

中共中央政治局召开会议 审议“健康中国 2030”规划纲要

新华社北京 8 月 26 日电 中共中央政治局 8 月 26 日召开会议,审议通过“健康中国 2030”规划纲要。中共中央总书记习近平主持会议。

会议认为,健康是促进人的全面发展的必然要求,是经济社会发展的基础条件,是民族昌盛和国家富强的重要标志,也是广大人民群众的共同追求。党的十八届五中全会明确提出推进健康中国建设,从“五位一体”总体布局和“四个全面”战略布局出发,对当前和今后一个时期更好保障人民健康作出了制度性安排。编制和实施

“健康中国 2030”规划纲要,是贯彻落实党的十八届五中全会精神、保障人民健康的重大举措,对全面建成小康社会、加快推进社会主义现代化具有重大意义。同时,这也是我国积极参与全球健康治理、履行我国对联合国“2030 可持续发展议程”承诺的重要举措。

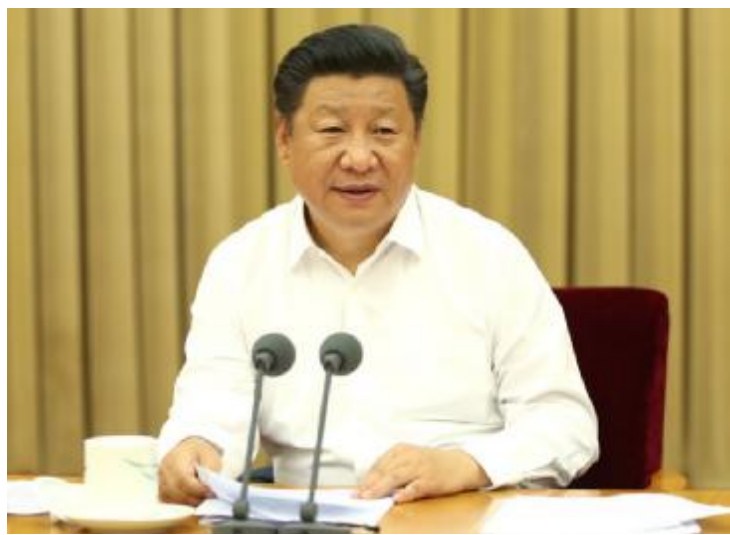
会议指出,新中国成立特别是改革开放以来,我国健康领域改革发展成就显著,人民健康水平不断提高。同时,我国也面临着工业化、城镇化、人口老龄化以及疾病谱、生态环境、生活方式不断变化等带来的新挑战,需要

统筹解决关系人民健康的重大和长远问题。

会议强调,“健康中国 2030”规划纲要,是今后 15 年推进健康中国建设的行动纲领。要坚持以人民为中心的发展思想,牢固树立和贯彻落实创新、协调、绿色、开放、共享的发展理念,坚持正确的卫生与健康工作方针,坚持健康优先、改革创新、科学发展、公平公正的原则,以提高人民健康水平为核心,以体制机制改革创新为动力,从广泛的健康影响因素入手,以普及健康生活、优化健康服务、(下转第 4 版)

习近平在全国卫生与健康大会上强调 把人民健康放在优先发展战略地位 努力全方位全周期保障人民健康

李克强讲话 张德江俞正声刘云山王岐山张高丽出席



习近平出席全国卫生与健康大会并发表重要讲话。新华社发

- 健康是促进人的全面发展的必然要求,是经济社会发展的基础条件,是民族昌盛和国家富强的重要标志,也是广大人民群众的共同追求。
- 我们党从成立起就把保障人民健康同争取民族独立、人民解放的事业紧紧联系在一起。
- 经过长期努力,我们不仅显著提高了人民健康水平,而且开辟了一条符合我国国情的卫生与健康发展道路。
- 当前,我国仍然面临多重疾病威胁并存、多种健康影响因素交织的复杂局面。如果这些问题不能得到有效解决,必然会严重影响人民健康,制约经济发展,影响社会和谐稳定。

新华社北京 8 月 20 日电 全国卫生与健康大会 8 月 19 日至 20 日在京召开。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平出席会议并发表重要讲话。他强调,没有全民健康,就没有全面小康。要把人民健康放在优先发展的战略地位,以普及健康生活、优化健康服务、完善健康保障、建设健康环境、发展健康产业为重点,加快推进健康中国建设,努力全方位、全周期保障人民健康,为实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦打下坚实健康基础。

中共中央政治局常委、国务院总理李克强在会上讲话。中共中央政治局常委张德江、俞正声、刘云山、王岐山、张高丽出席会议。

习近平指出,长期以来,我国广大卫生与健康工作者弘扬“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的精神,全心全意为人民服务,特别是在面对重大传染病威胁、抗击重大自然灾害时,广大卫生与健康工作者临危不惧、义无反顾、勇往直前、舍己救人,赢得了全社会赞誉。习近平代表党中央,向长期奋战在卫生与健康战线上的广大

