

数说健康中国①

开栏的话

日前，全国卫生与健康大会时隔10年再度召开，部署加快建设健康中国，为新时代新征程卫生健康事业发展锚定方向。健康中国建设的宏大蓝图，落实在一个个具体举措里，蕴藏于一件件身边小事中。

本版今起推出“数说健康中国”系列述评，结合权威健康指标与鲜活实践案例，展示我国卫生健康领域发展成果和经验成效，分析到2035年建成健康中国战略意义的意义和任务，读懂数字背后的民生温度。

——编者

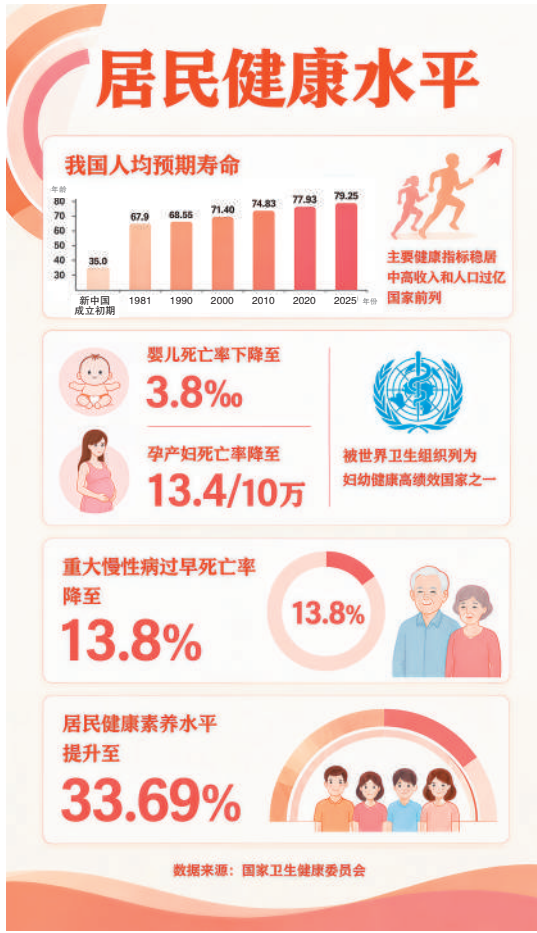
健康走在前 发展行致远

陈静文

全国卫生与健康大会上,习近平总书记指出,人民健康是民族昌盛和国家强盛的重要标志。党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央把保障人民健康放在优先发展的战略位置,确立新时代卫生与健康工作方针,作出建设健康中国的重大决策部署,推动建成世界上规模最大的医疗服务体系、传统医药体系、疾病防控体系、医疗保障体系,卫生与健康事业取得历史性成就、实现全方位进步。

人民健康是立国之基

一系列关键健康指标,直观反映出我国人民健康水平的跃升。



成绩背后的健康优先发展战略,是以人民为中心的发展思想在卫生健康领域的集中体现。一人健康是立身之本,人民健康是立国之基。健康治理环环相扣,需要跨领域协同,统筹推进人民健康与经济社会协调发展,将健康评估前置到各类公共决策之中。

把健康融入各项政策

卫生与健康事业具有全局性、基础性作用,必须坚定实施健康优先发展战略。要把保障人民健康融入各项政策,体现到各方面工作之中,规划制

定、政策设计、项目论证、工程建设等都优先考虑对人民健康的影响。

且看国家重大工程建设——将健康保障前置纳入工程整体设计,保护劳动者的生命健康权。青藏铁路二期(格尔木至拉萨段)工程中,面对氧气稀薄、高原病高发等棘手难题,中国工程院院士吴天一领衔高原医学专家组,在沿线布设医疗站点,搭建高原病筛查、干预、救治一体化机制,配齐供氧、紧急转运配套体系,守护十余万建设者,实现建设期急性高原病“零死亡”。陕北大型煤炭能源基地项目中,中国工程院院士袁亮团队牵头攻关井下粉尘与空气净化课题,建成国内首个井下空气质量在线监测与智能预警平台,有效降低一线矿工尘肺病发病风险。工程建设的初衷是造福人民。守护一线作业者生命健康,必须写在国家建设的蓝图之上。

