



十一月四日,山东滕州市区一幼儿园小朋友参加「我运动我健康我快乐」主题亲子运动会。 赵启瑞摄(人民视觉)

健康中国二〇三〇规划纲要如何落实

让公众『获得感』摸得着

本报记者 彭训文

近日,中共中央、国务院印发《“健康中国2030”规划纲要》(以下简称《纲要》),提出到2030年中国主要健康指标进入高收入国家行列,并从医疗卫生

服务和体育健身服务等方面提出了指导性意见和具体要求。宏图已绘就,关键在落实。对此,专家学者提出诸多建议,各地也开始探索实践。

深化医改

2015年,有77亿人次在中国各级医疗机构就诊,住院人次达21054万,给各级医疗机构特别是大医院带来很大压力,“一床难求”是很多地方的常见现象。

《纲要》的首要目标是让群众看病更方便。《纲要》对此提出,全面建立成熟完善的分级诊疗制度,形成基层首诊、双向转诊、上下联动、急慢分治的合理就医秩序,健全治疗—康复—长期护理服务链。然而,如何引导群众“走下去”仍是目前面临的难题。

作为深化医改的重要内容,分级诊疗实践在各地已经小有成效。在陕西省宝鸡市,增加基层医疗机构的吸引力成为主要做法。当地社区卫生服务中心不仅组织全科医师团队每周下社区为65岁以上的老年人进行体检宣传和摸底登记,还开通了转诊上级三甲医院的“直通车”。病人拿着社区医院开出的转诊单,去医院可直接就诊,无需挂号,医保报销比例也比直接去大医院节省30%左右。

今年,国家卫生计生委确定270个地市及以上城市开展分级诊疗试点,国务院医改办等部门联合印发了《关于推进家庭医生签约服务的指导意见》,让家庭医生对病人到哪里看病做科学指导。这些举措都有望帮助群众就近享受优质医疗服务。

因病致贫、因病返贫是很多家庭面临的实际困扰,有病不敢治、有病扛着成为很多困难家庭的无奈之举。《纲要》对此提出,要健全以基本医疗保障为主体、其他多种形式补充保险和商业健康保险为补充的多层次医疗保障体系。

为了让群众敢看病、看得起病,江西省赣州市通过为群众构建起新农合、新农合大病保险、贫困人口疾病医疗商业补充保险、民政医疗救助4道防线,使贫困人口个人自付费用不超过住院医疗总费用的10%。

中国政府也正在不断完善覆盖全民的基本医疗保障网。今年的城乡居民基本医保人均财政补助标准提高到420元,中央财政安排的城乡医疗救助补助资金达160亿元。同时,城乡居民基本医保制度整合、异地就医结算、商业健康保险个人所得税政策试点、职工补充医疗保险等工作也在稳步推进,为群众构建起一个兜底的“安全防线”。

改善国民体质

“‘全民健身’必须聚焦大幅度增加规律性运动人口,大幅度增强和改善国民体质,大幅度降低慢性病发生率,大幅度降低医疗支出,才能真正为‘健康中国’贡献力量。”南京体育学院教授王正伦表示,要提高人民健康水平,全民健身是“先导”和“关键路径”之一。

《纲要》对此提出,要完善全民健身公共服务体系。目前,全国《全民健身计划》由体育部门实施,而卫生、健康、医疗等则由卫生部门主导,“扯皮推诿”现象突出。王正伦表示,未来体育发展需要改变过去一家独进的方式,加强体医融合和非医疗干预。

如何打破部门界限?江苏省扬州市的做法是将碎片化的公共体育设施项目进行集中规划,通过建立公园公共体育设施,为百姓提供家门口的基础设施。不仅如此,扬州还拓展职工医保个人账户使用范围,满足参保人员的健康保障需求,将保健品、运动健身和商业健康保险纳入医保个人账户适用范围。

寸土寸金的上海市则立足于用好活社区体育场地,同时培育职业体育指导员和救助人员。在上海杨浦区四平路街道同济园小区内,几幢公寓门口都有“健身,找我们”的醒目广告牌,指导员姓名、指导项目、联系方式一目了然,“看到这牌子,就知道楼里住着家庭健身指导员。”四平社区体育健身俱乐部负责人介绍,“居民有健身方面需求,只要一个电话,他们就会上门服务。”

为切实提升中国公众运动健康科学的水平,王正伦建议,应整合国内相关研究力量,成立包括生命科学、运动科学和社会科学在内的跨学科“运动健康研究院”,围绕国民的运动安全、运动有效和运动自觉等主题开展研究以及人才培养。

“需要指出的是,必须将‘国民体力活动水平’纳入流行病学调查或国民健康行为追踪调查的范畴,建立中国人的‘运动健康数据库’和‘最佳运动健康模型’,以改变我国全民健身计划循证不足、健康绩效难以考评的缺陷。”王正伦说。

