

合理饮食、规律运动、戒烟限酒、良好睡眠……

# 2023年健康生活方式核心要点发布

近日，全民健康生活方式行动国家行动办公室召开2023年健康生活方式核心要点解读会。会上发布了43条健康生活方式核心要点，引导公众成为健康生活方式的实践者和受益者。

据介绍，今年，全民健康生活方式行动国家行动办公室围绕孕妇、乳母、婴幼儿、儿童青少年、老年人及职业人群存在的健康问题，制定了《健

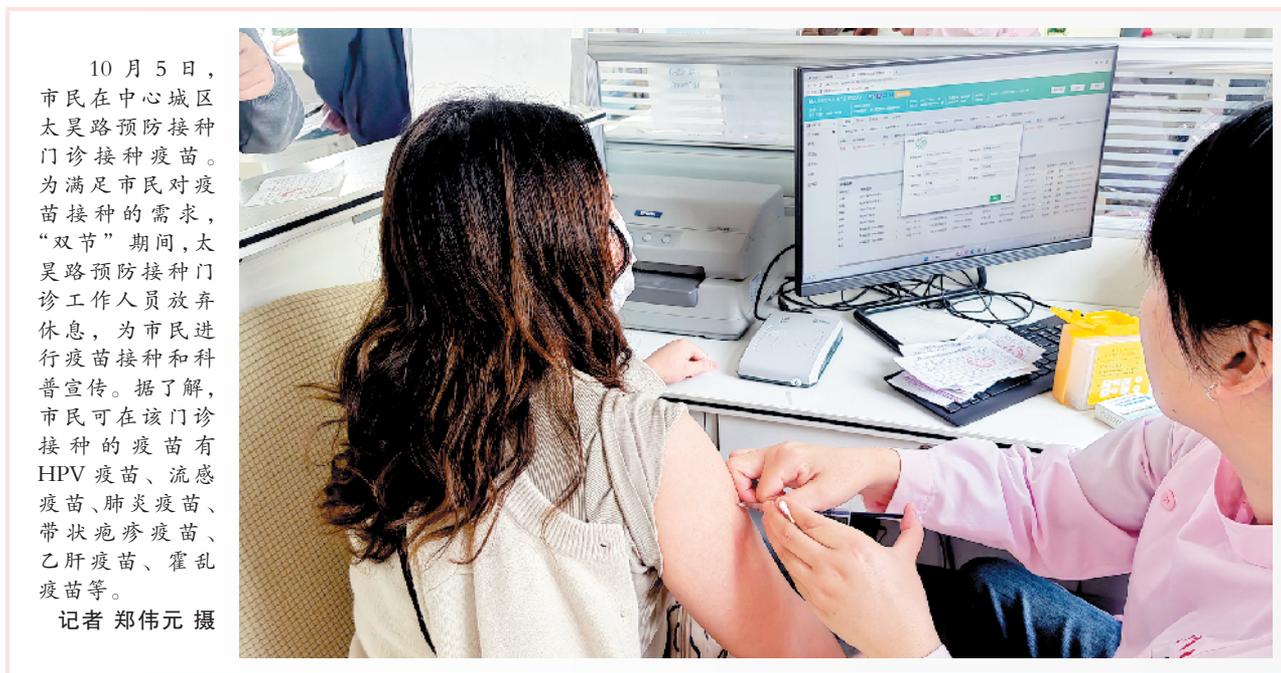
康生活方式核心要点(2023)》，从合理饮食、规律运动、戒烟限酒、心理平衡、良好睡眠、积极社交、主动学习等方面，对不同人群的健康生活方式给出了精准指导，引导各类人群积极践行文明健康的生活方式，推动“做自己健康第一责任人”理念的落实。

中国疾控中心慢病和老龄健康管理处处长赖建强表示，《健康生活方式

核心要点(2023)》紧紧围绕健康生活方式、生命早期营养与慢性病防控相关理论，实现了对全生命周期各人群健康生活方式指导的全覆盖，同时对健康生活方式的内涵进行了丰富和完善。比如，增加了对味觉的关注；对婴幼儿和儿童青少年人群，强调了清淡口味的培养；职业人群要注意舒缓肌肉紧张，关注颈腰椎和关节健康；老年