干部职工和医务工作者,致以崇高的敬意和衷心的感谢。

坚持中国特色卫生与健康发展道路

习近平指出,在推进健康中国建设的过程中,我们要坚持中国特色卫生与健康发展道路,把握好一些重大问题。要坚持正确的卫生与健康工作方针,以基层为重点,以改革创新为动力,预防为主,中西医并重,将健康融入所有政策,人民共建共享。要坚持基本医疗卫生事业的公益性,不断完善制度、扩展服务、提高质量,让广大人民群众享有公平可及、系统连续的预防、治疗、康复、健康促进等健康服务。要坚持提高医疗卫生服务质量和水平,让全体人民公平获得。要坚持正确处理政府和市场关系,在非基本医疗卫生服务领域市场要有活力。

预防为主,提供全生命周期服务

习近平强调,要坚定不移贯彻预防为主

主方针,坚持防治结合、联防联控、群防群控,努力为人民群众提供全生命周期的卫生与健康服务。要重视重大疾病预防,优化防治策略,最大程度减少人群患病。要重视少年儿童健康,全面加强幼儿园、中小学校的卫生与健康工作,加强健康知识宣传力度,提高学生主动防病意识,有针对性地实施贫困地区学生营养餐或营养包行动,保障生长发育。要重视重点人群健康,保障妇幼健康,为老年人提供连续的健康管理服务,努力实现残疾人“人人享有康复服务”的目标,关注流动人口健康问题,深入实施健康扶贫工程。要倡导健康文明的生活方式,树立大卫生、大健康的观念,把以治病为中心转变为以人民健康为中心,建立健全健康教育体系,提升全民健康素养,推动全民健身和全民健康深度融合。要加大对心理健康问题基础性研究,做好心理健康知识和心理疾病科普工作,规范发展心理治疗、心理咨询等心理健康服务。

实行最严格的生态环境保护制度

习近平指出,良好的生态环境是人类生存与健康的基础。要按照绿色发展理念,实行最严格的生态环境保护制度,建立健全环境与健康监测、调查、风险评估制度,重点抓好空气、土壤、水污染的防治,加快推进国土绿化,切实解决影响人民群众健康的突出环境问题。要继承和发扬爱国卫生运动优良传统,持续开展城乡环境卫生整治行动,加大农村人居环境治理力度,建设健康、宜居、美丽家园。要贯彻食品安全法,完善食品安全体系,加强食品安全监管,严把从农田到餐桌的每一道防线。要牢固树立安全发展理念,健全公共安全体系,努力减少公共安全事件对人民生命健康的威胁。

加快落实医药卫生体制改革任务

习近平强调,当前,医药卫生体制改革已进入深水区,到了啃硬骨头的攻坚期。要加快把党的十八届三中全会确定的医药卫生体制改革任务落到实处。要着力推进基本医疗卫生制度建设,努力在分级诊疗制度、现代医院管理制度、全民医保制度、药品供应保障制度、综合监管制度 5 项基本医疗卫生制度建设上取得突破。要着力推动中医药振兴发展,坚持中西医并重,推动中医药和西医药相互补充、协调发展,努力实现中医药健康养生文化的创造性转化、创新性发展。要着力发挥广大医务人员积极性,从提升薪酬待遇、发展空间、执业环境、社会地位等方面入手,关心爱护医务人员身心健康,通过多种形式增强医务人员职业荣誉感,营造全社会尊医重卫的良好风气。我国广大卫生与健康工作者要弘扬和践行社会主义核心价值观,强化医德医风建设和行业自律,为人民提供最好的卫生与健康服务。要严厉打击涉医违法犯罪行为,特别是伤害医务人员的暴力犯罪行为,保护医务人员安全。

健康中国建设要狠抓推动落实

习近平指出,推进健康中国建设,是我们党对人民的郑重承诺。各级党委和政府要把这项重大民心工程摆在重要日程,强化责任担当,狠抓推动落实。要把医药卫生体制改革纳入全面深化改革中同步部署、同要求、同考核,支持地方因地制宜、差别化探索。要全面建立健康影响评价评估制度,系统评估各项经济社会发展规划和政策、重大工程项目对健康的影响。要完善人口健康信息服务体系建设,推进健康医疗大数据应用。

履行国际义务加强领域合作

习近平强调,长期以来,我国在履行国际义务、参与全球健康治理方面取得重要进展,全面展示了我国国际人道主义和负责任大国形象,国际社会也给予广泛好评。我们要积极参与健康相关领域国际标准、规范等的研究和谈判,完善我国参与国际重大突发公共卫生事件应对的紧急援助工作机制,加强同“一带一路”建设沿线国家卫生与健康领域的合作。

以公平可及为目标推进医改

李克强强调,要以公平可及和群众受益为目标把医改推向纵深。完善全民基本医保制度,逐步实现医保省级统筹。改革医保支付方式,减少“大处方”、“大检查”等过度医疗现象。用两年时间实现异地就医直接结算,减少群众“跑腿”、“垫资”。加快推进公立医院改革,破除“以药补医”机制,坚持基本医疗卫生事业的公益性。加快建设分级诊疗制度,提升基层医疗服务水平。改革薪酬分配机制,调动医务人员积极性。引导社会力量增加医疗卫生资源供给,放宽市场准入、人才流动和大型仪器设备购置限制,加强医疗服务行为监管,深化药品供应保障体系改革,提高药品生产质量,建立完善药品信息全链条追溯体系。压缩流通环节、降低费用。实施中医药传承创新工程,推动中医药生产现代化,打造中国标准和中国品牌。