再看城市国土空间规划——将健康需求融入城市空间布局,为的是把健身习惯融入日常。福建福州福道串联山林绿地,打通市民休闲游憩的生态廊道;江西南昌红谷滩区沿赣江打造28公里慢行系统,为市民散步、骑行提供宜人空间;辽宁沈阳盘活拆违腾退地、桥下空间、老旧小区边角地,累计建成3070余个口袋公园,实现“推窗见绿、出门入园”……借助城市更新,把群众运动门槛降下来,把良好生活习惯提上日程,健康城市理念就这样落在细微之处。

把目光转向广袤乡野——在乡村全面振兴进程中,健康基础设施不断向乡村末梢延伸,推动城乡健康建设协同并进。截至2025年底,全国农村卫生厕所普及率达到77%左右,全国农村自来水普及率达96%。农村人居环境持续改善,人民生活品质明显提高。上海历史性解决了“拎马桶”问题,累计惠及上百万居民。饮水安全与人居整治,把基础健康防护延伸至千家万户,有助于减少肠道传染病、地方病发生。在健康中国建设路上不落一人、在共同发展路上不落一人,是对人民至上、生命至上理念的坚定践行。

青少年是祖国的蓓蕾——校园里,只有把身心健康培育融入办学全过程,方能托举青少年全面发展。《教育强国建设规划纲要(2024—2035年)》与教育部等五部门《关于实施学生体质强健计划的

意见》提出,推进中小學生每日综合体育活动时间不低于2小时。与此同时,实施学生心理健康工作专项行动计划,搭建起健康教育、监测预警、咨询服务、干预处置“四位一体”的学生心理健康工作体系,为青少年化解成长焦虑。2025年,北京出台中小学“体育八条”,落实体育课时保障,杜绝“不出汗”的体育课;同步推进校园餐改革,推广涵盖3040道菜品的带量食谱,建成366个智慧食堂,严控高油、高糖、高盐食品进校园。

山河万里,安康为基。每一项公共决策中,在规划阶段多评估一层健康影响,在政策制定时多考量一重民生需求,健康中国的根基就会越扎越深。

扬优、固基、补短、强弱

“十五五”时期是实现到2035年建成健康中国目标的关键时期。我们要建成的健康中国,是均衡普惠、优质高效的健康中国,应当具有强大的健康管理能力、疾病防控能力、医疗服务能力、医保支撑能力、医药创新能力、人才培养能力,能够有效满足人民群众日益增长的健康需求,主要健康指标持续稳步提升。

要坚定不移走中国特色卫生与健康发展道路,贯彻新时代卫生与健康工作方针,扬优势、固基础、补短板、强弱项,推动卫生与健康事业高质量发展,不断提高人民健康水平,确保健康中国建设取得决定性进展。

宏大愿景从来不是一蹴而就的。越是向着健康中国稳步靠近,越要沉心蓄力、笃行不怠。随着经济社会发展和人口形势变化,我国居民多层次、多样化健康需求持续释放,新发突发传染病流行风险始终存在,城乡区域卫生资源差距、老龄化与慢性病双重负担、基层人才长期短缺等仍是必须直面的现实考题。风险常在,勇毅向前。坚持健康优先,正是统筹人民健康与经济社会协调发展,破解这一系列长期难题的系统路径。

“健康是幸福生活最重要的指标,健康是1,其他是后面的0,没有1,再多的0也没有意义。”守护好发展之中这个最重要的“1”,万家灯火才会拥有安稳依托。



图为湖北省襄阳市第三十九中学的学生们在大课间跳绳操。该校坚持“健康第一”教育理念,把跳绳与韵律操结合,编成校本课同操,让学生在运动中增强体质、快乐成长。(人民视觉)

本报北京电(记者陈静文)每年10月的第三个周一是世界镇痛日。日前,2026年世界镇痛日·中国镇痛周·中日医院疼痛医学周活动在北京举办。为帮助公众科学应对常见疼痛、推动从“被动止痛”向“主动防治”的意识转变,在中国健康教育中心的指导和中华医学会疼痛学分会、中国医师协会疼痛科医师分会的学术支持下,中国健康促进基金会健康传播与促进专项基金联合各方共同发布了《无痛中国·常见疼痛应对核心提示(2026)》(以下简称《提示》)。

