



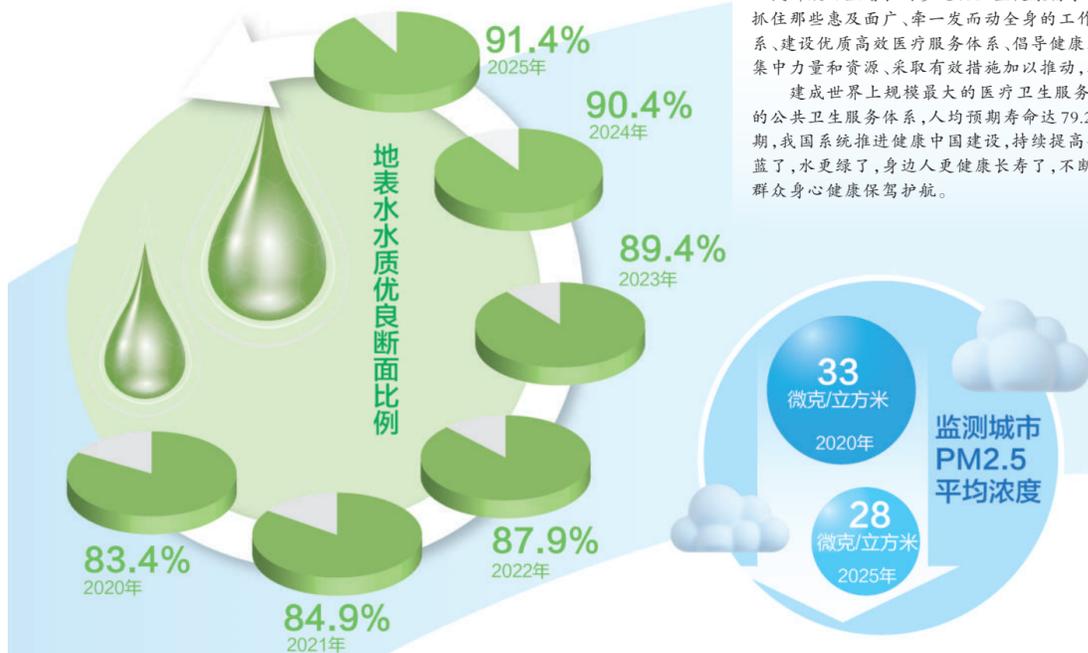
到2035年建成健康中国是中共中央作出的一项战略决策，“十五五”是实现这一目标的关键时期，必须统筹谋划、加紧推进，力求取得决定性进展。

——2026年3月6日，习近平总书记在看望参加政协会议的农工党九三学社医药卫生界社会福利和社会保障界委员时强调

天更蓝了，水更绿了，身边人更健康长寿了

习近平总书记指出，建设健康中国是一项系统工程。面对人民群众日益增长的多元化卫生健康需求，必须突出重点，紧紧抓住那些惠及面广、牵一发而动全身的工作，在健全公共卫生体系、建设优质高效医疗服务体系、倡导健康文明生活方式等方面集中力量和资源，采取有效措施加以推动，不断取得新的成效。建成世界上规模最大的医疗卫生服务体系，健全遍及城乡的公共卫生服务体系，人均预期寿命达79.25岁……“十四五”时期，我国系统推进健康中国建设，持续提升全民健康水平。天更蓝了，水更绿了，身边人更健康长寿了，不断提升的民生福祉，为群众身心健康保驾护航。

