

四季更迭,又至年终。回望即将走过的这一年,你有好好照顾自己吗?

这一年,更多人把主动健康融入生活日常:规律运动、科学管理体重、注重营养搭配;“新中式养生”在年轻人中悄然流行;各类健康应用变得更加聪明,随时为人们答疑解惑……健康,正成为越来越多人生活中的自觉。

这份自觉,离不开政策层面坚实的托举:分娩镇痛加

速普及,育儿补贴切实落地,全国统一心理援助热线开通,检验检查结果跨院互认不断推进……一系列扎实的举措,不断增强群众的获得感、幸福感。

站在2026年的门口,让我们回顾这一年来的健康足迹。新的一年,愿我们更能倾听内心的声音、读懂身体的讯号,在纷繁的生活中更智慧、更温柔地关照自己。

——编者



12月6日,市民在江苏省昆山高新区中心湖公园进行体育运动。正值冬日,公园、河畔处处色彩斑斓,市民们在寒冷的冬季依旧坚持出门,健身热度不减。
袁新宇摄(人民视觉)

健康体重,一起行动

定期监测体重、坚持科学运动、注重膳食平衡……今年,越来越多人意识到体重管理的重要性,主动学习科学减脂方法,培养良好饮食习惯,积极管理体重、锻炼体能、增强体质。

2025年全国两会期间,国家卫健委主任雷海潮在记者会上指出,慢性非传染性疾病是当前危害居民健康的主要因素,而体重异常正是其中的关键致病因素之一。体重异常,无论是超重还是肥胖,都与高血压、糖尿病、心脑血管疾病等多种慢性疾病密切相关。“国家喊你来减肥啦”随之成为公众热议的话题。

随着“体重管理年”活动在全国

持续推进,社会各界积极响应:体重秤、腰围尺逐渐成为家庭常备工具,限盐勺、控油壶出现在更多厨房灶台;健康食堂逐步推广,低热量、高纤维的“营养轻食”备受年轻人青睐;企事业单位推广工间操、办公室微运动,减少久坐行为;多地组织健康讲座、举办丰富的全民健身赛事活动……越来越多人正将健康理念转化为日常行动,用实际行动书写属于自己的健康答卷。

体重管理不是短期减肥,而是需要终身坚持的健康实践。随着全民体重管理意识和技能不断增强,一个全民参与、人人受益的体重管理良好局面正加速形成。



11月24日,湖南省永州市新田县洞兴幼儿园玛利娅蒙特利托早教中心,教师带着托育班的孩子参加户外活动。
刘贵雄摄(人民视觉)

精神心理健康服务可及性提升

健康的一半,是心理健康。

从世界范围来看,心理健康问题已经成为影响广泛的“全球病”,正逐渐从成人、职业群体扩展延伸至青少年学生群体,日益呈低龄化发展趋势。在我国,心理健康正成为跨越年龄与地域的普遍关切:青少年的抑郁、职场人的焦虑、老年人的孤独……面对挑战,我国精神卫生诊疗仍面临覆盖不广、人才储备不足等结构性问题,人均资源相对紧张。

今年到2027年是国家卫健委确定的“儿科和精神卫生服务年”。今年5月1日前,全国统一心理援助热线“12356”开通应用,目前已接通电话超70万通,成功实施危机干预近1万起;截至目前,全国举办超过1万场心理健康知识讲座,全国333个地级市、直辖市的87个区县都设置了心理门诊和睡眠门诊服务……一系列举措,正推动心理健康服务走向人人可及、努力为每一颗心灵留一扇透气的窗。



年终盘点

二〇二五,身心安泰就是福

本报记者 王美华



分娩镇痛加速普及

减轻分娩的疼痛感,让生娃尽可能“少遭罪”——这样的愿景,正在我国加快变为现实。

分娩镇痛,俗称“无痛分娩”,是指在分娩过程中,通过麻醉技术来最大程度减轻产妇产痛的医疗措施,目前最常见的是椎管内分娩镇痛。医学界公认这是一项简单可行、安全成熟的技术。

长期以来,分娩之痛被看作“理所应当的疼痛”。随着人们更加注重就医体验和治疗的个性化关怀,以人为本、舒适化医疗渐成趋势,“无痛分娩”受到越来越多的关注。近年来,我国分娩镇痛普及率逐步提高,但部分地区应用比例依然偏低。截至2022年底,全国分娩镇痛的普及率只有30%。