引导和支持健康产业加快发展

李克强要求,要引导和支持健康产业加快发展,尤其要促进与养老、旅游、互联网、健身休闲、食品的大融合,大力推进面向基层、偏远和欠发达地区的远程医疗服务体系建设,推动公共体育设施向社会开放。要加大对医疗健康前沿研究领域的支持,消除体制机制障碍,催生更多健康新产业、新业态、新模式。扩大健康领域对外开放。研究制定有利于健康产业的土地、税收优惠政策,中央和地方财政要健全稳定可持续的卫生与健康投入机制,引导金融机构加大信贷、债券等融资支持,努力把健康产业培育成为国民经济的重要支柱产业。

新意中的心意—— 习近平的“健康中国”策

【学习进行时】全国卫生与健康大会近日召开,习近平总书记在会上发表了重要讲话。健康事关你我他,事关国家与民族的未来,习近平对卫生健康大计有何最新部署? 医改有望再出台哪些举措? 新华网《学习进行时》“讲习所”栏目推出《新意中的心意——习近平的“健康中国”策》进行解读。

人们常把健康比作 1,事业、家庭、名誉、财富等就是 1 后面的 0,人生圆满全系于 1 的稳固。

民之所望,政之所为。全国卫生与健康大会分量重、新意浓,习近平在会上提出“要把人民健康放在优先发展的战略地位”,顺应民众关切,对“健康中国”建设作出全面部署,凸显出中国共产党“坚持人民主体地位”的执政本色。

新意:新名称、新战线、新部署

中共中央政治局常委悉数出席此次大会,反映出高层对卫生健康工作的高度重视。

本次大会具有多重新意,新名称、新战线与新部署。上一次规格相若的此类会议,要追溯到 1996 年,那是新中国成立以来由中共中央、国务院召开的第一次全国卫生工作会议。今次会议定名为“全国卫生与健康大会”,树立“大卫生”、“大健康”并重的观念的意图显而易见。

习近平在大会上提出的“将健康融入所有政策”、“卫生与健康战线”,是不同寻常的表述。

卫生战线是常见说法,指以往工作吃重的医疗卫生部门与相关行业。而从习近平的讲话中可看出,“卫生与健康战线”延展到更广泛领域,并指向多个部门的职责担当。

“切实解决影响人民群众健康的突出环境问题”、“推动全民健身和全民健康深度融合”、“加强食品安全监管”、“努力减少公共安全事件对人民生命健康的威胁”、“为老年人提供连续的健康管理服务和养老服务”等要求,明确了环保、体育、食品安全、公共安全、民政养老等部门“守土有责”,也契合了“把以治病为中心转变为以人民健康为中心”的新主旨。

心意:保障全体人民“全生命周期卫生健康”

这些新意背后的心意,是强烈的使命感与责任感。“没有全民健康,就没有全面小康”这句话自 2014 年 12 月习近平考察江苏镇江世业镇卫生院时提出,他在这次大会上重申、强调,明确显示了“健康中国”上升为国家战略的两大要义,“全”与“民”。

“努力为人民提供全生命周期的卫生与健康服务”、“要坚持提高医疗卫生服务质量和水平,让全体人民公平获得”,涵盖“全体人民”的生命“全周期”健康。如此坚定的表述,透出对健康全覆盖的决心,即任何地区,无论老幼,普及健康生活没得商量,完善健康保障不留死角。

“民”字是秉持施政所向,心系于民,呼应习近平七一重要讲话精神:“坚持不忘初心、继续前进,就要坚信党的根基在人民、党的力量在人民,坚持一切为了人民、一切依靠人民,充分发挥广大人民群众积极性、主动性、创造性,不断把为人民造福事业推向前进。”

十八大以来,习近平通过调研考察等多种方式,望闻问切,听取民声,体察民情,了解民意,思考谋划医改成果怎样更真切惠及到每家每户。

上月,习近平会见世界卫生组织总干事陈冯富珍时指出:“我们作出了推进健康中国建设的决策部署,正在抓紧制定健康发展中长期规划。”

对于全民健康这一优先发展的战略工程,顶层设计已完成,施工蓝图将会出台。

“当前,医药卫生体制改革已进入深水区,到了啃硬骨头的攻坚期。”在此次部署推进医改任务时,习近平提出了“三个着力”,即制度建设突破、中医药振兴发展和发挥医者积极性。

相关的改革举措有望望落在此,陆续推出。因为若要解决医改这道世界性难题,需要有攻克难点、痛点的“组合拳”。

以人民健康为中心,从“1”发韧,民生落脚,推进健康中国建设的新征程已箭在弦上,必将为民众带去更多、更广、更公平的健康福祉。

(来源:新华网)

“用健康梦托起中国梦”

健康广州 共建共享
“健康中国行”广州主题暨广州市建设健康城市宣传活动
时间: 2016 年 9 月 8 日(星期四)上午 9:30 - 12:00
地点: 越秀区流花湖公园西部蒲林广场(东风西路 163 号)
第三届健康广州摄影比赛 时间: 9 月 - 12 月, 网上有奖答题活动 时间: 9 月 8 - 29 日
参与方式: 登录网上健康教育网 www.gzhe.net 或关注广州市健康教育所微信公众号
广州市建设健康城市工作联席会议办公室



