

“健康中国 我们行动”再出发 让健康从“知道”到“做到” 每家要有个“健康明白人”

4月22日,在第38届全国爱国卫生月期间,“共促健康生活 共建健康中国”——2026“健康中国 我们行动”启动仪式在北京举行。

来自中国疾病预防控制中心、中国健康教育中心、中国人口与发展研究中心等政府、科研、医疗、媒体领域代表齐聚一堂,见证新一轮全民健康素养提升行动全面启动。



四川眉山太和镇卫生院口腔科医生给患者治疗。



深圳福田华红社区托育点的医生为儿童进行推拿。新华社发

【要点】 从38.7%到77.2% 健康素养的“跃升密码”

“十五五”规划明确提出加快健康中国建设,推动全民提升健康素养、养成健康生活方式。健康中国的根基,在于每一个健康家庭,在于每个家庭有一个懂健康、会管理、能带动的“健康明白人”。

专家表示,国家卫健委等多部门提出要培养家庭健康指导员,倡导家庭制定健康管理规划、培养“健康家庭明白人”,全国4.9亿个家庭中,若每家都有这样一位“健康明白人”,健康中国建设就拥有了最稳固的微观基础。

“健康家庭明白人”从何而来,靠什么持续发挥作用?国务院发展研究中心社会与文化发展研究部副研究员刘胜兰发布的《2026大健康社群助力推动健康家庭建设研究报告》,给出令人信服的数据答案:

- 通过健康社群干预,家庭健康生活方式改善显著,三餐不合理问题改善79.6%,户外活动少改善74.4%,高油高糖高盐饮食改善68.8%,熬夜问题改善66.9%;
- 家庭健康困扰明显缓解,86.8%的家庭健康认知持续向好,76.7%的家庭饮食更加合理,66%的家庭开始坚持运动,体重管理问题改善44%,情绪不佳改善35.8%;
- 在“健康家庭明白人”的带动下,家庭成员健康素养测评合格率从38.7%提升至77.2%;

数据亮眼,揭示一个硬道理:健康行为的养成,不能只靠知识灌输,更需要持续的支持、陪伴和榜样力量,社群正是催生和赋能“健康明白人”的最佳土壤。健康社群不仅改善饮食、运动、睡眠等具体行为,还带动垃圾分类、节水节电、减少一次性用品等绿色行为,让家庭关系更亲密——以健康为纽带,成为改善家庭沟通的有效抓手。

家庭是社会的基本单元,也是健康生活方式养成的第一课堂。如何让健康家庭建设有“章”可循?国家心血管病中心健康生活方式医学中心常务副主任冯雪透露,计划于5月发布《中国居民健康生活方式指导原则(2026版)》。这是我国首部面向全人群、全生命周期的生活方式医学指导工具,围绕合理膳食、科学运动、戒烟限酒、心理平衡、规律作息等维度,为公众提供分级、分众、可操作的健康行动指南。

“网上健康信息繁杂,老百姓不知道该信谁。这份原则将通过循证证据,帮大家构建健康行为库。”冯雪说,“健康不是熬出来的,而是过出来的,从每一个小的健康改变开始,每个人都能做自己最好的‘医生’。”这本“宝典”的发布,将让千家万户的“健康明白人”有章可循、有据可依,让健康家庭建设从经验驱动走向科学驱动。 综合央视、《齐鲁晚报》报道

【相关】 看病花钱更透明 医疗服务价格改革带来新变化

“请护工一天几百元,扛不住怎么办”“脑机接口听起来很厉害,普通人用得起吗”……面对老百姓看病就医的困惑,国家医保局正通过医疗服务价格改革给出答案。

儿童看病,收费更合理

孩子看病的诊疗难度和风险往往比成人高。针对儿科医疗服务这一特点,超声检查、妇科等立项指南新增胎儿彩超检查、胎儿系统性筛查、分娩镇痛、新生儿护理、早产儿护理等价格项目,引导医院优化儿科、产科资源配置。在手术类项目、部分中医类项目,以及眼科、呼吸系统等儿童检查治疗难度较大的项目中,立项指南明确实行儿童加收政策。

“这有利于保持儿科医务人员的积极性。”首都医科大学附属北京儿童医院副院长贾晨光表示,调整后的医疗费用已纳入医保支付范围,不会增加患者就医负担。

适老化改革,就医更省心

立项指南统一新增免陪照护、互联网复诊、远程监测等一揽子适老化价格项目,让老年人就医少跑腿、更舒心。

以免陪照护为例,各地一对多免陪照护价格一般为每天100元到180元。如黑龙江免陪照护服务实行政府指导价管理,一对三基础服务每人每天不高

于100元。“和市场上每天动辄300元以上的社会化护工费用相比,免陪照护服务减轻了患者的就医成本。”黑龙江省医保局价格招采处处长张晓然说,护理人员会更加专业,这也让患者更舒坦、家属更放心。

服务送上门,看病少折腾

随着居家医疗需求日益增多,医务人员能够上门提供的医疗服务越来越多。对此,综合诊疗类立项指南新增上门服务费,基层医疗机构可结合自身能力,为慢性病、术后恢复期患者,以及终末期患者上门提供护理、中医、康复训练等服务,更好发挥“健康守门人”优势。

北京市丰台区方庄社区卫生服务中心主任刘新颖介绍,在增设上门服务后,2025年中心为辖区高龄、失能、术后卧床患者提供上门巡诊、护理和康复指导等服务超过800人次,比上一年增长了46%。“清晰的收费政策激励医疗机构主动拓展上门服务范围。”广东省医保局价格招采处处长韩惠东介绍,这也可以有效减轻一些特殊患者往返医院、排队等候的就医负担。

从孩子到老人,从基层医疗服务到新技术新产品,每一项价格项目的背后,都是对老百姓真实需求的回应,让患者看病就医时多一份安心。

据新华社电

声明公告 刊登热线: 13164692093

通知函
尊敬的万松园路93号千禧园小区1栋2单元202室、16号车库、门面:中国邮政、芙蓉兴盛便利店业主你们好:
近期贵单元在申办加装电梯手续,需确认您的相关意见,如有异议,请及时与我们联系!
电话:027-85807329。
万松街道办事处

股东会通知
天工伟业建筑工程有限公司(统一社会信用代码:91420000557030071N)拟定于2026年5月29日在武汉市武昌区星海路鸿堡公馆2号楼2704公司会议室召开股东会,会议上午9:00开始。会议内容变更法定代表人张炳全,同时免去董事张炳全职务,任命赵建奎为法定代表人兼董事,请股东陈正良按时参加。
2026年4月29日

声明公告 18607129730
遗失声明武汉市茶道家商贸有限公司(代码:914201045945174523)遗失预留银行的原公章一枚,声明作废。
遗失声明武汉安捷汽车文化有限公司(代码:914201102MA7NEBYQ6H)遗失营业执照正、副本和公章,声明作废。

公告
武汉盘龙汇泽汽车服务有限公司(统一社会信用代码:91420116MA4KRW1X3P)将于2026年6月14日召开股东会,讨论公司注销事宜,请股东朱康乐、崔吉鹏见报后30日内到公司履行股东义务,逾期未到公司,到会股东将依照公司章程作出决议。
股东会议通知
武汉市保民供水实业有限公司(统一社会信用代码:91420117695305897E,拟定于2026年5月29日上午9时在保民水厂会议室召开股东会。会议内容:1. 营业执照地址迁移; 2. 股权变更,请股东万来敬按时参加。联系人:刘洪涛 13037183790