

# 以人民健康为中心 解读健康中国行动



在合肥幼教集团包河区欣星幼儿园“六一”民间趣味体育游艺表演活动中，小朋友表演“花样篮球”。

●新华社记者 陈聪 屈婷 王秉阳 温竞华

一人健康是立身之本，人民健康是立国之基。

国务院近日印发《国务院关于印发健康中国行动的意见》，国家层面出台《健康中国行动（2019—2030年）》，为进一步推进健康中国建设规划新的“施工图”。这一中长期行动聚焦当前主要健康问题和影响因素，围绕疾病预防和健康促进两大核心，将开展15个重大专项行动，努力使群众不生大病、少生病。

## 从前端入手，全方位干预健康影响因素——专项行动把“预防为主”的理念落到实处

从影响健康因素的前端入手，是健康中国行动的一大亮点。国家卫生健康委员会有关专家指出，健康中国行动文件通篇从前端入手，从主要的健康影响因素入手，通过健康促进手段，实现健康水平的提升。

每个人是自己健康的第一责任人，而健康的身体源自健康的生活方式。根据国家体育总局2014年全民健身活动状况调查，我国城乡居民经常参加体育锻炼的比例为33.9%，缺乏锻炼成为多种慢性病发生的重要原因。

推进科学的身体活动，维持身体各项指标刻不容缓。健康中国行动文件提出，到2022年和2030年，城乡居民达到《国民体质测定标准》合格以上的人数比例分别不少于90.86%和92.17%。

如何实现这一目标？健康中国行动倡议，鼓励每周进行3次以上、每次30分钟以上中等强度运动，或者累计150分钟中等强度或75分钟高强度身体活动。日常生活中要尽量多动，达到每天6000~10000步的身体活动量。

如何确保拥有积极健康的精神状态，也是当今社会关注的话题。

健康中国行动提出目标，到2022年和2030年，居民心理健康素养水平预期提升到20%和30%；焦虑障碍患病率、抑郁障碍患病率上升趋势减缓。

健康中国行动提出，政府部门应重视并开展心理危机干预和心理援助工作。卫生健康、政法、民政等单位建立和完善心理健康教育、心理热线服务、心理评估、心理咨询、心理治疗、精神科治疗等衔接合作的心理危机干预和心理援助服务模式。

从健康知识普及和合理膳食，到全民健身和控烟，再到心理健康和健康环境促进，一项项指标正不断细化，一项项民生红利即将落地，健康促进行动将在未来10年内让全民健康素养水平得到较大幅度的提高，健康科普更加规范科学。

中华预防医学会会长王陇德指出，这些安排和建议将科学性和普及性有机结合，非常系统、细致，让老百姓都能看得懂、记得住、做得到。

## 一个都不能少，全生命周期健康覆盖——对“一老一小”等四类重点人群实行“网格化”防护

“小眼镜”预估超过1亿人，中、小学生近视率高达71.6%、36%……严峻的形势让不少专家感叹：中小学生近视防控要打一场“全民战争”。

此次健康中国行动，将中小学生作为重点人群之一，动员家庭、学校、社会和政府共同守护其身心健康，形成“网格化”防护。文件提出，要引导小学生从小养成健康生活习惯，锻炼身体体魄，预防近视、肥胖等疾病。

此次中小学健康促进行动明确提出了个人和家庭应采取的措施，比如中小学生每天在校外接触自然光时间要达到1小时以上，非学习目的使用电子产品单次不宜超过15分钟等。专家指出，这将极大地落实个人的健康责任，形成健康促进的强大合力。

国家卫生健康委有关负责人指出，特别针对妇女婴幼儿、中小学生、劳动者、老年人四类重点人群开展专项行动，对这些人群面对的特殊问题作出积极回应，进行全方位的干预，也是此次健康中国行动的亮点之一。

