿)》向社会公开征求意见。根据征求意见稿,国家保障各类所有制市场主体依法平等获取人力资源、资金、土地使用和自然资源等生产要素,公平参与市场竞争。

为推动政府职能深刻转变,加快营造稳定公平透明、可预期的营商环境,更大激发市场活力和社会创造力,经过前期调研、专家论证、广泛征求意见,国家发改委牵头会同有关部门起草了《优化营商环境条

例(征求意见稿)》。

根据征求意见稿,各地区、各部门应当依法保障各类所有制和不同地区市场主体在政府资金投向、土地供应、税收优惠、费用减免、资质许可、标准制定、项目申报、职称评定等方面的公平待遇,禁止滥用行政权力排除、限制竞争。招标投标和政府采购应当公开透明、公平公正,对各类所有制和不同地区市场主体平等对待,不得以不合理条件进行限制或者排斥。

征求意见稿明确,国家加强知识产权保护,依法

严厉惩治侵犯知识产权的违法犯罪行为,推动建立知识产权侵权惩罚性赔偿制度,充分保障知识产权权利人的合法权益。金融机构对同等申请条件下各类所有制市场主体的贷款利率和贷款条件应当保持一致,不得对不同所有制市场主体设置贷款审批歧视性规定。

据了解,征求意见稿分为总则、市场主体、市场环境、政务服务、监管执法、法治保障、附则7章,共68条。 □ 据新华社