今年6月,国家卫健委发布《关于全面推进分娩镇痛工作的通知》,明确提出加强分娩镇痛综合管理和能力建设。这是国家卫健委继2018年启动分娩镇痛试点工作



5月9日,浙江省金华市武义县第一人民医院产科医护人员帮助产妇心理放松、顺利分娩。
张建成摄(人民视觉)

后,再次以发布重磅文件形式,推动分娩镇痛的全国普及工作。根据通知,到2025年底,开展产科医疗服务的三级医疗机构全部能够提供分娩镇痛服务;到2027年,开展产科医疗服务的二级以上医疗机构全

部能够提供分娩镇痛服务。目前,全国有近千家医院开展了分娩镇痛试点工作,多地积极推进将分娩镇痛医疗服务项目纳入医保报销范围,让更多产妇享有更舒适、更有尊严的分娩体验。

血费减免一次都不跑

今年,异地办理血费减免的献血者一次也不用跑了!

这是送给献血者的一份“爱心礼包”。血费是临床用血时收取的费用,是用于血液采集、加工处理、储存、运输以及临床用血管理的相关费用。这些费用并非血液本身价值,而是确保血液质量和安全所产生的必要成本。《献血法》规定,无偿献血者临床需要用血时,

免交上述费用。这是法律鼓励无偿献血者无偿献血的重要举措之一。以往,献血者通常需要前往血站或寄送材料等形式办理减免血费,流程较为繁琐,时效性也不高。

为了给献血者提供更大便利,国家卫健委把推进“血费减免一次都不跑”列为2025年全系统为民服务八件实事之一。今年年底前,全国所有血站和用血医疗机构全面落

实“血费减免一次都不跑”政策,形成“医院直免为主、线上申请为辅”的服务模式。

在各方支持下,国家卫健委建立了全国无偿献血者数据库。在此基础上,依托“全国电子无偿献血证”微信小程序,已建成全国血费跨省异地减免平台,实现无偿献血者无论何地献血、何地用血,均可线上办理血费减免。截至目前,通过无偿献血证小程序已办理跨省异地血费减免申请2万余例。



7月18日,2025济宁市夏季“运河大集”暨任城区“津夏有约·乐享津多里”文化大集,市民体验中医药特色疗法。
杨国庆摄(人民视觉)

新中式养生蔚然成风

红枣黄芪水、金银花雪梨水、陈皮赤小豆薏米水……一杯杯色泽清亮、口感独特的中式饮品,正在成为年轻人手中的“养生新宠”。

清晨公园里,年轻人打起八段锦;办公室中,飘散着枸杞菊花茶的香气;夜晚家中,艾草泡脚舒缓

身心……这些充满中式韵味的养生方式,已融入不少年轻人的日常生活,成为对抗亚健康的好帮手。

在快节奏的现代生活中,中医“治未病”的理念与年轻人预防健康问题的需求高度契合。“新中式养生”注重便捷,巧妙融合传统中

医理念与现代生活方式,为健康生活打开新大门。需要注意的是,中医养生讲究因人而异、辨证论治,养生方法需根据个人体质量身定制。

从保温杯枸杞到八段锦,年轻人的养生之路刚刚开始。随着健康意识提升,这一潮流还将继续创新,为健康生活带来更多可能。

AI健康应用日益普及

深夜,孩子突然发烧,该立刻去医院还是先观察?新出的体检报告上有多项异常指标,到底严不严重?下定决心减肥,网上食谱五花八门,究竟哪个才科学可靠?这些曾经困扰许多人的健康问题,如今有了更便捷的应对方式——打开手机,向“AI家庭医生”描述情况,几分钟就能获得从初步判断、用药

指导到是否需要线下就医的完整建议。这不再是未来场景,而是正在发生的现实。

一部手机,一个个AI健康应用,正在把专业的健康服务送到每个普通人手中。当人工智能与健康领域深度融合,每个人在日常生活中都能切实体会到——一种关注健康、贴近生活的未来,正通过屏幕

那头的一次问答、一次随手拍摄,变得清晰可感,触手可及。

当然,技术的普及也伴随着不少挑战。如何确保服务更加科学严谨?如何与医疗系统实现深度融合,而非仅仅停留在浅层连接?AI健康应用如何在普惠初心与可持续运营之间找到平衡?这些都是健康AI必须持续回答的考题。我们期待,通过持续的创新与共建,让专业、可信的健康支持成为人人可及、时时相伴的温暖守护。



12月18日,安徽省淮北市杜集区,市民在东湖湿地公园休闲游玩。湿地公园美景怡人,市民休闲散步,乐享冬日美景。
张伟摄(人民视觉)