同时，在四类重点人群的专项行动

中，都对残疾预防和康复服务、贫困地区重点人群健康促进提出了相关措施，体现出全生命周期健康覆盖“一个都不能少”的坚定承诺。

在重点人群健康状况得到显著改善的目标下，一个个到2022年和2030年的中长期目标表明了决心，显示出信心：

——婴儿死亡率分别控制在7.5‰及以下和5‰及以下，孕产妇死亡率分别下降到18/10万及以下和12/10万及以下；

——国家学生体质健康标准达标优良率分别达到50%及以上和60%及以上，全国儿童青少年总体近视率力争每年降低0.5个百分点以上，新发近视率明显下降；

——按尘工龄不足5年的劳动者新发尘肺病报告例数占年度报告总例数的比例实现明显下降，并持续下降；

——65岁至74岁老年人失能发生率有所下降，65岁及以上人群老年痴呆患病率增速下降。

……

国家卫生健康委发展研究中心主任傅卫指出，围绕四类重点人群的全生命周期健康促进行动，体现了以人民健康为中心的大卫生、大健康理念，是“把健康融入所有政策，人民共建共享”的具体实践。

## 决战“健康杀手”，防控重大疾病——围绕四类重大慢性病防治进行重点干预

说到“健康杀手”，心脑血管疾病和癌症最应引起人们的警惕。

数据显示，心脑血管疾病目前是我国居民第一位死亡原因，大约每10秒钟就有1人死于心脑血管疾病。

作为心脑血管疾病中一大凶险病症，脑卒中是我国成年人致死、致残的重要病因，具有发病率高、致死率高、死亡率高和复发率高的特点，掌握4小时的黄金抢救

时间窗开展急救尤为重要。

健康中国行动指出，学习掌握心脑血管疾病发病初期正确的自救措施及紧急就医指导，有助于降低致死率和致残率。

“心脑血管疾病造成死亡人数比较多，文件这次特地强调了急救。针对急救知识普遍缺乏、急救设施配备不足等问题，这次健康中国行动强调了公民急救知识培训和人员密集场所急救设施配备，是社会进步的表现。”专家表示。

癌症是人们谈之色变的一大重症。目前我国每年新发癌症病例约380万，死亡人数约229万，发病率及死亡率呈逐年上升趋势。

抗癌药零关税、医保谈判、加快新药审批，加入基本药物目录……近年来，为了让患者用得起抗癌药物，国家有关部门打出“天价药”降价组合拳，不断加大抗癌药相关政策改革力度。

“密切关注癌症危险信号”“普遍开展癌症机会性筛查”……此次健康中国行动针对癌症预防、早期筛查及早诊早治、规范化治疗、康复和膳食指导等方面给出有关建议。

随着我国居民疾病谱的不断变化，健康中国行动明确将针对心脑血管疾病、癌症、慢性呼吸系统疾病、糖尿病四类重大慢性病实施防治行动，围绕重大疾病防治工作的突出问题进行重点干预，并为公众自我健康管理、膳食、运动等生活方式方面给出指导建议。

如果说《“健康中国2030”规划纲要》提出共建共享的实施路径，那么此次健康中国行动把它落到了实处。中华预防医学会副会长孔灵芝指出，每一项行动都从个人、社会、政府三方面展开，涉及个人、家庭、社区、学校、企事业单位、医疗卫生机构、政府等各个主体，形成社会多方共治的格局。

# 全州上半年 经济成绩单出炉

（紧接第一版）建筑业增加值达到15.8亿元，增长32.5%；对GDP增长的贡献率为48%，拉动GDP增长3.9个百分点。

服务业较快增长。全州着力优化发展环境，全力推进全域旅游发展，服务业发展总体平稳，好于去年同期。上半年，全州共接待游客1103.03万人次，实现旅游收入121.44亿元，同比分别增长35.03%和48.95%。全州服务业实现增加值同比增长8%，增速比一季度回落0.6个百分点，但比去年同期加快2个百分点。其中，交通运输、仓储和邮政业增加值增长3.9%；批发和零售业增长5%；住宿和餐饮业增长6.4%；金融业增长14%；其他服务业增长7.9%。

