

服务窗

各年龄段人群如何做好健康管理

“十五五”规划纲要提出，“加快建设健康中国”“推动从以治病为中心向以健康为中心转变”。要实现全生命周期的健康守护，既需要医疗体系的专业支撑、政策层面的保障兜底，也需要个人养成更加科学的生活习惯。

健康中国，共建共享。不同年龄段人群有哪些健康困扰？做好自身健康管理，需重点关注哪些方面？

编者

儿童青少年——

饮食均衡 适度运动

本报记者 罗阳奇

肥胖、消瘦、近视、脊柱侧弯等问题可能影响儿童青少年的健康成长。如何预防？

“儿童青少年肥胖并非单一原因造成，而是多吃、少动，叠加心理、睡眠、家庭和社会环境等多重因素的综合结果。”安徽医科大学第一附属医院内分泌科主任医师陈明卫介绍，多为孩子提供新鲜、均衡的食物，限制进食含糖饮料和加工零食。适量的运动必不可少，家长和学校要引导孩子养成运动的习惯。

对于消瘦的儿童青少年，陈明卫建议也要调整餐次结构，在保证三餐正餐扎实的有营养的同时，还要在上下午进行两次加餐；养成良好的饮食行为习惯，如细嚼慢咽、专心吃饭、定时定量、饭前不大量饮水；优化食物选择与烹饪方法，多吃易于消化吸收的食物，如山药粥、南瓜小米粥、清蒸鱼等，避免生冷油腻的食物。“目标是在增加健康体重的同时，促进肌肉生长和整体健康。因此消瘦的孩子也要适度运动，同时保证充足睡眠，管理好压力。”陈明卫提醒。

“小眼镜”是不少家长焦虑的问题。安医大一附院眼科主治医师马庆凯表示，预防近视应增加儿童青少年白天的户外活动，每天保证2个小时的户外活动时间。“家长应以身作则，自己不要躺着看书、看手机，控制孩子的近距离用眼姿势和习惯，多带孩子进行户外活动。”马庆凯说。

马庆凯提醒，对于未近视的青少年，家长也要多留意孩子的用眼情况，出现视物歪斜、眯眼看东西、拉扯眼角等情况就应及时到正规医疗机构就诊。若出现真性近视则要及时完善检查，根据医生建议，佩戴合适的眼镜。

孩子出现高低肩、含胸驼背等疑似脊柱侧弯症状时，要如何应对？安医大一附院骨科（脊柱外科）副主任医师李伟建议，及时到医院就诊，判断是否为姿势不良等暂时性原因造成的功能性脊柱侧弯。

长期保持错误的坐姿、站姿，如瘫坐、跷二郎腿，以及习惯性单侧负重，都会导致功能性脊柱侧弯。李伟表示，治疗功能性脊柱侧弯应及时纠正儿童青少年错误的生活习惯，同时要加强运动，可以通过游泳、平板支撑等重新建立脊柱周围的肌力平衡。

中青年——

舒缓身心 预防慢病

本报记者 宋朝军

青年人工作节奏快、压力大、睡眠不足，亚健康问题突出；中年人在承担家庭与工作双重责任的同时，身体机能逐渐下降，慢性病风险增加。中青年如何缓解身心压力，修复“身体赤字”？

缺乏运动与久坐，是不少中青年面临的问题，兰州大学第二医院内分泌及临床营养科主任医师孙静说，许多人一天坐办公室超过8小时，加上运动不足导致肌肉紧张、颈项僵硬及代谢下降。

许多人每天平均睡眠时长不足6小时，可能导致注意力下降、免疫力减弱、肥胖

风险增加。饮食方面长期依赖外卖快餐，这些食品大多高油、高盐、高糖，会增加肥胖、脂肪肝及高血压风险。

孙静介绍，男性40岁后、女性绝经后，血压及血脂常开始升高，继发的动脉硬化可导致心脏病与卒中。酒精过量摄入和药物滥用，是肝脏与消化系统疾病的主要诱因。注重定期体检与风险筛查，除常规血压、血糖监测外，还应检查肝肾功能、血脂及肿瘤标志物。女性应关注乳腺和宫颈筛查，男性应重视前列腺与心血管健康。

老年人——

科学补钙 监测用药

本报记者 孙海天

骨质疏松、关节疼痛、心脑血管疾病、认知功能下降等是老年人常见的健康困扰。

“骨质疏松被称为‘静悄悄的杀手’。”海南省人民医院医疗保健中心（老年医学中心）主任医师何扬利介绍，许多患者平时没有明显感觉，却可能因咳嗽、弯腰等轻微动作引发骨折。不少老年人认为，骨质疏松只要补钙就行，这是一个常见误区。何扬利提醒，单纯补钙远远不够，关键在于促进钙的吸收，要注重维生素D的补充，可在医生指导下口服。

