

光阴流转，四时更替。回首即将过去的这一年，您离健康生活更近了吗？

2023年，我们迎来了一项“健康大礼包”：健康知识更多更丰富了，种植牙降价了，医学检查检验结果互通共享的医院变多了，老年餐厅吃得更舒心了……一件件涉及健康的“小烦恼”解决了，百姓的健康获得感大大增强。

与此同时，一个个与健康有关的话题频频登上热搜榜：“中药版”酸梅汤让人们认识到传统中医药的蓬勃生命力；“多巴胺穿搭”用明亮的色彩搭配给大家带来快乐；City walk(城市漫步)让年轻人在运动中发现城市的魅力……一个个健康热点的背后，折射出人们对健康的重视度与日俱增，反映出公众对健康生活方式的热爱。

2024年即将来临，愿您有更多时间关照健康、认真生活，我们将陪伴您一起，在新的一年里，为呵护您的健康继续努力。

医护网上科普，健康知识入万家



参加新闻发布会、接受媒体采访、开设科普专栏、撰写科普文章、开通新媒体账号……2023年，越来越多的医务工作者借助全媒体传播手段，开展健康科普，提供更多老百姓感兴趣、听得懂、

用得上的科普知识。

与此同时，许多优秀乡村医生、社区医生坚守一线，通过日复一日的口口相传，向群众介绍讲解健康知识，做好群众健康的守门人。

医院是守护人民健康的主阵地，医务工作者是健康科普的主力军。为更好推动从“以治病为中心”向“以健康为中心”的转变，我国积极推进国家和各省份建立健康科普专家库，各地鼓励医疗机构和医务人员开展健康促进和健康科普工作，例如上海等地将健康科普工作纳入医务人员职称晋升等内容。一个人影响一群人，一群人惠及更多人。在越来越多医务人员的影响下，人人追求健康、维护健康的良好氛围正在形成。

健康信息互通，群众看病减负



前几天刚做的检查，换一家医院需要重做一次？为破除医疗机构之间的信息壁垒，广东省明确了114个首批医学检查检验结果互认项目，甘肃省检查检验数据共享交换平台接入二级以上医院

234家……2023年，多地有序推进医学检查检验结果互通共享。截至目前，全国已有204个地级市开展了检查检验结果的互通共享，让群众看病少做重复检查，减少诊疗支出。

今年起，国家卫健委等相关部门部署开展全国医疗卫生机构信息互通共享三年攻坚行动。当前，国家全民健康信息平台已基本建成，省统筹区域全民健康信息平台不断完善，基本实现国家、省、市、县平台联通全覆盖。目前，已有8000多家二级以上公立医院接入区域全民健康信息平台，20个省份超80%的三级医院已接入省级全民健康信息平台，25个省份开展电子健康档案省内共享调阅，17个省份开展电子病历省内共享调阅。依托平台，各地通过办好“一件事联办”等关键小事，取得了信息惠民惠民的良好效果。



10月13日，吉林省长春新区飞跃街道三佳社区敬老餐厅内，老人正在选取午餐。
曹建雄摄（人民视觉）

推进老年助餐，呵护晚年生活

菜品家常、供给丰富，价格实惠、保证质量……2023年，老年助餐服务在全国加速发展，各地进行了积极探索。有的推出个性化订餐，组织上门送餐或启用流动餐车；有的推出小份菜、半份菜或无糖餐等模式；有的安装带有显示屏的备餐台，标明菜品的蛋白质、脂肪等成分配比，方便居民选择……不断完善软硬件服务，帮助老年人吃得更安心舒心。小饭碗装着大民生。随着老年人数量

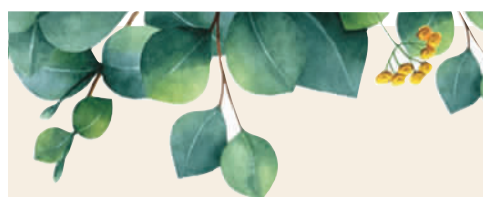
持续增长，助餐服务已成为老年人的普遍现实需要和热切期盼。今年10月，民政部等11部门印发的《积极发展老年助餐服务行动方案》提出，将老年助餐服务设施纳入一刻钟居家养老服务圈、一刻钟便民生活圈建设，推动老年助餐服务方便可及、经济实惠、安全可靠、持续发展。方案提出，计划到2025年底全国城乡社区老年助餐服务覆盖率实现较大幅度提升，服务网络形成一定规模。

种植牙降价，医保惠民“大礼包”

种植牙降价了！今年4月20日起，种植牙集采价格落地，“种牙”费用下降明显。截至目前，全国31个省份均已开展口腔种植医疗服务收费和耗材价格专项治理工作，实施口腔种植医疗服务收费、种植体集中带量采购、牙冠竞价挂网“三位一体”综合治理，单颗种植牙整体费用从平均1.5万元降至六七千元。在全国各地，许多患者成为这项改革的受益者。

种植牙降价是医保惠民的缩影。今年以来，第九批国家组织集采41种药

品，中选药品平均降价58%，预计每年可节约药费182亿元；第四批国家组织高值医用耗材集采覆盖人工晶体、运动医学相关高值医用耗材，其中人工晶体类耗材平均降价60%，预计每年可节约费用39亿元，运动医学类耗材平均降价74%，预计每年可节约费用67亿元……截至目前，国家组织集采9批374种药品平均降价超50%，集采心脏支架等8种高值医用耗材平均降价超80%，连同地方联盟采购，累计减轻群众看病就医负担约5000亿元。