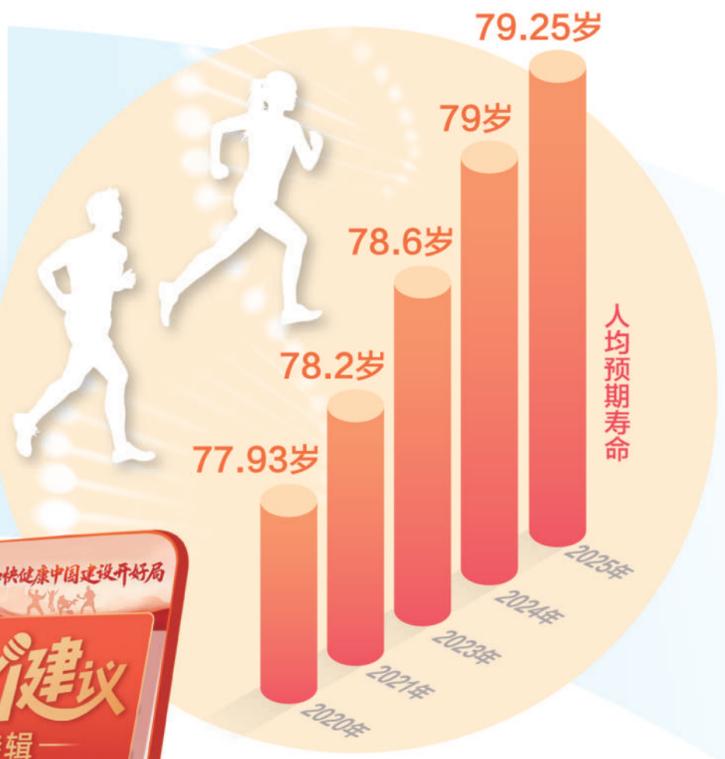
——编者



数据来源：生态环境部、国家统计局等



右图：重庆市北碚区，市民在打太极拳，乐享健康生活好时光。秦廷富摄（影像中国）



为加快健康中国建设开好局

提个建议

两会特辑

推进中医药传承创新

健全医疗、医保、医药协同发展和治理机制

人民日报 健康客户端

民生观

站在人均预期寿命79.25岁的新台阶上，往回看，“十四五”时期，我国人均预期寿命提升了1岁多；往前看，未来的提升空间在哪里？我的思考是：不只是单纯延长绝对寿命，而要注重提升健康的寿命。健康中国绝不是简单的人均寿命数字提升，而是让全体人民都能实现活得好、活得健康，而且活得有质量。

让老百姓活得更长、活得更健康，这是未来五年、十年乃至更久的关键发力点。把医疗的关口往前移，从源头减少大病重病，这是提升预期寿命最直接的抓手。目前，我国慢病仍然高发，高血压、糖尿病、慢阻肺、肺癌，哪一个不是拉低健康寿命的因素？慢阻肺、很多轻度患者因早期无症状被忽视，等到喘不上气才就医，肺功能已经受到不可逆损伤。肺癌五年生存率为什么偏低？也是因为发现得太晚。所以，提升人均预期寿命，未来重要的突破口，就是把肺功能、肺癌筛查这些项目纳入常规体检，让慢阻肺像高血压、糖尿病一样早发现、早干预、常管理，让基层成为慢病筛查和管理的主战场。

建设健康中国，绝不是简单的数字比拼，而是要从“以疾病治疗为中心”彻底转向“以人民健康为中心”。这对慢性病体现在：不是等病重了才去治，而是把早发现、早诊断、早治疗摆在前面，让早筛早治成为常态。让慢阻肺、高血压、糖尿病管理延伸到社区，让老百姓在家门口就能享受规范的健康服务。这份服务也必须是普惠的、可及的，不分城乡、不分贫富、不分年龄，研发的药品、仪器技术等也应是简便、价廉、有效、安全的。优质医疗资源要通过医联体、区域医疗中心触达更多的人，让偏远地区老百姓也能方便地看上病、看好病。说到底，健康中国是让每个人都成为自己健康的第一责任人，让医疗服务更普惠，健康保障更全面，健康理念更深入人心。

对个人而言，健康的根本在自身。我一直强调心理平衡、合理膳食、适当运动、戒烟限酒、早诊早治这几点，老年人尤其要摒弃“无症状即健康”“扛一扛就过去”的想法，主动做筛查、早诊断。同时，要打造绿色宜居的生活环境，让健康生活方式成为社会共识，从源头减少疾病发生。

同时，光管慢病不够，还得有效应对突发的公共卫生事件。重大公共卫生事件对公众健康和寿命的冲击是全局性的。未来要做呼吸道病毒、人畜共患病等防治的提前储备，在药物、疫苗研发上抢占先机，完善基层公共卫生监测网络，把监测触角延伸到社区、农贸市场、畜禽养殖场这些源头。我们要让应急体系从“被动应对”转向“主动预防、精准处置、长效保障”，不让小风险演变成大疫情，实现早发现、早处置，避免疫情大规模扩散带来的健康损失，这是保障预期寿命稳步提升的重要防线。

这一切都离不开科技创新，科技创新要真正成为引领健康事业的核心动力。科技创新要顶天立地为人民。在健康事业发展中，科技创新的核心价值在于找准临床和公共卫生的核心需求，用技术突破破解难题、补齐短板，让创新成果真正融入健康保障的全流程，这也是让科技创新成为引领动力的关键。