关于情绪管理,笔者颇为钦佩苏东坡。公元1097年,苏轼被贬到海南儋州。当时他已近花甲之年,海南又是蛮荒之地。流放孤岛,一般人即便不嚎啕大哭,也会怨愤填膺,抱憾终老。“乐天派”苏轼不一样,虽然海南瘴毒横行,水土不服,但是他没有自怨自艾,反而对医学产生兴趣,种植药材,食疗养生,还留下“开心定魂魄,忧恚何足洗”这样的名句。苏轼的乐天精神实在是一种高超的情绪管理能力。

美国学者彼得·塞拉维和琼·梅耶首创的“情商”概念,意指准确觉察、评价和表达情绪的能力。其中,有效的情绪管理是重要组成部分。如果把人生比作开车,无效的情绪管理就好比无人驾驶,横冲直撞,免不了跑弯路,车子往往提前报废。有效的管理情绪,则是牢牢地把稳汽车方向盘,纵是道路崎岖,也能冷静驾驶,不仅能顺利到

情绪管理 是健康密码

卢泽华

达终点,车子寿命也有保证。“有才而性缓定属大才,有智而气和斯为大智。”弘一法师这句话,说的就是能有效进行情绪管理,掌握人生方向盘的人。这样做,也有助于掌握健康密码,走上长寿道路。

现代人的情绪遭遇诸多挑战:工作事务繁多、人际关系复杂、社会竞争加剧、放松渠道单一。抑郁、孤独症、焦虑症随处可见,身处负能量的压抑磁场,心理疾病也被赋予传染性,身心不自由,情绪则常常如洪水猛兽,一发而不可收。

压力之下,有人错误地将发泄作为情绪管理的手段,暴饮暴食,抽烟酗酒,纵情声色,以为释放完了,生活就能整装待发,回归正常。然而,任性放纵只能图一时之快,却无异于舍本逐末,自我麻痹,最后身体、心理千疮百孔,得不偿失。事实上,许多成功人士会选择固定的发泄渠道,比如比尔·盖茨在压力大时,常常在自己乱七八糟的床上睡个天昏地暗;克林顿则会在焦头烂额的时候,找一张纸信手涂鸦。但是,这些人在短暂的放松之后,就会立刻整理情绪,进入繁忙的日常事务中,且很少打乱自己正常的生活节奏。因此,情绪管理的核心是自律,而非肆意放纵,“收放自如”才是情绪管理应该追求的目标。

当然,有效的情绪管理,最根本的还是塑造积极的人生观。积极的人比消极的人更容易获得快乐,更不容易被情绪所扰。当遇到问题 and 困难时,也能用正确的态度看待,从而让自己拥有更健康的人生。

人生需要有效的情绪管理。总是低头走路,你就永远活在自己的阴影里。昂首前行,你就能时刻沐浴阳光。人生如鱼饮水,冷暖自知,面对挫折困境,勇者从容、智者淡定。只有管理好情绪,健康人生、快乐生活才有充分保证。



七彩絮语

环保部分析本轮雾霾成因

据新华社北京电(记者高敬)近日,在京津冀区域、东北地区重污染天气不断,多个城市“爆表”。环境保护部11月6日组织召开会议,分析本轮雾霾天气成因。

中国环境科学研究院柴发合研究员介绍,此次东北、华东地区大范围的污染过程,主要源于当地冬季燃煤采暖和生物质燃烧排放。京津冀地区本次重污染过程,工业和机动车排放是主要来源。

11月2日起,环保部相继派出12个督查组至重污染地区开展督查。针对各地存在的对重污染天气预测预报能力不足、应急预案不完善、企业排放突出等问题,环保部已经采取3大措施:燃煤电厂全部实现超低排放、重污染工业企业错峰生产和持续推进能源结构调整,特别是大规模用电和天然气替代散煤。

为应对大范围重污染天气,柴发合提出要强化区域大气污染防治联防联控。加快完善相关法律法规,使政府除对本行政区域环境空气质量负责外,对导致的区域性大气污染责任也要有问责的要求。同时,建立区域性的大气环境管理机制,完善联防联控工作机制,才能有效应对区域性重污染天气。

本报短评

戴着口罩盼望蓝天

王萌

上个周末,国内各地机场休息室内人满为患,很多人乘坐的飞机都因雾霾被取消。然而,航班可以取消,呼吸却须臾不能停。人们都戴着口罩期盼蓝天。如何真正从尊重自然规律的角度出发防治雾霾,是当务之急。

“智者随事而制”,制定目标清晰、上下统一的治理路线是最关键的。治理雾霾需要政府主导,既要“扬汤止沸”,通过预警机制和应急制度控制雾霾,又要“釜底抽薪”,通过产业结构调整和对能源的供给侧改革减轻污染。这考验的是政府的综合治理能力,更需要各方协作、群众参与。

我们需要更多地从引导角度推动公众参与。倡导绿色出行,就需要营造便利的绿色出行环境,用经济杠杆调节公共资源,不仅仅要对机动车数量做减法,还要对公共交通质量做加法。当坐公交比开车更快、骑自行车比坐公车更方便时,公众才会真正愿意参与,从心底赞成绿色出行。