特定人群看过来

高血压

关注血压变化,控制高血压危险因素,高血压患者要学会自我健康管理。

在未使用降压药物的情况下,非同日3次测量收缩压≥140mmHg和(或)舒张压≥90mmHg,可诊断为高血压。患者有高血压病史,目前正在服用抗高血压药物,血压虽低于140/90mmHg,仍诊断为高血压。
超重或肥胖、高盐饮食、吸烟、长期饮酒、长期精神紧张、体力活动不足者是高血压的高危人群。
高血压患者应遵医嘱服药,定期测量血压和复查。高血压高危人群及高血压患者要养成健康的行为生活方式,食盐摄入量不应超过6克/日,应多吃水果和蔬菜,减少油脂摄入,做到合理膳食、控制体重、戒烟限酒、适量运动、减轻精神压力、保持心理平衡。
普通高血压患者的血压(收缩压和舒张压)均应严格控制在140/90mmHg以下;糖尿病、慢性肾病、稳定性冠心病、脑卒中后



患者的血压控制更宜个体化,一般可以降低至130/80mmHg以下;老年人收缩压降至150mmHg以下。如能耐受,以上全部患者的血压水平还可以进一步降低。
根据国家基本公共卫生服务项目的要求,乡镇卫生院(村卫生室)、社区卫生服务中心(站)为辖区居民提供高血压管理服务。血压正常者应至少每年测量1次血压,高危人群至少每6个月测量1次血压,并接受医务人员健康指导。高血压患者每年至少接受4次面对面随访,并在社区医生的指导下做好自我管理。
高血压患者应掌握家庭自测血压方法,做好血压自我监测。

高血糖

关注血糖变化,控制糖尿病危险因素,糖尿病患者应当加强自我健康管理。

出现糖尿病症状加上随机血糖≥11.1mmol/L,或空腹血糖≥7.0mmol/L或糖负荷2小时血糖≥11.1mmol/L,可诊断为糖尿病。空腹血糖(FBG)在6.1mmol/L≤FBG<7.0mmol/L或糖负荷2小时血糖(2hPG)在7.8mmol/L≤2hPG<11.1mmol/L为糖调节受损,也称糖尿病前期,是糖尿病的极高危人群。
具备以下因素之一,即为糖尿病高危人群:处于糖尿病前期、超重与肥胖、高血压、血脂异常、糖尿病家族史、妊娠糖尿病史、巨大儿(出生体重≥4kg)生育史。
糖尿病患者应全面了解糖尿病知识,遵医嘱用药,定期监测血糖和血脂,控制饮食,适量运动,不吸烟,不喝酒,加强自我管理,预防和减少并发症。
根据国家基本公共卫生服务项目的要求,乡镇卫生院(村卫生室)、社区卫生服务中心(站)为辖区居民提供糖尿病管理服务。对2型糖尿病高危人群进行针对性的健康教育和健康指导,建议其每年至少测量1次空腹血糖;对确诊的2型糖尿病患者,每年提供4次免费空腹血糖检测,至少进行4次面对面随访。

老年人

关爱老年人,预防老年人跌倒,识别老年痴呆。

关爱老年人,尊重老年人的思维方式和自主选择,力所能及地为老年人创造更好的生活环境,支持和鼓励老年人树立新的社会价值自信和家庭价值自信。
跌倒造成65岁及以上人群伤害致死的第一位原因,老年人需要增强防跌倒意识。家居环境中尽可能减少障碍物,改善家

中照明,保证照明亮度;地面要防滑,并保持干燥;在马桶旁、浴缸旁安装扶手;淋浴室地板上应放置防滑橡胶垫。老年人要选择适合自己的体育锻炼方式,坚持锻炼,增强自身抗跌倒能力和平衡能力。
老年痴呆是老年期常见的一组慢性进行性精神衰退性疾病,表现为记忆力、计算力、判断力、注意力、抽象思维能力、语言功能减退,情感和行为障碍,独立生活和工作能力丧失。老年痴呆是不可逆转的进行性病,应由精神科或神经科医生诊治,需要给予充分关爱和特殊护理。

老烟枪

吸烟和二手烟暴露会导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病。

我国吸烟人数超过3亿,约有7.4亿不吸烟者遭受二手烟暴露的危害。每年死于吸烟相关疾病的人数超过100万。吸烟和二手烟暴露导致的多种慢性疾病给整个社会带来了沉重的负担。烟草烟雾含有7000余种化学成分,其中有数百种有害物质,至少69种为致癌物。吸烟及二手烟暴露均严重危害健康,即使吸入少量烟草烟雾也会对人体造成危害。
吸烟可导致多种癌症、冠心病、脑卒中、慢性阻塞性肺疾病、糖尿病、白内障、男性勃起功能障碍、骨质疏松等疾病。二手烟暴露可导致肺癌等恶性肿瘤、冠心病、脑卒中和慢性阻塞性肺疾病等疾病。90%的男性肺癌死亡和80%的女性肺癌死亡与吸烟有关。现在吸烟者中将来有一半人因吸烟而提早死亡,吸烟者的平均寿命比不吸烟者至少减少10年。