健康中国，不是遥远的目标，而是每个人触手可及的生活。把健康管起来，把疾病防起来，把生命护起来，当健康生活方式成为全社会的共识和自觉行动，我们才能真正实现活得好、活得健康、活得有质量。

（作者为中国工程院院士，本报记者王云娜采访整理）

提升预期寿命最直接的抓手

钟南山

“蓝天也在给健康充值呢”

本报记者 李蕊 刘温馨

忙碌间隙，抬头看看天——干了30年环卫工作，全国人大代表、山东省东营市湿地城市建设推进中心职工张金海养成了这个习惯。

作为环卫工人，几十年间，张金海最早看见城市的黎明，也最早感知天空的变化。他手机里存着许多随手拍下的天空照片——从灰蒙蒙一片，到开始透亮，再到如今湛蓝如洗，这一张张照片，是东营空气质量变迁的直观见证。

不只“看见”变化，张金海更想亲手“创造”变化。刚参加工作时，他体会到环卫工人的艰辛：扫把笨重、扬尘四起、效率低下，而扬尘不仅污染环境，还会影响人们的健康。凭借自学的电器维修技术，他买来元器件，反复设计图纸、拆拆装装、试验调试，最终发明了可伸缩环卫专用扫把，直接减少了道路清扫过程中的二次扬尘，为改善空气质量、守护市民的呼吸健康贡献了一份力量。

作为全国人大代表，张金海的履职笔记里有一个“蓝天账本”，记录着东营环境改善的每一步：2025年，东营PM2.5平均浓度27微克/立方米，同比改善15.6%，改善幅度全省第一；空气质量优良天数290天，同比增加30天；重污染天数0天，同比减少3天。“写在纸上的是数字，落在老百姓的生活里，就是窗户能多开几天、衣服能多晒几件、早晨出门能呼吸到清新的空气。”张金海说。看似简单的细节，体现出生活环境改善对市民健康最直接的馈赠。

环境的持续向好，带来了实实在在的健康红利。张金海透露：2024年东营市人均预期寿命已达81.94岁。“这不是枯燥的数字，而是东营这些年把老百姓健康放在心上、落实落细的最好例证。蓝天也在给健康充值呢！”张金海说。

张金海身边，就有这样的故事——东营市广饶县稻庄镇皂李村村民庞兴义最近刚迎来89岁生日。庞兴义平时没事就出去遛弯、下棋，亲眼见证着生活环境一点一滴的变化：“这些年村里路修得平平整整，环境卫生也搞得很好，出门心里敞亮，住着也舒坦。”

生活在清新的空气、整洁的环境中，庞兴义言语间满是对未来的希望：“在这越来越美的乡村里安享晚年，我得好好保重自己，把这份福气延续下去。”面对人民群众对健康生活的新期盼，张金海也有自己的思考和建议：“我们要守住蓝天碧水的生态底色，筑牢医疗卫生的健康防线，让人民群众的健康红利更多，获得感、幸福感、安全感更足！”

“水清了，大家身心都舒畅”

本报记者 付明丽 史一棋

20多个字、两张照片，收获150多个赞——王润梅的朋友圈火了。

两张照片都是山西省太原市迎泽大桥附近的风景，一张是5年前的，一张是现在的。

赴京参加全国两会前，全国人大代表，太原市市政公共设施建设管理中心道路排水保障二所党总支书记、副所长、水道三组组长王润梅在朋友圈发了这两张照片，配文：“五年前vs今天，出发去北京，带着这座桥、这条河的变化！”

迎泽大桥横跨汾河，现在是城市的网红打卡地。王润梅在太原干了30多年市政工作，负责迎泽大桥的养护。每天上班从西向东经过汾河，她顺手拍了不少照片。“我是看着汾河水变清、岸变绿的。水清了，大家身心都舒畅。”说着，她掏出手机，翻着相册给记者看。

看得见的变化，背后是一场硬仗。“十四五”时期，太原以前所未有的力度关停淘汰落后产能，统筹推进“治山、治水、治气、治城”。2025年，6个国考断面全部为优良水体，空气质量也实现质的提升。

作为全国人大代表，王润梅一直关注城市雨污分流问题，多次提出相关建议。“十四五”时期，太原全力推进建成区雨污分流和排水管网改造，截至目前已完成合流制管网改造110余公里，整治雨污混接节点3000多个。改造后，全市旱天日均7.98万立方米污水从雨水系统剥离并入污水系统规范处置，从根本上扭转了雨污合流的局面，从源头筑起一道黄河流域生态保护屏障。