若出现关节疼痛，应及时就医，在医

生指导下明确病因并规范用药。何扬利介绍，老年人关节疼痛多由退行性关节炎变引起，膝关节退行性病变尤为常见。

在日常生活中，老年人应有意识地保护膝关节，存在骨关节炎高危因素或既往膝关节损伤史的老年人，出行尽量选择乘坐电梯、缓坡道行走或平地路线，避免步行下楼梯加重关节损伤。许多老人关节疼痛时会自行购买布洛芬等非甾体类消炎镇痛药，此类药物若长期使用，可能会对胃肠道黏膜和肾功能造成损伤。

心脑血管疾病是老年人健康的主要

免疫力较低人群要注意预防结核病

本报记者 申少铁

今年3月24日是第三十一个“世界防治结核病日”。结核病指因感染结核杆菌引发的一种慢性传染病。该病既可引发肺部结核病，又可侵犯肝、肾、脑、淋巴结等其他器官，形成肺外结核病。

“结核病通过现代医学手段可以治愈。”首都医科大学附属北京胸科医院结核二科副主任、主任医师杨新婷解释，“早发现、早治疗能让结核病患者有更好的愈后。”大多数结核病患者可能以为自己感冒了，比

如出现咳嗽、低烧等症状。如果出现咳嗽超过2周的情况，一定要到正规医院进行检查。确诊后要严格按照医嘱接受治疗。

老年人、糖尿病患者等免疫力较低人群要注意预防结核病。研究显示，老年人结核病发病率明显高于年轻人。一方面，老年人免疫力较低，暴露后感染风险增加。另一方面，老年人合并慢性病多，结核病感染后症状不明显，诊断时容易忽视。此外，糖尿病患者发生结核病的风险

民生观

户外爱好者量力而行，相关部门提升精细化服务水平，一起为“画马”活动勒紧安全缰绳，让精彩创意更好地描绘美好生活

春暖花开，正是户外运动的好时节。恰逢丙午马年，用脚步“画马”成为潮流：运动爱好者循着专属路线徒步、奔跑、骑行，借助运动APP记录轨迹，在地图上勾勒出一匹昂首奔腾的骏马图案。“画马热”，反映了人们对运动、对自然的爱，也承载着对“马到成功”“一马当先”的美好期待。在明媚春光里与自然诗意相拥，也透出“一年之计在于春”的昂扬。

用脚步“作画”，由来已久。比如围绕北京天坛公园跑出大篆轨迹，既是路跑爱好者的仪式感，又衍生趣味十足的“吉象跑”活动；也有人按照玫瑰的形状徒步，为生活增添一份浪漫。一幅幅大地上的创意“画作”，渲染着生活中的小美好，也助力全民健身火热开展，推动健康理念深入人心。

创意为美好生活添彩，但“画马”的关键一笔，要落在安全上。不少景区给红火的“画马”活动按下暂停键，或因线路野、危险性高，或因对生态环境造成破坏。比如此前吸引众人打卡的广东广州大夫山森林公园徒步“画马”线路，存在碎石滑落风险，且全程没有补给点，该森林公园已在相关区域设置围挡和劝导告示。

对户外爱好者来说，“画马”活动须建立在量力而行的原则上。出发前充分了解路线信息和天气状况，掌握基本野外技能，携带必要装备；活动中不去非开放区域，注意保护生态环境。以对自然的敬畏之心，增添安全砝码。

对管理者来说，需创新管理方式，消除安全隐患。一些地方积极探索，例如在城市公园或成熟景区内规划设计兼具趣味性与安全性的“画马”类主题步道，并完善指引与救援设施。如大夫山森林公园与广州番禺区委有关部门在实地勘探后，推出了替代性路线，全程设计指引，难度适中，将安全感拉满。

多方协同、多管齐下，户外爱好者量力而行，相关部门提升精细化服务水平，一起为“画马”活动勒紧安全缰绳，让精彩创意更好地描绘美好生活。

三部门印发指导意见 14条措施保障群众“家门口”就医

本报北京3月23日电（记者孙秀艳）近日，国家医保局会同国家发展改革委、国家卫生健康委印发《关于医保支持基层医疗卫生服务发展的指导意见》。围绕基金总额管理、定点管理、价格管理、待遇保障、家庭医生签约、支付改革、用药保障、结算清算、经办服务、拓展长护服务等方面，提出14条具体措施，更好支持服务强在基层，促进改革举措落在基层、实现便捷服务优在基层，推动实现基层医疗卫生机构得发展、参保群众得实惠、医保基金可持续。

意见明确，医保基金用于基层医疗卫生机构的占比随着基层服务质效提高而逐步提升。在支持基层医疗卫生机构平稳运行和提升基层医疗卫生机构服务能力方面，支持医保基金流向基层，明确基金保障渠道，稳定基层预期；鼓励基层用好价格政策开展适宜服务；推进适宜基层特点的支付改革；提高医保基金结算效率。