年终盘点

一一一，健康融入生活每一天

本报记者 王美华



图①：贵州省黔东南苗族侗族自治州岑巩县妇幼保健院常态化开展健康宣传活动，在产科住院病区进行新生儿常见生理现象及护理、产后术后健康指导等科普，培养科学健康的生活方式及正确的就医理念。

图为9月13日，岑巩县妇幼保健院护士为新生儿家长讲授带婴儿技巧。
胡国鑫摄（人民视觉）

图②：河北省滦州市以医共体建设为抓手，促进优质医疗资源下沉基层，逐步实现下级检查、上级诊断，检查检验结果互认，让“患者少跑腿，数据多跑路”。

图为7月21日，滦州市人民医院医生在医共体检验中心检测乡镇医院送来的检测样本。

新华社记者 牟宇摄

图③：作为长三角生态绿色一体化发展示范区内首座大型景观步行桥，元荡慢行桥横跨沪苏两地。它不仅连接着上海青浦和江苏吴江，还将元荡湖两岸的湿地景观和环湖绿道对接，串联起周边丰富的生态旅游资源和人文资源。

图为12月5日，俯瞰元荡慢行桥。
王建中摄（人民视觉）

酸梅汤走红，“中式养生”圈粉

乌梅、山楂、陈皮、桂花、甘草……今年夏天，“中药版”酸梅汤走红。不少网友在社交平台上分享在中药房购买酸梅汤的经历，“去中药房配酸梅汤”登上多个平台热搜。

生津止渴、开胃消食、清热解暑、除烦安心……中药版酸梅汤可谓功效良多，加之价格低廉，受到不少年轻人的喜欢。由于订单量大幅增加，有的中医馆一度出现酸梅汤供不应求的情况。

其实，酸梅汤是中国传统的消暑饮料。中药版酸梅汤的“翻红”，反映出年轻人对中医药的认可、信赖和对健康生活的向往。中医药学包含着中华民族几千年的健康养生理念及其实践经验，是中华文明的瑰宝，凝



北京中医医院药学部药师根据酸梅汤配方抓取的中药茶饮。
史梓彤摄（北京中医医院供图）

聚着中国人民和中华民族的博大智慧。随着我国中医药事业稳步发展，“中式养生”正在成为更多年轻人践行健康生活方式的新选择；泡枸杞、喝药膳，打太

极拳、练八段锦，做针灸、推拿、拔罐、刮痧……越来越多的年轻人在“中式养生”中，逐渐领略中医药文化的深厚底蕴和独特魅力。

“多巴胺XX”风靡，解锁快乐密码

粉红色发饰、亮黄色衬衫、翠绿色裤子……2023年夏天，这种由高饱和度色彩组成的穿衣风格风靡网络，它有一个时尚名字——“多巴胺穿搭”。在社交平台一检索，满屏的五颜六色扑面而来，医生、消防员等人群也纷纷加入“多巴胺”大军。

“多巴胺”是一种化学物质，它既是一种激素，也是一种神经递质，能传递兴奋和愉悦的信息。多巴胺主要在脑细胞和肾上腺细胞中合成，可以影响人的运动、认知、情绪、睡眠等多个方面，其水平和平衡对人的健康和幸福至关重要。今夏，“多巴胺穿搭”用高饱和度的色彩、鲜艳明亮的搭配，营造轻松愉快的视觉氛围，让人产生愉悦的体验。“多巴胺穿搭”走红后，“多巴胺XX”



江西消防发布的“多巴胺穿搭”。（江西消防抖音截图）

“多巴胺XX”引申出“快乐因子”的含义，从可视的色彩到不可视的抽象概念，都能用“多巴胺”来形容，如“多巴胺景区”“多巴胺漫步”“多巴胺饮食”“多巴胺休假”等。有专家分析，“多巴胺XX”

走红的背后，折射出人们对心理健康的重视，日常工作和生活中的压力容易使人产生焦虑紧张情绪，年轻人通过衣服色彩等进行积极心理暗示，调节压力，从而完成自我情绪疗愈。

“City walk”流行，寻觅内心宁静

约上三两好友，漫步城市街头，逛逛特色小店，品尝地道的当地小吃，或是在城市绿荫中找寻自然……2023年，City walk在年轻人中流行开来。

City walk意为“城市漫步”。与高强度、快节奏的“特种兵式旅游”不同，City walk强调一种随遇而行的松弛感及慢节奏的“沉浸式”体验。参与者用双脚探索一条独特的城市路线，深入城市的肌理，贴近城市的呼吸，感受城市独特的气质。

“私藏小众胡同骑行路线”“夏日晚风氛围感路线”“日行2万步路线”……社交平台上，网友们晒出的City walk方式和路线五花八门，年轻人试图用自己的方式，找寻专属的风景，解锁一座城市的不同面，在探索城市



6月10日，人们在北京什刹海附近咖啡厅露台欣赏风景。
新华社记者 陈钟昊摄

中找到内心的宁静。有专家分析，在当今快节奏的城市生活中，年轻人向往更松弛的状态、更贴心的生活，City walk成为

他们在日常繁忙工作之余适当的放松方式，不仅有助于锻炼身体，还有利于提升幸福感、改善他们的心理健康。



③