当然,正如雾霾的形成非一朝一夕,治霾也不可能毕其功于一役。目前,各地已经设定了明确目标。比如北京提出到2020年全市平原地区农村采暖全部改用清洁能源;河北确定了禁煤区并公布补贴政策……既然立下了“军令状”,下一步就应该真正贯彻落实,推进经济建设和生态环境协调发展。



健康生活,从点滴开始

本报记者 杨俊峰

“昨天走得够一万步了吗?”“去健身了吗?”“做推拿艾炙了吗?”如今,健康已经成为大家普遍关心的问题。刚刚印发的《“健康中国2030”规划纲要》指出,建设健康中国的第一步是要在全社会普及健康的生活方式。那么,什么才是健康的生活方式呢?

有病切忌乱投医

阮婉莹是广东江门的一个18岁姑娘。一次小小的感冒,让她的生命,永远定格在了18岁。在一次感冒后,她把5种不同的药混着吃,以为这样好得快。然而,她吃的罗红霉素缓释胶囊不得与茶碱合用;而她服用的另一种药品“复方甲氧那明胶囊”中,一粒药的茶碱含量占到54%。

据首都医科大学附属北京朝阳医院的总药剂师刘丽宏介绍,茶碱会导致心脏加快和异常,舒张平滑肌造成了呼吸功能减弱,所以小屁才会呼吸骤停。专家建议,在发现自己身体有恙时,千万不能乱吃药,更不能听信旁门左道。去正规的医院接受检查救治,才是最好的选择。

不要熬夜多运动

默默(化名)是刚入职的新人,在北京市某事业单位工作的她经常加班。最近,默默有了身孕。让她担心的是,自己的黑眼圈越来越深,吃饭没有食欲,白天工

作注意力不集中,每天身体都感觉很疲惫。一边要工作,一边还要担心腹中宝宝的健康,用她自己的话说,真是“感觉身体被掏空啊”。

很多人认为,耽误的觉是可以补回来的,于是诞生了数目庞大的“周末补课党”,周一到周五透支,周六周日狂睡。中国科协睡眠专家郭兮恒在其著作《你睡好了吗?》中肯定了这种做法。他认为,补觉在短期内确实有一定作用;然而长时间不规律作息和缺乏睡眠,对大脑的伤害是永久性的。

如今,越来越多的人已经意识到运动的重要性。温凤麟是北京一家互联网公司的体育编辑,他还还有一个身份——马拉松专业选手和北京马拉松教练。精瘦轻巧的他平时是跑着上班的。然而当初他刚到公司的时候,体重达300多斤。在医院检测出自己的各项身体指标不正常之后,温凤麟下定决心要改变自己。既然是体育编辑,就不能只是坐在电脑前打字,也要动起来。通过跑步,几年下来,他把体重降到了150斤,并代表公司多次参加北京市马拉松大赛。如今,他不仅体重合格,人也变得越来越自信。

中国疾病预防控制中心营养与健康所所长丁钢强介绍,运动使人体产生多巴胺等化学物质,让人产生愉悦感和幸福感;应该在全社会普及规律作息、合理饮食、正确就医、积极运动等概念。

压题图:浙江江山老年人在登山途中。王霞光摄

无烟草广告可自助体检

中国将建慢性病综合防控区

据新华社北京电(记者胡浩、陈聪)记者从国家卫生计生委了解到,为降低因慢性病造成的过早死亡,有效控制慢性疾病预防负担增长,中国将推动国家慢性病综合防控示范区建设。

根据《国家慢性病综合防控示范区建设管理办法》,示范区内,乡镇卫生院、社区卫生服务中心设有自助式健康体检点;辖区公共体育场地设施和符合开放条件的企事业单位、学校体育场地设施向社会开放,机关、企事业单位组织开展工间健身、健步走、运动会等活动,在校学生确保每天锻炼1小时;辖区无烟广告,公共场所、工作场所的室内区域全面禁止吸烟;各社区设有健康教育活动室,向居民提供慢性病防控科普读物,学校、幼儿园普遍开展营养均衡、健康体重、口腔保健、视力保护等健康行为方式教育。辖区各级各类医疗机构全面实施35岁以上人群首诊测血压,发现患者及时纳入基本公共卫生服务管理,对高危人群提供干预指导。

国家慢性病综合防控示范区还还推进家庭医生签约服务,由二级以上医院医师与基层医疗卫生机构医务人员组成签约医生团队,负责提供约定的基本医疗、公共卫生和健康管理服务,辖区签约服务覆盖率明显高于全国平均水平。建立区域医疗卫生信息平台,中医药特色优势得到发挥。基层医疗卫生机构优先配备使用基本药物,按省级卫生计生行政部门规定和要求,从医保药品报销目录中配备使用一定数量或比例的药品,满足患者用药需求。

据了解,目前全国已建成国家级示范区265个。国家卫生计生委制定了《国家慢性病综合防控示范区建设管理办法》,并将根据管理办法制订评价指标体系。