投资持续增长。上半年，全州全社会固定资产投资同比增长9.3%，较一季度加快0.1个百分点。

消费品市场稳定增长。上半年，全州实现社会消费品零售总额49.07亿元，增长10.1%，增速比一季度加快0.4个百分点。

财政收入较快增长。上半年，全州实现一般公共预算收入18亿元，增长17.5%，完成年度目标的55%，实现时间过半，任务过半。其中，税收性收入13.48亿元，增长25.9%，税收性收入占全部财政收入的比重达74.88%，较去年同期提高5.05个百分点。

居民收入增长加快。城镇居民人均可支配收入达到17767元，增长8.6%，较一季度加快0.1个百分点；农村居民人均可支配收入达到3504元，增长10.4%，比一季度加快0.2个百分点。城乡收入比由一季度的6.5:1缩小到5.1:1。

先行指标总体平稳。物价总体保持稳定。据国家统计局

（紧接第一版）通过他们的所见、所闻、所历、所感，展现新中国成立70年来稻城电力事业的发展变化及其对稻城人民的生产生活和思想观念的影响。第三小组报道的对象是稻城亚丁景区附近一个营业24年的酒店，通过酒店的变迁，反映稻城亚丁旅游业的发展。

在报道中，第二采访团主动适应媒体融合新形势，以“创新互动+工匠精神”思路，力争打造融媒体精品。在队伍组建上，将传统媒体从业人员和新媒体从业人员交叉搭配组成小组，组内人员分工协作、取长补短，强化融媒思维，提升综合能力；在设备使用上，各小组根据现场需求，自由使用无人机、摄像机、照相机、智能手机等设备；在生产上，每个小组围绕各自采访主题，形成文字通讯、电视长新闻或专题、微信图文视频推送、抖音短视频等内容。

记者 张磊

## 创新互动 打造精品

（紧接第一版）通过他们的所见、所闻、所历、所感，展现新中国成立70年来稻城电力事业的发展变化及其对稻城人民的生产生活和思想观念的影响。第三小组报道的对象是稻城亚丁景区附近一个营业24年的酒店，通过酒店的变迁，反映稻城亚丁旅游业的发展。

在报道中，第二采访团主动适应媒体融合新形势，以“创新互动+工匠精神”思路，力争打造融媒体精品。在队伍组建上，将传统媒体从业人员和新媒体从业人员交叉搭配组成小组，组内人员分工协作、取长补短，强化融媒思维，提升综合能力；在设备使用上，各小组根据现场需求，自由使用无人机、摄像机、照相机、智能手机等设备；在生产上，每个小组围绕各自采访主题，形成文字通讯、电视长新闻或专题、微信图文视频推送、抖音短视频等内容。

记者 刘小兵

# 牢记初心使命贯彻以人民为中心发展思想 把祖国北部边疆风景线打造得更加亮丽

（紧接第一版）自治区人民政府主席布小林陪同下，深入社区、林场、农村、高校、机关单位，看望慰问各族干部群众，就经济社会发展、生态文明建设进行考察调研，实地指导开展“不忘初心、牢记使命”主题教育。

15日上午，习近平从北京飞抵内蒙古赤峰市，首先来到松山区兴安街道临潢家园社区考察调研。临潢家园社区是一个多民族群众聚居的社区，近年来率先打造“少数民族之家”特色服务综合体。习近平走进社区党群服务中心，询问社区基层党建、民族团结融合等情况，察看少数民族服饰、用品展示，同孩子们和社区居民亲切交流。习近平强调，社区是各族群众共同的家，民族团结一家亲。要深入推进民族团结进步创建进社区，把社区打造成为各族群众守望相助的大家庭，积极创造各族群众安居乐业的良好社区环境。