“疼痛是人的第五大生命体征。”中日友好医院疼痛科主任、中华医学会疼痛学分会主任委员樊碧发教授表示,长期以来,疼痛常被公众轻视,“忍痛”成为许多人的日常。此次《提示》聚焦颈肩腰背痛、腱鞘劳损、骨关节炎、运动损伤、痛经、头痛、牙痛等7类常见疼痛,围绕科学应对策略、常用镇痛药物的规范使用、就医时机等方面提出建议——

肩颈腰背痛常见,防护、用药、会锻炼。久坐办公族、长期体力劳动者、中老年群体等易患肩颈腰背痛。建议保持正确姿势并做好防护,同时进行肌肉拉伸、放松等针对性锻炼。药物治疗方面,普通酸痛优先选择外用药膏(双氯芬酸二乙胺乳胶剂等),精准快速抗炎镇痛,尤其适合老年及伴有基础疾病的疼痛患者,应注意皮肤破损处禁止使用,用药后如出现皮肤红肿瘙痒需及时停用;当疼痛范围较广、有明显疼痛或伴有红肿发热时可口服布洛芬等消炎镇痛药,每日单次400毫克布洛芬即可达到镇痛效果上限,缓释剂型可实现12小时长效止痛。如果疼痛未缓解应及时就医。

腱鞘劳损易发炎,消炎镇痛莫拖延。肌肉、韧带、肌腱长期紧绷或反复摩擦,频繁敲击键盘、长时间使用手机等容易导致腱鞘炎。急性期冰敷减轻炎症,缓解期热敷促进血液循环,配合轻柔按摩拉伸,预防粘连,但应注意避免暴力按、揉。早期、轻度症状以休息和保守治疗为主,双氯芬酸二乙胺乳胶剂等能够缓解症状;中重度症状需药物或医疗干预,若外用药物效果不充分,可在医生指导下短期服用抗炎止痛药或采取手术等其他治疗措施。

骨关节炎疼痛感,分层用药守规范。中老年群体、女性群体、体型肥胖及曾经关节受过伤的人,更易患骨关节炎。发现骨关节疼痛应及时就诊确定病因。除生活方式调整外,轻中度疼痛首选双氯芬酸二乙胺乳胶剂等消炎止痛外用药物;中重度疼痛可考虑口服布洛芬缓释胶囊或对乙酰氨基酚片,注意两类药物不可自行叠加服用;疼痛控制不佳时,可在医生指导下使用相关处方药物。

运动损伤及时治,冷敷、消肿、促化瘀。运动人群因创伤或者长期重复动作导致肌肉、肌腱、韧带受损时,易引发疼痛。急性期(72小时内)可冷敷,并根据实际情况适当加压包扎、抬高患肢减轻肿胀,如皮肤没有破损,可外用双氯芬酸二乙胺乳胶剂等消肿止痛;急性期后可在专业人员指导下口服活血止痛药物。若出现严重疼痛,可能存在骨折或肌肉损伤、韧带断裂风险,需及时就医。皮肤有破损时禁止使用外用抗炎乳胶剂。

痛经两种要知晓,合理镇痛效果好。痛经需明确是原发性痛经(找不到明确原因的)还是继发性痛经(由其他病因引起的)。原发性痛经,首先调节心理、保证规律的饮食作息,可下腹部局部热敷;如果依旧疼痛,可以考虑口服布洛芬(如布洛芬精氨酸盐颗粒等,温热冲服起效快)或萘普生等非甾体抗炎药,可有效抑制引发疼痛的前列腺素;肠胃敏感者可选对乙酰氨基酚替代;绞痛严重者可遵医嘱使用解痉药缓解。继发性痛经,则需对原发病对症治疗,盲目用药可能耽误病情诊治。

头痛复杂早干预,如有异常速就医。偶发紧张型头痛可先休息放松;偏头痛、丛集性头痛发作,应尽早规范用药效果更好。如果头痛反复发作,或突然加重,或伴随视力模糊、肢体麻木等异常症状,或出现新的头痛、恶心,应立即就医。

