

世界卫生日:共享科技创新,携手共促健康

影响健康的不只是疾病,还有习惯

昨日,由国家卫生健康委主办的2026年世界卫生日主题宣传活动在北京举行。

每年的4月7日是世界卫生日。1948年4月7日,世界卫生组织(WHO)正式成立,随后每年这一天被定为世界卫生日,旨在提高全球对健康问题的认识。今年WHO提出的节日主题是“共享科技创新,携手共促健康”。



医务人员指导孩子们用“七步洗手法”洗手。



新华社发 医护人员为小朋友进行脊柱侧弯筛查。



科技改善人类健康

回望过去的一个世纪,在科学进步和国际合作的推动下,人类健康发生了深刻变革。

自2000年以来,全球孕产妇死亡率下降了40%以上,5岁以下儿童死亡人数减少超过50%。技术进步、科学知识与发展,以及跨学科、跨部门、跨国家的合作,使得曾经危及生命的卫生挑战,如高血压、癌症诊断或艾滋病毒感染逐渐转变为可管理的健康问题,从而延长全球人口寿命,并改善了生活质量。

然而,受气候变化影响、环境恶化、地缘政治紧张局势以及人口结构变化等多重因素驱动,卫生相关的威胁仍在不断加剧。这些挑战既包括持续存在的疾病和过载的卫生体系,也包括可能引发流行或大流行的新发疾病。在全球范围内,成千上万的科学家与包括世卫组织在内的机构一道,正加快研究步伐,制定政策、开发工具和推动创新,保障当代人口的健康,并造福子孙后代。

“科学是人类保护和改善健康最强有力的工具之一,”世卫组织总干事谭德塞博士说,“得益于科学的力量,如今各国人民平均寿命更长,健康状况更好。疫苗、青霉素、细菌病原学说、核磁共振成像设备以及人类基因组测序等,这些科学带来的成果在全球范围内拯救生命,并改变数十亿人口的健康格局。”

科学创新只有被广泛采纳和应用时,影响力才最为显著。人类健康的每一项进步,都离不开科研机构、政策制定者、卫生工作者以及公众的共同努力。

在现代麻醉技术问世之前,外科手术意味着难以承受的剧痛。如今,更安全的药物、可负担的技术以及专业培训的医生,使患者能够在舒适的麻醉状态下接受挽救生命的手术。科学进步推动了这些技术的普及,使安全的外科治疗在全球范围内(包括资源有限地区)更加可及。

在过去50年中,全球免疫接种工作已使超过1.54亿儿童免于感染相关传染病。疫苗使婴儿死亡率下降约40%,其中仅麻疹疫苗就挽救了超过9000万名儿童的生命。

早期筛查技术的进步正在改变健康结局。从电子血压计到通过乳腺X线检查筛查乳腺癌,这些工具已成为挽救数百万人生命的重要工具。

在过去78年中,世卫组织通过汇聚全球科研机构,始终站在全球卫生与科学变革的前沿。

世卫组织强调,科学必须在各级卫生决策中发挥引领作用。世卫组织及其合作伙伴围绕广泛的健康优先事项,包括传染病、非传染性疾病、精神卫生、营养和环境风险,持续生成和转化证据,支持各国提供有效且公平可及的卫生服务。

“中华民族有着崇尚知识与科学的悠久传统,这使中国成为推动全球卫生合作的重要伙伴,”世卫组织驻华代表马丁表示,“依托广泛的科研机构网络和对创新的持续投入,中国在推动科研向公共卫生行动转化方面发挥着关键作用,这不仅惠及中国人口,也造福全球。”

影响健康的小习惯

每年4月7日的世界卫生日,就像一个温柔的提醒,让我们在忙碌的生活里停下脚步,好好看看自己的健康状态。其实我们最容易忽略的是,真正影响健康的不只是突如其来的疾病,还有那些日复一日、看似不起眼的小习惯。

悄悄耗损你健康的小习惯——

1. 吸烟与过量饮酒:最直接的健康消耗

烟草的危害不用多说,不管抽多抽少,都会慢慢损伤身体的各个器官,长期抽不仅伤肺,对心脏、血管也没好处。而过量喝酒更是致命,喝得越多,对肝脏、心脏的伤害就越大,能不喝就尽量不喝,少喝也比多喝强。

2. 饮食失衡:藏在餐桌里的健康隐患

现在很多人吃饭总爱重油重盐重糖,外卖、油炸食品、奶茶不离手,新鲜的蔬菜和水果却吃得很少。这样的饮食习惯,时间长了,很容易给心脏、血糖带来负担,慢慢就会出现各种健康问题。

3. 久坐不动+熬夜:悄悄偷走你的健康

不管是上班还是休息,很多人一坐就是一整天,很少起身活动,时间长了不仅会腰酸背痛,还会让身体代谢变慢,容易长胖、伤血管。再加上经常熬夜,睡眠不足,免疫力会下降,心情也容易烦躁,整个人都会没精神,健康也会慢慢透支。

4. 体型失衡:容易被忽视的健康信号

不管是太瘦还是太胖,其实

都不利于健康。太胖容易给身体各器官带来负担,太瘦则可能免疫力不好,更容易生病。尤其是家里有孩子的,从小养成良好的饮食和运动习惯,比成年后再补救要简单得多。

从这几个小习惯开始改变——

1. 合理膳食:吃得清淡一点,规律一点

不用刻意追求“健康极致”,平时多吃新鲜的蔬菜和水果,少点重油重盐的外卖,少吃加工食品和甜食,三餐按时吃,不暴饮暴食,就是对身体最好的呵护。

2. 适量运动:动一动,比躺着强

不用去健身房做高强度运动,平时上下班多快走几步,工作间隙起身拉伸几分钟,周末抽点时间散散步、骑骑车,坚持下来,身体就会慢慢有变化,整个人也会更有活力。

3. 戒烟限酒:守住健康的底线

能戒烟就尽量戒烟,远离二手烟,不管多大年纪,戒烟都不算晚,对身体的好处会慢慢显现。喝酒尽量少喝,能不喝就不喝,尤其是特殊人群,一定要杜绝饮酒。

4. 心理平衡:少内耗,多开心

真正的健康,不只是身体没病,心情也要舒畅。平时少胡思乱想,学会释放压力,多和家人朋友聊聊天,培养一个自己喜欢的兴趣爱好,不内耗、不焦虑,身心都轻松,才是最好的状态。

综合新华社、央视、《健康时报》报道