乌兰牧骑排演大厅内欢声笑语，琴声悠扬，社区群众在乌兰牧骑队员指导下载歌载舞。看到总书记来了，大家高兴地围拢过来，敬献哈达。社区群众表演了精彩的民族歌舞，表达各族群众对党和祖国的热爱、对幸福生活的赞美。习近平指出，乌兰牧骑很接地气，群众喜闻乐见，永远不会过时。新时代加强精神文明建设，要坚持文艺为人民服务、为社会主义服务的方向，积极支持和推广直接为基层老百姓服务的文艺活动。

赤峰历史悠久，文化底蕴深厚。临近中午，习近平来到赤峰博物馆，了解红山文化等史前文化发掘保护情况和契丹辽文化、蒙元文化等历史沿革。在博物馆二层，习近平观看了古典民族史诗《格萨（斯）尔》说唱展示，并同《格萨（斯）尔》非物质文化遗产传承人亲切交谈。习近平指出，我国是统一的多民族国家，中华民族是多民族不断交流交往交融而形成的。中华文明植根于和而不同的多民族文化沃土，历史悠久，是世

界上唯一没有中断、发展至今的文明。要重视少数民族文化保护和传承，支持和扶持《格萨（斯）尔》等非物质文化遗产，培养好传承人，一代一代往下传。要引导人们树立正确的历史观、国家观、民族观、文化观，不断巩固各族人民对伟大祖国的认同、对中华民族的认同、对中国特色社会主义道路的认同。

习近平对内蒙古生态环境保护十分关心。15日下午，他来到赤峰市喀喇沁旗马鞍山林场，听取当地生态文明建设情况和马鞍山林场造林护林工作情况汇报。顶着烈日，沿着崎岖的护林小道，习近平走进林区，察看林木长势，同正在劳作的护林员们交流，了解他们的工作、生活、家庭情况。大家告诉总书记，近年来林场森林面积逐年增加，野生动物多了，生态环境好了，收益也多了，更加深刻地认识到绿水青山就是金山银山。习近平听了很高兴。他强调，中国是世界上最大的人工林贡献国。这么大规模地持续不断建设人工林，只有在社会主义制度下才能做到。筑牢祖国北方重要的生态安全屏障，守好这方碧水，这片蔚蓝，这份纯净，要坚定不移走生态优先、绿色发展之路，世世代代干下去，努力打造青山常在、绿水长流、空气清新的美丽中国。

随后，习近平乘车前往河南街道马鞍山山村。该村坚持生态立村、产业富村、旅游强村，运用“菜单式”扶贫和扶强带贫模式，实现了产业扶贫全覆盖。在马鞍山村党群服务中心，习近平听取全村情况介绍。在驻村干部之家、爱心超市，总书记看到村庄管理有序、村民生活幸福，十分欣慰。习近平指出，产业是发展的根基，产业兴旺，乡亲们收入才能稳定增长。要坚持因地制宜、因村施策，宜种则种、宜养则养、宜林则林，把产业发展落到促进农民增收上来。要建强农村基层党组织，提升乡镇和村为农民和农业服务能力。

马鞍山村有汉族、蒙古族、满族等

多民族群众聚居。习近平走进四世同堂的“多民族之家”村民张国利家。小院鸟语花香，瓦房干净整洁。张国利的母亲今年86岁，精神矍铄。总书记拉着她的手，亲切地向她问好。习近平察看了院落、客厅、卧室、厨房、厕所等情况。习近平指出，乡村振兴了，环境变好了，乡村生活也越来越好了。要继续完善农村公共基础设施，改善农村人居环境，重点做好垃圾污水治理、厕所革命、村容村貌提升，把乡村建设得更加美丽。

