



图为3月4日，重庆永川区红旗小学教师胡红萍，在家和丈夫鼓励孩子压腿。
蒋云龙、陈仕川摄影报道

宅家健身 花式运动汇聚抗疫合力

疫情，让不少人开启了宅家生活模式。“宅家也是为国做贡献”成为亿万国人的共识。但宅家也带来了一些健康问题，比如长时间玩手机、久坐不动，“天天吃睡躺，体重噌噌涨”。

1月30日，国家体育总局下发了《关于大力推广居家科学健身方法的通知》，各级体育部门、体育组织积极响应，推广居家健身方法，想出了不少办法：武汉发起了居家运动会等活动，长沙推出了全民健身知识在线答题活动，呼和浩特举办了居家健身挑战系列赛……同时，不少体育明

星、健身达人发布健身示范视频，传播科学健身知识，带动人们养成良好的运动习惯。

受此推动，人们居家锻炼的热情极大迸发出来，脑洞大开，就地取材，掀起了一股花式健身潮：客厅内打羽毛球、卧室里围着床折返跑、套上床单表演舞狮、矿泉水瓶装上水当哑铃……

安徽宿州高三体育生刘传贺，在家用轮胎、砖头当器材，“硬核”打卡训练80多天；广东云浮独臂篮球少年张家城运球如行云流水，引无数人赞不绝口；浙江温州的彭小英和范得多夫妇因自创的“曳步舞”走红，舞蹈不仅治好了范得多数年来的抑郁症，舞蹈时明媚的笑容也治愈了无数网友。



图为2月7日，抗疫心理援助志愿服务队入驻海口12345政府服务热线。
蒲晓旭摄（新华社发）

调适心理 多措并举驱散心中阴霾

疫情防控期间，不少人过度关注疫情相关信息，产生了抑郁焦虑等负面情绪；有些新冠肺炎确诊患者出现了心理创伤；有的疫情防控一线工作人员因压力过大等原因出现心理不适；持续数月的延期开学，让一些学生因学业压力、就业压力、家庭亲子冲突等产生了心理问题……

心理危机干预和疏导工作的重要性日益凸显。今年2月，国家卫健委发布《应对新型冠状病毒肺炎疫情心理调适指南》，针对老年人、儿童、青少年、一线防疫人员等不同人群，

提供了具有针对性的心理调适指南以及常用心理调适方法。

卫生健康、民政、教育、社会团体等有关部门，在心理疏导、社会工作服务方面进行了积极地探索，比如以社区为主阵地，建立心理疏导和社会工作服务的网络，引导精神卫生专业机构下基层、进社区开展心理服务。

同时，各地区各部门利用现代信息技术，广泛开展心理健康科普宣传，提高公众的心理健康素养和心理健康水平。开通心理咨询热线、开展线上心理疏导支援服务、举办“晚安短信计划”活动……一个个细微的行动汇聚成一股强大的暖流，温暖了无数国人的心，为打赢疫情防控阻击战筑起一道坚实的心理防线。



图为10月13日，湖南省涟源市桥头河镇归盘园学校，医疗人员在给孩子们检测视力，完成视力健康普查。
张扬摄（人民视觉）

预防近视 擦亮孩子们心灵的窗户

受疫情影响，今年以来，很多儿童青少年户外活动少了，看电视、电脑多了，上网课成为孩子们学习的重要方式，增加了近视发生和进展的风险。

今年4月，国家卫健委发布《儿童青少年新冠肺炎疫情期间近视预防指引》，要求小学生线上学习时间每天不超过2.5小时，中学生每天不超过4小时；要求儿童青少年每天保证2小时以上的户外活动时间，近视者每天户外活动3小时以上……

儿童青少年近视防控不能单靠个

人、家庭、政府、学校、社会各方面都应参与，形成一个多系统、立体化的防治体系，长期坚持才能见效。2020年，为有效推广儿童青少年近视防控适宜技术，典型示范，先行先试，国家卫健委决定在全国组织开展儿童青少年近视防控适宜技术试点工作。