太原人的生活离不开汾河。生态环境的改善，实实在在地转化为老百姓的健康红利。这两年，汾河两岸布设了雁丘园、汾河晚渡等40多处景点，建设了沙滩排球场、足球场、绿色步道等运动场地，一早一晚，众多市民前来锻炼，汾河成为家门口的健身场。

“以前出门习惯戴口罩，现在环境好了，太原还评上了‘中国气候宜居城市’，大家有空就爱多出门呼吸新鲜空气。”王润梅说，她喜欢和家人到汾河边走走，放松心情。

现在，已经有165种鸟类在太原汾河湿地栖息觅食。春天，红嘴鸥也会准时飞来。“汾河水变清有我一份力，这些年的建议，没白提！”王润梅感慨。2024年，太原市人口平均预期寿命达80.81岁，比2019年提升1.87岁。

“不仅是太原，我们山西很多地方环境都变好了，临汾的朋友说，临汾空气也变好了，他们现在也不觉得蓝天稀奇了。”王润梅笑着说，她这次来京前特意打印了两张太原城市照片带在身边。“生态环境改善了，老百姓实实在在在地享受到了福祉，我想把这份喜悦和自豪分享出去。”她明亮的眼神中充满骄傲。

右图：聊医卫热点，应民生关切。人民日报健康客户端“提个建议”新闻评论专栏推出两会特辑，邀请代表委员共议两会热点，共谋健康良策。

“村里的长寿老人越来越多”

本报记者 杨迅 闵方正

当村医14年，杨进军在守护乡亲健康的同时，也见证了苗乡群众看病就医日益便利的变化。

他是全国人大代表，也是湖南省邵阳市城步苗族自治县汀坪乡大水村村医。“十四五”时期，紧密型县域医共体建设全面推进，公共卫生防控的“最后一公里”不断畅通。作为村民健康的守护者，杨进军能发挥的作用更大了，成就感更足了。

以前，村里没有卫生室，村民有小病全靠扛，扛不住，就得翻两座大山，到20公里外的乡镇卫生院看病。有的人扛久了，就扛出了大病。现在有了卫生室，常用药品一应俱全，大家看病方便多了，上呼吸道感染、糖尿病、高血压等疾病基本都能在村卫生室诊治。

“村里的长寿老人越来越多。”杨进军说，村里现在80岁以上的老人有20多名，长寿老人的增多，和基层医疗服务提升密不可分，“我手里整理了600多位村民的健康档案，这些年定期随访，进行慢病管理，帮助大家守护健康。”

村里一名叫秦良炉的老人一度时常出现头疼、头晕、胸闷等情况，家人看着不对劲，带着他到了村卫生室。经过检查，杨进军判断，老人血压高，血糖也偏高，便指导老人的家人为老人控制饮食热量：“多吃青菜，不吃水果，主食要吃杂粮，少吃精米白面，少食多餐。”如今，老人家86岁高龄，血糖正常，精神矍铄，走路稳健。

杨进军说，这些年，乡镇卫生院增加了精神科、妇科、儿科等专科，可以做心电图、B超等检查检测，大大方便了村民。紧密型县域医共体建设推进后，村民转诊更方便了。村民唐文桂患了轻度脑梗，家人给杨进军打电话，建议赶紧转到县里的人民医院。因为转诊通道顺畅，及时得到救治，现在，唐文桂健康状况还不错。

如何进一步提升村民健康水平？杨进军说，从基层村医的视角看，他倡导推动县域医疗次中心建设，依托医共体实现设备共享共用。如果实现了，对村里老年人最直接的好处是，心脏病、慢阻肺在乡镇卫生院就能解决了，省时间，省力气，省资源，最终也省心。

“我还希望未来能通过远程诊疗，实现分级诊疗，让数据多跑路、群众少跑腿。就拿摔伤来说，如果远程诊疗落地了，受伤村民在乡镇卫生院照一个X光，省里大医院的专家就能远程诊疗，想想都觉得方便！”杨进军畅想。

他还呼吁通过定向培养、职称晋升倾斜、薪酬待遇提升等方式吸引医学人才扎根基层，“希望以后有卫生室的村子越来越多，县域医疗次中心建设越来越完善，就像给建筑添砖加瓦，终将汇成健康中国的美好图景！”