来自赤峰市的10位干部群众代表也来到农家院，总书记同他们座谈交流。松山区大庙镇小庙子村党支部书记赵会杰去年全国两会期间邀请总书记到她所在的村里看一看，这次总书记专门请她到马鞍山村来见面。习近平高兴地告诉她，你的邀请我一直记在心上，今天我履约而来，就是要实地看看乡亲们生产生活情况。大家踊跃发言，争相向总书记汇报自己村里发生的新变化。习近平指出，新中国成立70年来，我国城乡面貌发生了翻天覆地的变化，老百姓生活芝麻开花节节高，充分证明我们走中国特色社会主义这条道路是对的。中国共产党之所以赢得人民群众拥护和支持，就因为我们党始终坚守为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴的初心和使命。我们党有9000多万党员和400多个基层党组织，一个民族不能少，一个民族不能少。开展“不忘初心、牢记使命”主题教育，归根结底就是中国共产党必须始终为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴。只有这样，我们党才能长期执政，国家才能长治久安，老百姓才能生活更加幸福。全面建成小康社会，一个民族不能少；实现中华民族伟大复兴，一个民族不能少。共产党说到就要做到，也一定能做到。民族区域自治制度是我国的基本政治制度，要认真总结民族区域自治的理论和实践经验，坚持和完善这一制度，促进民族团结融合，促进各民族像石榴

籽一样紧紧抱在一起。离开张国利家时，乡亲们等候在路旁，习近平微笑着同他们握手告别。16日上午，习近平在呼和浩特市考察，首先来到内蒙古大学。作为我们党在民族地区创办的第一所综合性大学，为民族地区人才培养和经济社会发展作出了贡献。在图书馆，习近平听取学校建设发展、教学科研、人才培养、思想政治建设等工作情况介绍，察看蒙古语言文学历史成果图书展示。蒙古学古籍展览室收藏了众多历史文化典籍，记载了蒙古族文化与其他民族文化融合发展的历史。习近平认真听讲解，不时驻足端详。习近平强调，要加强对蒙古学古籍的搜集、整理、保护，挖掘弘扬蕴含其中的民族团结进步思想内涵，激励各族人民共同团结奋斗、共同繁荣发展。

正值暑假，图书馆阅览室还有不少学生在学习。看到总书记走进来，大家顿时沸腾起来。抓到总书记身边。习近平亲切地同他们打招呼，询问学习生活情况。他指出，少年强则中国强。未来的竞争是年青人的竞争，今天的年青人是实现第二个百年奋斗目标的中坚和栋梁。同学们要志存高远、脚踏实地，学好知识，打好基础，增长才干，将来为中华民族伟大复兴贡献自己的智慧和力量。

离开张国利家时，乡亲们等候在路旁，习近平微笑着同他们握手告别。

16日上午，习近平在呼和浩特市考察，首先来到内蒙古大学。作为我们党在民族地区创办的第一所综合性大学，为民族地区人才培养和经济社会发展作出了贡献。在图书馆，习近平听取学校建设发展、教学科研、人才培养、思想政治建设等工作情况介绍，察看蒙古语言文学历史成果图书展示。蒙古学古籍展览室收藏了众多历史文化典籍，记载了蒙古族文化与其他民族文化融合发展的历史。习近平认真听讲解，不时驻足端详。习近平强调，要加强对蒙古学古籍的搜集、整理、保护，挖掘弘扬蕴含其中的民族团结进步思想内涵，激励各族人民共同团结奋斗、共同繁荣发展。

正值暑假，图书馆阅览室还有不少学生在学习。看到总书记走进来，大家顿时沸腾起来。抓到总书记身边。习近平亲切地同他们打招呼，询问学习生活情况。他指出，少年强则中国强。未来的竞争是年青人的竞争，今天的年青人是实现第二个百年奋斗目标的中坚和栋梁。同学们要志存高远、脚踏实地，学好知识，打好基础，增长才干，将来为中华民族伟大复兴贡献自己的智慧和力量。

随后，习近平前往内蒙古自治区自然资源厅，调研指导自然资源厅开展“不忘初心、牢记使命”主题教育。他强调，各地区各部门在开展主题教育中要注意抓“四个到位”：一是抓思想认识到位，把学习贯彻始终，不断深化对主题教育重大意义的认识，深化对党的初心和使命的认识，深化对党面临的危险考验的认识。学习不能搞形式主义，不能急于求成，每次都要有新进步、新体会，日积月累，要结合实际加强学习，加深对生态文明建设重要性的领悟，加深对党中央对内蒙古战略定位的领悟，加深对自身职责的领悟。二是抓检视问题到