“低焦油卷烟”、“中草药卷烟”不能降低吸烟带来的危害。

不存在无害的烟草制品,只要吸烟就有害健康。有充分证据说明,相比于普通烟,“低焦油卷烟”和“中草药卷烟”不能降低吸烟对健康的危害,反而容易诱导吸烟,影响吸烟者戒烟。吸烟者在吸“低焦油卷烟”的过程中存在“吸烟补偿行为”,如加大吸入烟草烟雾量和增加吸卷烟的支数等。“吸烟补偿行为”的存在使吸入的焦油和尼古丁等有害成分并未减少。

任何年龄戒烟均可获益,戒烟越早越好,戒烟门诊可提供专业服务。

烟草制品中的尼古丁可导致烟草依赖,烟草依赖是一种慢性成瘾性疾病。戒烟可以显著降低吸烟者肺癌、冠心病、慢性阻塞性肺疾病等多种疾病的发病和死亡风险,并可延缓疾病的进展和改善预后。减少吸烟量并不能降低其发病和死亡风险。吸烟者应当积极戒烟,戒烟越早越好,任何年龄戒烟均可获益。只要有戒烟的动机并掌握一定的技巧,都能做到彻底戒烟。研究发现,30、40、50或60岁时戒烟可分别赢得10、9、6或3年的预期寿命;戒烟10年后,戒烟者肺癌发病风险降至持续吸烟者的30%-50%;戒烟1年后,戒烟者发生冠心病的风险大约降低50%;戒烟15年后,将降至与从不吸烟者相同的水平。
吸烟者在戒烟过程中可能出现不适症状,必要时可寻求专业戒烟服务。戒烟门诊可向吸烟者提供专业戒烟服务。

少饮酒,不酗酒。

酒的主要成分是乙醇和水,几乎不含有营养成分。经常过量饮酒,会使食欲下降,食物摄入量减少,从而导致多种营养素缺乏、急性酒精中毒、酒精性脂肪肝等,严重时还会造成酒精性肝硬化。过量饮酒还会增加患高血压、脑卒中(中风)等疾病的风险,并可导致交通事故及暴力事件的增加,危害个人健康和社会安全。少饮酒,不酗酒。
建议成年男性一天饮用酒的酒精量不超过25克,成年女性不超过15克。禁止孕妇和儿童、青少年饮酒。如果饮酒成为生活的第一需要,无法克制对酒的渴望,不喝酒会出现身体、心理上的不舒服,甚至出现幻觉妄想等精神症状,这时就需要去精神科接受相应治疗。

妇女儿童

选择安全、高效的避孕措施,减少人工流产,关爱妇女生殖健康。

育龄妇女如果短期内没有生育意愿,可选择口服避孕药,避

孕套避孕;已婚育夫妇提倡使用宫内节育器、皮下埋植等长效高效避孕方法,无继续生育意愿者,可采取绝育术等永久避孕措施。安全期避孕和体外排精等方法避孕效果不可靠,不建议作为常规避孕方法。

一旦避孕失败或发生无保护性行为,应采取紧急避孕措施。紧急避孕不能替代常规避孕,一般一个月经周期使用一次,多次使用避孕效果降低,还会增加药物反应。

发生意外妊娠,需要人工流产时,应到有资质的医疗机构。自行堕胎、非人工流产会造成严重并发症甚至危及生命。

减少人工流产,维护女性生殖健康,需要男女共担责任。反复的人工流产会增加生殖道感染、大出血的风险,甚至发生宫腔粘连,继发不孕等疾病或不良结局,严重影响妇女健康。男性作为性伴侣,在计划生育、避免意外妊娠中应承担更多的责任。杜绝违背妇女意愿的性行为,尊重和维护女性在生殖健康方面的权益。

会正确使用安全套,减少感染艾滋病、性病的危险,防止意外怀孕。

正确使用安全套,一方面,可以避免接触感染病原体的体液,减少感染艾滋病、乙肝和大多数性传播疾病的风险;另一方面,可以阻断精子与卵子的结合,防止意外怀孕。

要选择有效期内、无破损、大小合适的安全套,掌握安全套的正确使用方法,坚持每一次性生活全程正确使用,性生活后要检查安全套有无破裂或脱落,若有破裂或脱落,要立即采取紧急避孕措施。
不要重复使用安全套,每次使用后应打结丢弃。

主动接受婚前和孕前保健,孕期应至少接受5次产前检查并住院分娩。

婚前和孕前保健可以帮助准备结婚或怀孕的男女双方了解自己的健康状况,发现可能影响婚育的有关疾病和问题,接受有针对性的咨询和指导,提高婚姻质量和促进安全孕育。

妇女怀孕后应及时去医院检查,建立“孕产妇保健手册”。孕产妇孕期至少应进行5次产前检查,(孕早期1次,孕中期2次,孕晚期2次),有异常情况时应适当增加检查次数。定期产前检查能够动态监测胎儿发育情况,及时发现妊娠并发症或合并症。
孕产妇到有助产技术服务资质的医疗保健机构住院分娩,高危孕产妇应提前住院待产,最大限度地保障母婴安全。