牙痛止痛权宜计,务必对症去根治。龋齿、牙龈炎及根尖周炎等患者牙痛发作时,先冰敷疼痛部位,每次10分钟。若效果不明显,成人和12岁以上儿童可口服布洛芬缓释胶囊等缓解疼痛。若为细菌感染,需遵医嘱配合甲硝唑等消炎。若连续服药3天疼痛仍未缓解,务必及时到口腔科就诊。

《提示》指出,急性疼痛若得不到及时干预,易转为慢性疼痛。慢性疼痛既是一种独立的疾病,也是许多疾病的常见共病,如不规范干预,可能会诱发焦虑、免疫力下降、睡眠障碍等问题。从诱因来看,炎性疼痛是常见类型,抗炎镇痛是核心应对思路。轻度、中度炎性疼痛可选用布洛芬、双氯芬酸等非甾体抗炎药,缓释胶囊适合慢性疼痛,颗粒剂、液体剂型起效更快。重度疼痛或慢性疼痛患者应及时就医,疼痛科可通过微创介入、神经阻滞等综合手段精准治疗。

据了解,“无痛中国”项目由中国健康促进基金会主办,赫力昂(中国)支持,联合多家专业机构,通过组建权威专家团,构建公众疼痛教育知识平台,普及疼痛防治知识,并积极推动疼痛学科和诊疗服务体系建设。

科学应对七类常见疼痛

2026世界传统医药大会在京举行

人工智能赋能传统医学进入快速发展期

日前,2026世界传统医药大会在中国北京国家会议中心举行,主题是“科技赋能 融合发展:推动人人享有传统医药”。本次大会由北京市人民政府、国家卫生健康委员会、国家中医药管理局、国家药品监督管理局共同主办,世界卫生组织联合举办。

会上,全球传统医学联盟正式成立。这是国际上首个覆盖全球多元传统医学体系的非政府、非营利国际科技组织。目前,联盟会员覆盖来自19个国家和地区的117家单位和个人,国际会员约占1/3。会员来自不同传统医学体系,涵盖医疗、教育、科研、产业和社会组织等领域。

全球传统医学联盟副主席兼秘书长秦怀金介绍,当前,慢性病高发、人口老龄化、新发传染病、抗生素耐药等全球性公共卫生挑战持续凸显,传统医学的独特价值越来越受认可和

重视,加强国际合作势在必行。

联盟将连接全球传统医学领域的各类机构、专业组织与专业人员,在学术交流、科技赋能、标准制定、循证研究和国际监管等方面发挥助力,推动传统医学安全有效地融入卫生健康服务体系。

会上,《人工智能赋能全球传统医学发展报告(2026)》发布。报告指出,人工智能赋能传统医学已经走出概念阶段,进入快速发展期。全球治理框架加速成形,主要经济体和区域机制相继推进传统医学合作与人工智能治理;技术演进伴随通用人工智能发展同步展开,应用形态由单一环节走向覆盖诊疗全流程的协同。

2000年以来,领域内全球公开相关专利达3030项,中国以80.4%的公开量和84.2%的授权量稳居首位;相关论文产出方面,1990年至今全球发

表的SCI文献中,中国贡献了约47%。

智能四诊仪推动诊断信息客观化与标准化,AI通过数字孪生机器人等助力优质医疗资源下沉,AI辅助活体成像为经络提供现代科学观测证据……报告显示,人工智能正逐步应用于传统医学的多个环节,为破解传统医学传承难、阐释难、标准化难等瓶颈提供了契机,应用前景广阔。

报告同时指出,深层挑战不容忽视:高质量、多模态、标准化数据集供给不足,模型可信度与可解释性仍有待提升;全球统一监管规则尚未形成,已数字化的传统知识面临未经授权提取和利用风险。

报告由全球传统医学联盟发起并支持、中国中医科学院中医药信息研究所组织编写。

(综合本报电 记者杨彦帆、陆凡冰,新华社电 记者田晓航、彭韵佳)



偏瘫患者重新弹起《小星星》