位，深入调查研究，把问题找到找准，把根源挖深，明确努力方向和改进措施。三是抓整改落实到位，对症下药，该完善的体制机制要完善起来，该堵塞的漏洞要堵塞好，该批评的要认真批评，该处理的要严肃处理。要以解决实际问题的成效为衡量标准，发现问题立行立改，不能拖延，不能虚与应付。四是抓组织领导到位，主要领导同志要带头学习、带头调查研究、带头检视问题、带头整改落实，发挥表率作用。要同党中央安排部署对标对表，同时要结合实际，丰富方式方法。党内法规不少，主要问题在于执行不力，有的是缺乏执行能力，有的是缺乏执行底气。要强化法规制度执行，不能打折扣。

习近平又来到自然资源政务大厅，同工作人员和办事群众交谈，了解开展主题教育和落实便政政务服务等情况。习近平指出，要把群众观点和群众路线落实到各个环节和具体行动中，让群众办事更方便、更踏实。在推进高效便民服务的同时，要考虑周全，越是放开、推向市场，越要加强监管，依法依规严格管理和监督，严防腐败。

16日下午，习近平听取了内蒙古自治区党委和政府工作与开展“不忘初心、牢记使命”主题教育情况汇报，对内蒙古各项工作取得的成绩给予肯定，希望内蒙古的同志认真贯彻落实党中央要求，弘扬蒙古马精神，努力把各项工作做得更好。

习近平强调，国际格局加速演变，国际形势中不稳定不确定因素持续上升，我国发展外部环境中的挑战因素明显增多。同时，国内转变经济发展方式、优化经济结构、推动高质量发展已经进入攻坚克难的关键阶段，打好三大攻坚战仍需付出艰苦努力。我们要保持经济持续健康发展和社会大局稳定，必须把思想和行动统一到党中央对形势的判断和决策部署上来，坚定不移把党的事情办好。

习近平指出，内蒙古地处祖国北疆，自然和生态资源十分丰富，民族文化多姿多彩，发展潜力巨大，战略地位重要。要推动经济高质量发展，提供供给侧结构性改革聚焦到补短板上来，巩固“三去一降一补”成果，坚定不移深化改革开放，增强微观主体活力，提升产业链水平，畅通经济循环，推动农业高质量发展，促进城乡区域协调发展。要坚持生态优先、绿色发展，在集中集聚集约上找出路，加强草原保护，强化土地沙化荒漠化防治工作，保护好生态环境，筑牢我国北方重要生态安全屏障。要切实保障和改善民生，着力解决教育、就业、社保、医疗、住房等方面存在的突出问题、紧迫问题，坚决打赢三大攻坚战，把脱贫攻坚重心向深度贫困地区聚焦，重点攻克“三保障”面临的难题，确保如期全面建成小康社会。

习近平强调，在主题教育中要全面把握守初心、担使命，找差距、抓落实这个总要求，把学习教育、调查研究、检视问题、整改落实贯通起来，努力取得实实在在的成效。要加强督促指导，做得好的要及时表扬，开展不力的要及时批评提醒，出现偏差的要及时纠正。

习近平指出，内蒙古是我国民族区域自治制度的发源地，具有民族团结的光荣传统。要高举各民族大团结旗帜，全面贯彻党的民族政策，深化民族团结进步教育，践行守望相助理念，铸牢中华民族共同体意识，把各族人民紧紧团结在党的周围，共同守卫祖国边疆，共同创造美好生活，在新时代继续保持模范自治区的崇高荣誉。

考察期间，习近平在呼和浩特亲切接见驻内蒙部队副师职以上领导干部和团级单位主官，代表党中央和中央军委向驻内蒙部队全体官兵致以诚挚问候，许其亮陪同会见。丁薛祥、刘鹤、陈希、何立峰和中央有关部门负责同志陪同考察或参加有关活动。