孩子出生后应尽早开始母乳喂养,满6个月时合理添加辅食。

母乳是婴儿最理想的天然食品,含有婴儿所需的全部营养以及大量的抗体和免疫活性物质,有助于婴儿发育,增强婴儿的免疫能力。母乳喂养不仅能增进母子间的情感,还能促进母亲的产后康复。

为了母乳喂养成功,孩子出生后1小时内就开始哺乳。纯母乳喂养可满足6个月内婴儿所需全部液体、能量和营养素,因此婴儿出生后,应首选纯母乳喂养,6个月内不需要添加任何辅食。母乳喂养可以持续至2岁或2岁以上。

婴儿6个月起,要适时、适量添加辅食。添加辅食的原则是由一种到多种,由少到多,由软到硬,由细到粗。开始添加的辅食形态应为泥糊状,逐步过渡到固体食物。从少量开始,逐渐增加。要观察婴儿大便是否正常,婴儿生病期间不应添加新的食物。添加的食物品种应多样化,预防偏食和厌食。

通过亲子交流、玩耍促进儿童早期发展,发现心理行为发育问题要尽早干预。

重视儿童早期发展,0-3岁儿童的身心健康是发展的基础,应把儿童的健康、安全和养育工作放在首位。家长、抚养人和学前教育工作者,应成为儿童生活的照顾者、情感的关爱者、行为的榜样和活动的引导者。

重视儿童的情感关怀,强调以亲为先,以情为主,赋予亲情和关爱。尊重儿童意愿,创设宽松、温馨的家庭式氛围,满足儿童成长的需求。尊重儿童身心发展规律,顺应儿童天性,把握每个阶段的发展特点和水平。要从日常生活中选择儿童感兴趣的、富有价值的教育内容,将教育贯穿在日常生活之中,丰富儿童的认识和经验。开展丰富多样的、符合儿童发展阶段特点的游戏活动,让儿童在快乐的游戏活动中,开启潜能,推进发展。重视儿童的发展差异,提倡更多地实施个性化教育,促进每个儿童富有个性地发展。
经常与儿童沟通、交流,关注儿童日常行为,及时发现心理行为问题,予以引导和干预。培养儿童健康的心智和人格,促进儿童社会性和情感的健康发展。

加强看护,避免儿童接近危险水域,预防溺水。

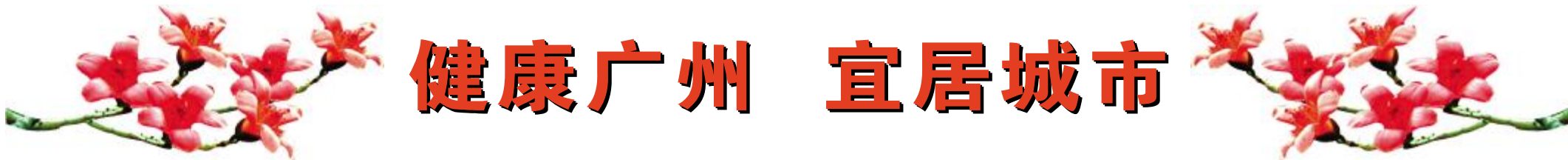
溺水是我国儿童意外伤害死亡的第一位原因,要加强对儿童的看护和监管。儿童游泳时,要有成人带领或有组织地进行,不要单独下水。游泳的场所,最好有管理规范的游泳池,不提倡在天然水域游泳,下雨时不宜在室外游泳。
下水前,应认真做准备活动,以免下水后发生肌肉痉挛等问题。水中活动时,要避免打闹、跳水等危险行为,如有不适应立即呼救。家长带领儿童进行水上活动时,应有专职救生员的全程监护,并为儿童配备合格的漂浮设备。
对于低龄儿童,家长要重点看护。不能将儿童单独留在卫生间、浴室、开放的水源地,家中的储水容器要及时排空或加盖。

青少年处于身心发展的关键时期,要培养健康的行为生活方式,预防近视、超重与肥胖,避免网络成瘾和过早性行为。

青少年处于向成人过渡的阶段,生理和心理发生着巨大变化。体格生长迅速,内脏器官功能逐步完善,两性的第二性征更加明显,男孩出现遗精,女孩出现月经,到青春期晚期已具备生殖功能。处于过渡期的青少年,自我意识逐渐增强,渴望独立,人生观、价值观逐渐形成,自我意识觉醒和发展,但生理和心理尚未完全成熟,需要关注和正确引导。
青少年应该培养健康的行为生活方式。要有充足睡眠,保证精力充沛;保持平衡膳食,加强户外活动,预防超重和肥胖;培养良好的用眼习惯,避免长时间看书、看电视和电子屏,玩电子游戏,每天坚持做眼保健操,保护视力,预防近视;远离烟草和酒精,拒绝毒品。

青少年要从正规渠道获取生殖与性健康信息,拒绝性骚扰、性诱感和性暴力,避免过早发生性行为。不安全性行为可能带来意外妊娠或性传播疾病,严重危害青少年身心健康。





健康广州 宜居城市

健康服务遍地花

每一座城市,都有美好的梦想;
每一个家园,都有幸福的坐标。
建设健康城市,追求没有止境。在这条康庄大路上,广州人已经进行了三年的执着追求,用激情追逐健康梦想,用汗水浇灌幸福坐标,描绘了一幅天更蓝、水更清、路更畅、房更靓、城更美的绚丽画卷。