从筛查视力不良与近视到建立视觉健康档案，从培养健康用眼行为到建设视觉友好环境，从增加日间户外活动到规范视力健康监测与评估，再到科学诊疗与矫治，适宜技术的7个核心紧紧相扣，缺一不可。相信经过全国上下努力，多部门协作，全社会参与，一定能够为儿童青少年近视的预防和控制作出更多贡献。

健康自信每一天

——盘点2020健康生活

本报记者 熊建 王美华

新冠肺炎疫情让人们更加重视自己的健康以及公共卫生。看吧，这一年，宅家期间的花式健身，是无数普通中国人抗击疫情的态度。这一年，我们更加重视心理危机干预和疏导，用科学和爱心构筑起一道坚实的心理防线。这一年，我们制止餐饮浪费，珍惜每粒粮，节约每粒粮，树立更加合理的饮食理念。这一年，“国家队”出手为民砍价，心脏支架从超万元降至约700元。这一年，全国上下努力、多部门协作、全社会参与，共同保护儿童青少年的视力。这一年，国家开展居家适老化改造，让更多老年人乐享数字化便利，助力老年人拥有幸福美好的晚年。这不平凡的一年，正是无数个不平凡的你我，通过勇敢、坚强、自律、积极和无私奉献的行为，汇聚成一股强大的暖流，温暖了大家的2020。



图为在江苏省无锡市隐秀苑147栋，楼道里安装了双层扶手，为老年人上下楼梯“搭把手”。
无锡滨湖发布供图

适老改造 改掉不方便造出新幸福

洗澡时不小心滑倒，上厕所起身时头晕目眩……老年人生活中经常出现的情况，随着居家适老化改造的推进，将在很大程度上得到避免。

今年7月，民政部、住建部、全国老龄办等部门联合印发《关于加快实施老年人居家适老化改造工程的指导意见》，明确以需求为导向，推动各地改善老年人居家生活照护条件，增强居家生活设施安全性、便利性和舒适性，提升居家养老服务品质。该意见列出了居家适老化改造项

目和老年用品配置推荐清单，涵盖了地面、门、卧室、如厕洗浴设备、厨房设备等7类30项改造内容，并明确提出，在今年年底前，采取政府补贴等方式，对特殊困难老年人家庭实施居家适老化改造。

除了居家适老化改造，我们还注意到老年人在运用智能技术方面存在的困难。11月，国务院办公厅印发《关于切实解决老年人运用智能技术困难的实施方案》，聚焦老年人日常生活涉及的出行、就医、消费、办事等7类高频事项和服务场景，提出了20条具体举措要求，推动智能产品技术的适老化改造，方便老年人“触网”，为他们提供更周全、更贴心、更直接的便利化服务。



图为日前，“国家队”正式出手，心脏支架成为首批国家集中带量采购的耗材品种。
徐骏作（新华社发）

心脏支架 从超万元降至约700元

今年11月，国家组织集中带量采购高值医用耗材打响“首战”，集采中选的心脏冠脉支架平均价格从1.3万元降到了700元左右，降幅达到93%！预计2021年1月，患者就能用上中选的心脏支架。

心脏支架是人们熟悉的高值医用耗材。近年来，我国心血管疾病患者人数不断增多，进行心脏支架植入的病例数逐年攀升，每年临床用量达100多万个，但是心脏支架的平均价格一直在万元以上，全国心脏支架的

费用负担一年超过150亿元。

心脏支架从问世到现在，已经30多年了，按市场规律，这种技术成熟、竞争充分的产品价格会逐步下降。然而，由于销售模式过于依赖推广、营销，中间流通环节较长，层层加价后，患者使用价与出厂价相差巨大，导致价格虚高。其实，不仅是心脏支架，其他高值医用耗材价格也存在虚高问题。

从心脏支架开始，高值医用耗材的暴利现象将被终结。由国家组织的集中带量采购，不是一个单独的政策，而是一个机制，医保、卫生、质监等多部门共同发力。比如，全程加强质监，确保集采中选价格落到实地，让百姓真正用上优质优价的产品。