在完善紧密型县域医共体总额付费政策方面，支持落实紧密型县域医共体总额付费政策，合理确定医共体职工医保和居民医保支出总额，覆盖县域内门诊和住院服务、本地和异地就医费用。年度内因医保政策调整等合理原因导致医共体支出受影响的，应按程序调整总额指标。医共体通过精细化管理、强化健康管理服务等实现当年基金结余的，不作为次年总额指标的调减因素。

“北京志愿者”志愿服务标识发布

本报北京3月23日电（记者王昊男）日前，“北京志愿者”志愿服务标识正式发布。标识整体造型以爱心为轮廓，融天坛地标与微笑符号于一体，整体色彩采用“志愿蓝、平安红、柠檬黄、微笑橙”。

北京市委社会工作部副部长陈兴华介绍，在京高校近万名志愿者积极参与重大活动，累计服务时长40万余小时；聚焦“一老一小一新”急难愁盼问题，开展党建引领“专业社工+志愿服务”融合试点项目，吸引动员3987名社区志愿者参与社区治理，直接服务群众约10万人次。下一步，将坚持问题导向，精准施策、靶向发力，推动首都志愿服务事业高质量发展。

天津将新建就业驿站50家以上

本报天津3月23日电（记者李家鼎）天津市人力资源和社会保障部近日印发《天津市就业驿站提质扩容计划》，旨在进一步巩固就业驿站建设成果，提升就业公共服务的均衡性和可及性，推动就业服务端口前移、重心下沉。

根据计划，天津市将在巩固提升已建成的130家就业驿站服务功能基础上，新建就业驿站50家以上，为劳动者和用人单位提供更加便捷、精准的就就业公共服务。优化驿站服务布局，加快建设标准化就业驿站，鼓励在繁华商圈、产业园区、高等院校等场所建设特色化驿站；稳定专职服务队伍，每个就业驿站配备2名以上专职工作人员，在服务时间内驻站提供服务；持续完善数字就业创业系统，升级天津就业公共服务实时网，推动就业驿站服务信息与“天津数字就业创业系统”实时对接，实现岗位信息“一点发布、全域共享”、求职信息“一次登记、全程服务”。

本版责编：唐天奕 刘梦丹 刘子赫

中意无人机组短期留学项目开班

3月23日，意大利学员在天津现代职业技术学院学习无人机应用技术。天津现代职业技术学院与意大利约布斯学院合作的中意无人机组短期留学项目示范项目日前启动，14名意大利学生在天津进行无人机应用技术学习，学员考核合格后将获结业证书并衔接国际通用技能等级认证。

刘东岳摄（人民视觉）



引入劳务经纪人、开设免费培训，北京马驹桥零工市场推进规范化建设 “过去在路边蹲活，如今有了保障”

本报记者 邱超奕

回到9年前——

2017年，他第一次来马驹桥，也曾是找活大军中的一员。由于周边工地多、园区多，这里自发形成了零工市场。“那时候大家都在马路边蹲活，招工者的面包车还没停稳，大家扒开车门就往里挤，你争我抢。”巴洪波回忆。不仅风吹日晒、秩序混乱，还可能被骗，有一回巴洪波在工地忙活了半天，结工钱时却找不到负责人了。“有时吃了上顿没下顿，兜里甚至掏不出10块钱。”巴洪波说，那些年，他最大的愿望就是找一份挣钱稳当的工作。

2024年7月，通州区推动零工市场规范化建设，马驹桥迎来蜕变：开辟场地5800平方

米，搭起板房10多栋，引入正规人力资源机构26家、劳务经纪人68名。

得益于多年零工经验，巴洪波被一家人力资源公司看中，成为一名劳务经纪人。

“现在的条件可比当年强多了。”走进板房，巴洪波挨个介绍——暖心服务区里免费提供热水和充电服务；餐车供应低价餐食，光早饭就有十几种；微光读书室里，三五工友在安静阅读。“农民工诗人刘诗利就是从咱这出来的。”巴洪波骄傲地说。

让大伙暖心的不只是硬件设施。没活干、缺保障，是灵活就业人员最担心的问题。“过去没活干的时候，大家都很想学一门称手的

技能。”马驹桥零工市场总经理张铁玉说，来马驹桥的求职者普遍学历不高、流动性大，零工市场就针对性开设短平快的免费培训，“比如在演出、展会等活动安保人员需求大，大家参加完免费保安培训，考证后很快就能上岗。”

缺保障的短板也在加快补齐。“以前打零工是双方口头商量，现在不光要签用工协议，还得上意外险，工资会直接打进个人账户。零工市场里还有多元化劳务纠纷调解室，运营一年多，这里没有出现拖欠工资行为。”张铁玉说。

在零工市场转完一圈，巴洪波说：“过去在路边蹲活，如今有了保障。我吃过苦，才更懂得珍惜。作为劳务经纪人，我要多挖掘一些岗位，帮更多工友圆梦就业。”

放眼全国，2026年春风行动暨就业援助季活动正如火如荼，各地积极开展企业用工服务和重点群体招聘活动，促进劳动者就业增收。截至3月8日，全国累计举办招聘活动3.2万场，发布岗位2300万个。