经济的飞速发展,催生了城市的繁荣与进步,但随着城市化进程的不断加快,环境污染、不合理的膳食结构、不科学的生活方式,以及各种疾病、食品安全事件,越来越威胁着人类的健康。

早在上世纪八十年代,加拿大“人人享受健康”思想的清新之风,吹开了城市健康之花。1996年4月2日,世界卫生组织发起以“城市与健康”为主题的全球行动,倡导把健康问题纳入城市发展,提出了健康城市10条标准,打造健康人群、健康环境、健康社会,全面提高经济社会发展水平,为城市可持续发展平添了绿色遐想,放飞人类优质生活的美好梦想。

五湖四海欢呼雀跃,全国各地争相而动。2013年,广州市积极响应,率先而为,主动作为,作出了“率先转型升级、建设幸福广州”的战略决策,围绕“营造健康环境、构建健康社会、优化健康服务、培育健康人群、发展健康产业”等五个方面的中心任务以及2012-2015年15项重点健康行动,走出了一条经济低碳、城市智慧、社会文明、生态优美、城乡一体、生活幸福的新型城市化发展道路,全面拉开了健康城市建设的大幕。

健全组织

2013年1月8日,新年伊始,《广州市建设健康城市规划(2011-2020年)》印发,宛如一阵温暖的春风吹拂大地,广州建设健康城市工作联席会议应运而生。

市长召集,部门参与,区县联动,项目实施、督导评估、综合宣传等工作组各负其责,为创建工作提供强大的组织支撑。医疗卫生、城市管理专家顾问也纷纷咨来,争相为广州出谋划策。一个全城而动、上下一心的创建组织,团结协作,高效运转,激发了全体广州人为城市健康执着追求的高昂热情。

同年4月1日,广州市建设健康城市工作联席会议第一次会议,全面启动“健康广州”建设工作。

建章立制

广州从来没有停止创建的脚步,逐步完善了健康城市建设的各项制度机制;从建立联席会议制度,明确各自职责;到建立工作责任制度,细化目标任务;从建立组织协调机制,严格落实要求,到建立督查评估机制,分析解决问题,真正把创建工作写在了制度上,落到了行动中,刻在了每个广州人的心坎上。

一项项刚性制度、一条条具体要求、一次次问题解决,成为广州创建健康城市的硬规定和军令状,确保了创建沿着规范、高效、科学的轨道奔跑,把广州带入景美、身健、人和的新境界,加快建成具有国际化气息的大都市。

宣传造势

广州自上而下、自下而上全面动员,广泛开展健康城市主题宣传活动,形成了政府引导、部门落实、媒体推动、全民参与的生动局面,在全社会营造了健康和谐的浓厚氛围。

无论是科普宣传、爱心帮扶,还是医疗救护、心理疏导,广州各行各业都在用自己的行动,宣传普及健康知识,倡导健康生活方式,提高市民健康素养,广泛传播互助友爱、文明健康、关注环境保护的良好道德风尚,为这座文明城市锦上添花。

一张张大型海报,一幅幅城市标语,一排排文化展板,一条条专题网页,一本本专题刊物,一个个大众媒体、一次次服务活动,全方位、全媒体、多角度宣传报道健康城市系列活动,使“健康广州、幸福家园”的理念深入人心。

健康服务是时代需要,也是广州人关注的焦点。加强医疗卫生体系建设,探索建立基层首诊、分级诊疗的双向转诊新模式,推广预约挂号系统,为市民提供了均等、方便、快捷的公共卫生服务,凝聚了建设“智慧卫生、健康广州”的强大力量。

积极推动医养融合,开展家庭医生式服务试点,实现了养老机构基本医疗服务和基本公共卫生服务全覆盖,广州的户籍孕产妇和婴儿死亡率持续保持近10年来最低水平。做好疾病预警监测和隐患排查,重大传染病得到了遏制,重点传染病得到了防治,特别是对登革热、埃博拉、H7N9禽流感等疫情严防死守,打赢了一场场“市民健康保卫战”。

爱国卫生工作亮点迭出,国家和省市卫生镇、卫生村、星级卫生街道等创建活动有声有色,首届亚太(广州)健康呼吸博览会更是异彩纷呈,在社会上引起了强烈反响。



2015年,广州市登革热、诺如病毒感染性腹泻、手足口病等传染病疫情防控,登革热、麻疹等疫情同比去年大幅下降。

健康人群素养高

健康是对人类的褒奖,也是对生命最好的尊重。

加强妇女儿童保健,大力推进母婴安康行动,让每位孕妇都能享受科学合理的健康体检,让每个新的生命都能健康茁壮地成长。

全民健康素养促进行动持续推进,共同培养健康生活方式,进一步增强了广州人的健康意识,也提升了他们护佑健康的综合能力。

慢性疾病预防行动、合理膳食行动、保护牙齿行动、控烟行动等,一个个特色鲜明的健康行动,不但提高了广州市民的健康素质,还提升了他们的生命质量,更能帮助他们找到生活的乐趣。