图为8月23日，山东省烟台市南山路小学学生来到市区一家餐饮店内开展“厉行节约，反对浪费”主题活动。
方毅摄（人民视觉）

反对浪费 珍惜每餐饭节约每粒粮

民以食为天，但是，伴随着粮食总产量的大幅上升，餐饮浪费现象也增多起来：米饭整碗倒掉、菜肴只吃了几口就被扔在一边、剩菜整桌倒掉……

今年8月，习近平总书记对制止餐饮浪费行为作出重要指示。他指出，尽管我国粮食生产连年丰收，对粮食安全还是始终要有危机意识，今年全球新冠肺炎疫情所带来的影响更是给我们敲响了警钟。对此，各地区、各部门纷纷实施

了更有力的举措，坚决制止“舌尖上的浪费”。

多地开展“光盘行动”，倡导适度点餐，有的还安排了志愿者对餐饮浪费行为进行规劝；有的校园食堂推出了“小份菜”“半份饭”，解决一些人菜量大吃不完的难题；有的餐厅推出机器人小锅炒菜，“智能光盘套餐”，通过精准定量、科学配比，引导节约用餐；有的单位食堂使用订餐码，鼓励员工线上预订，并根据当日订餐情况精准把控菜品供应量……

餐桌上的新风尚席卷神州大地，营造出浪费可耻、节约为荣的浓厚氛围，把勤俭节约的理念植根到了更多国人的心中。

多学术机构启动「骨力计划」 预防「骨脆脆」

本报电 12月19日，“中国健康知识传播激励计划（骨力计划）——中国脆性骨折高风险患者管理项目”在北京正式启动。该项目由国家卫健委科学技术研究所和中华医学会骨质疏松和骨矿盐疾病分会联合主办，国家卫健委疾控局、中国健康教育中心和中国记协办公室等单位指导，安进公司支持。

我国65岁以上人群中骨质疏松症患者已达到32%，随着老龄化的加剧，骨质疏松症和骨质疏松性骨折带来的健康威胁会更加严重。为此，该项目以国际上的骨折联络服务模式为依托，力求探索建立一套符合我国国情的脆性骨折高风险患者标准化管理模式，通过搭建智能数据平台，在院内各科室协作下引导患者转诊，从而加强对高风险患者的管理，减低脆性骨折再发风险。

为监测高危人群健康状况，包括中国科学院北京协和医院、中南大学湘雅二医院在内的数十家医疗机构的相关科室将参加“骨力计划”第一批试点示范单位建设。

在试点医疗机构中，健康管理、病情监测、临床治疗与长期随访有机结合，能够对脆性骨折高风险人群在治疗过程中的疗效、不良反应、不同人群的用药情况进行监测和分析，全方位助力患者的骨骼健康管理。



北京地铁有了自助口罩售卖机

本报记者 熊建文/图

近日，记者在北京乘坐地铁时发现，在安检口入口外，出现了自助口罩售卖机的身影。记者出于好奇，跟随排队购买的乘客，体验了一把。用微信或支付宝扫描机器上的二维码，支付完款项后，就弹出了一片片装的口罩，方便快捷。

随后，记者根据机器上的网址联系上了机器投放的所属公司星翼安国际医疗科技有限公司。据企业负责人介绍，自助口罩售卖机为京荟文化集团与该企业在抗击新冠肺炎疫情期间投入自主研发的设备，已于第一时间在国内各地铁站和医院进行了投放，并且投放后基于良好的市场反馈及销售数据，已得到了多家投资机构的青睐。

据了解，截至目前，北京地铁公司所辖16条线路已经完成了600多台自助口罩售卖机的布设工作，实现314座车站口罩机100%全覆盖。值得注意的是，此次布设的自助口罩售卖机，位置都是在地铁安检口之外，这样乘客就可以在进入地铁之前方便地购买到口罩了。

左图：12月11日，北京地铁一号线大望路站安检口外，乘客正在扫码购买一次性口罩。