健康素质,还提升了他们的生命质量,更能帮助他们找到生活的乐趣。

加强全民健身政策引导,组织群众体育锻炼活动,服务网络纵向到底、横向到边,服务体系全部覆盖到社区和行政村;利用“5.31世界无烟日”、“4.22爱国卫生日”等契机,创建无烟单位、争当文明市民。

如今,更多的广州人拥有了健康体魄,也享受着高规格、高品质的幸福生活。

健康环境换新颜

大力开展空气、噪声、水污染防治和生态文明建设,高污染燃料禁燃区全部划定,无燃煤区大多建成,企业污染物排放大幅减少,城市噪声不断下降,河水更加清澈,空气质量达标天数逐年上升。

城市生活垃圾分类规范,试点回收,“一镇一站、一村一点”已成为广州垃圾处理的新亮点。政府驻场监管,村民自发监管,远程在线监控和第三方机构环境监测,每月通报环境卫

生作业质量,每季度讲评环境卫生工作,充分发挥“12319”投诉处理平台作用,不再让生活垃圾留下死角,城市面貌从此焕然一新。

强化生态资源保护,打造城市生态屏障,文明示范村、美丽乡村、幸福社区等一个个创建活动如火如荼,把广州大地渲染成花的海洋、绿的世界,每个单位、每个镇村、每个社区、每个市民,都在为健康广州建设贡献着一份力量。



2015年,广州市全年整体环境空气质量优于2014年,空气质量达标天数312天,同比增加30天

健康社会暖民心

民生之事大于天,健康社会暖民心。创新养老、医疗、教育等社保制度,完善普惠共享型社保体系,让每个广州人都能感受到党和政府的温暖。

健全城乡平等就业制度,优化创业环境,鼓励自主创业,促进充分就业。广州市民不但能够安居乐业,而且过上了优质的幸福生活。

顺利完成食品药品监管体系改革,构建全链条的食品安全监管模式,加强食品检验检测平台监管,打造餐桌上的安



2015年,广州市城乡居民养老保险五大险种累计参保3554.3万人次;社保卡持卡人数1300万人。居全省首位。



广州市对食品生产环节、食品流通环节、食品餐饮环节等加以监控,以问题为导向,着力风险防控。

全,确保广大百姓的放心食品。

加强公共交通建设,新增上百条公交线路,打造水上公共交通系统,广州水陆两路出行更加便捷,每天惠及市民上百万人次。

健康社区、健康村、健康医院、健康机关、健康学校、健康企业等一项项创建活动层出不穷,在全社会掀起了健康社会建设的热潮,广州这座城市到处洋溢着健康自信的魅力。



健康产业后劲足

大健康呼唤大产业,这是时代赋予的历史使命。

积极鼓励社会资本投资举办医疗机构,支持引导民营资本进入高端和特需医疗服务,全力推动健康医疗产业壮大发展。

首次以健康医疗为主题的“新广州·新商机”健康医疗综合体推介会,推出了总投资达441亿元的八个健康医疗综合体项目,吸引着世人的目光。

广东药品交易中心落户,年交易额超250亿元;新引进的15家健康医疗重点企业,正在抓紧建设;

萝岗区中新知识城国际健康综合体、长岭居健康养生谷综合体、广州个体化分子医学健康产业综合体,正在全力打造。

广州国际健康产业园、广州健康医疗中心、健康产业孵化城、高端医学城、广州凤凰山颐乐养生文化村等,一个个基于优质医疗服务的养老服务业,在不久的将来必定绽放出耀眼的光芒。

美好蓝图已经绘就,宏伟目标催人奋进。

今天的广州已初步建立健康城市基本框架,并展望2020年实现

健康城市建设工作的规划目标,主要健康指标进入全国先进行列,力争把广州打造成为低碳生活、生态家园、健康宜居的典范。

三年来,广州的健康之花遍地开放,花香满园。三年来,广州的创建工作蓬勃兴起,蒸蒸日上。

长风破浪会有时,直挂云帆济沧海。今天,交织着过去和现在,承载着光荣与梦想的幸福广州,正在建设健康城市的新征程上开创新天地,书写新辉煌!



中共中央政治局召开会议 审议“健康中国2030”规划纲要

(上接第1版)完善健康保障,建设健康环境,发展健康产业为重点,把健康融入所有政策,全方位、全周期保障人民健康,大幅提高健康水平,显著改善健康公平。

会议指出,推进健康中国建设,要坚持预防为主,推行健康文明的生活方式,营造绿色安全的健康环境,减少疾病发生。要调整优化健康服务体系,强化早诊断、早治疗、早康复,坚持保基本、强基层、建机制,更好满足人民群众健康需求。要

坚持共建共享、全民健康,坚持政府主导,动员全社会参与,突出解决好妇女儿童、老年人、残疾人、流动人口、低收入人群等重点人群的健康问题。要强化组织实施,加大政府投入,深化体制机制改革,加快健康人力资源建设,推动健康科技创新,建设健康信息化服务体系,加强健康法治建设,扩大健康国际交流合作。

会议强调,各级党委和政府要增强责任感和紧迫感,把人民健康放在优先发展的战略地位,抓紧研究制定配套政策,坚持问题导向,抓紧补齐短板,不断为实现“两个一百年”奋斗目标,实现中华民族伟大复兴的中国梦打下坚实健康基础。

会议还研究了其他事项。