人应减少骨量丢失，增加肌肉力量等。值得注意的是，母乳喂养、终身学习、接种疫苗等也被纳入健康生活方式的范畴。

据悉，目前我国已累计建成健康社区、健康单位、健康食堂、健康餐厅、健康小屋等12类健康支持性环境近10万个，招募与培训健康生活方式指导员90余万人次。(据《健康报》)



10月5日，市民在中心城区太昊路预防接种门诊接种疫苗。为满足市民对疫苗接种的需求，“双节”期间，太昊路预防接种门诊工作人员放弃休息，为市民进行疫苗接种和科普宣传。据了解，市民可在该门诊接种的疫苗有HPV疫苗、流感疫苗、肺炎疫苗、带状疱疹疫苗、乙肝疫苗、霍乱疫苗等。  
记者 郑伟元 摄

10月10日是世界精神卫生日。近日，国家卫生健康委、教育部联合印发《关于开展2023年世界精神卫生日宣传活动的通知》(以下简称《通知》)。《通知》指出，今年世界精神卫生日全国宣传主题为“促进儿童心理健康，共同守护美好未来”。

《通知》指出，要通过多种途径的宣传活动，进一步普及心理健康知识，呼吁全社会提高认识，重视少年儿童心理健康，推动形成家庭、学校、社会、专业机构有效衔接的心理健康服务体系，提高工作水平，促进儿童身心健康成长。

《通知》提出，各地卫生健康部门、教育部门要充分发挥本系统相关专家作用，组织编写、制作多种形式的、易于接受的健康科普宣传材料，通过线上线下结合、传统媒体与新媒体融合的方式，开展多种形式的科普宣教活动。卫生健康部门要组织有关医疗卫生机构，通过举办健康大讲堂、开展公共场所义诊等方式，聚焦抑郁症等少年儿童心理行为问题和常见精神障碍，积极传播心理健康和精神卫生防治知识，提高公众心理健康素养。教育部门要指导学校遵循少年儿童生理、心理发育特点，加强科普宣传教育。

《通知》明确，各级卫生健康部门、教育部门要在本系统内加强心理健康政策和知识技能培训，提高本系统少年儿童心理健康工作水平；组织指导心理援助热线平台、中小学心理辅导室等加大宣传力度，提高公众知晓率，积极主动提供相关服务。各地卫生健康行政部门、教育部门要积极向当地党委政府汇报本地区心理健康和精神卫生工作情况，争取党委政府的重视和支持，完善支撑保障政策，共同推动相关工作。(据《健康报》)

## 促进儿童心理健康 共同守护美好未来

省卫健委日前印发通知要求，到2025年年底——

## 60%以上市级妇幼保健院达到三级甲等水平

省卫健委日前印发通知，要求进一步加强全省妇幼保健机构评审管理工作，进一步提高妇幼保健机构评审工作质量，加快推进全省妇幼保健机构标准化建设和规范化管理，切实提升各级妇幼保健机构管理能力和服

务水平。

通知明确，相关评审工作要保证妇幼保健机构正确的发展方向，以评促建、以评促改，持续改进服务质量，促进构建职责明确、布局合理、规模适当、结构优化、层次分明、功能完备、运行高效的

妇幼保健服务体系。到2025年年底，实现省、市、县均有1个政府设立的、标准化的妇幼保健机构，60%以上的市级妇幼保健院达到三级甲等水平，60%以上的县级妇幼保健院达到二级甲等水平。

(据《医药卫生报》)

## 河南将推广“全链式”医养结合模式

日前，省卫健委、省中医管理局印发《推广“全链式”医养结合模式实施方案》(以下简称《方案》)。《方案》提出，自今年起，利用5年时间，在500个以上社区推广应用“医疗机构+医养服务中心+医养服务站+家庭”的“全链式”医养结合模式，构建“县(市、区)-乡镇(办事处)-村(社区)”三级联动的医养结合服务体系。

《方案》提出，采取建立完善组织管理体系、构建“全链式”服务网络、搭建智慧服务平台、推进同质化全程服务、实施网格化协同服务和提升健康服务水平等6项措施，强化医疗卫生与养老服务衔接融合，有效推动机

构、社区、居家医养养老服务全面协调发展。各地发挥城市医疗集团和县域医共体牵头医疗机构作用，建立“全链式”医养结合管理组织框架、规章制度和服务规范、标准，加强对医疗集团和县域医共体内成员单位的医养结合业务指导、质控评价、督导考核、人员培训等。

《方案》提出，鼓励有条件的社区卫生服务中心(乡镇卫生院)或社区养老机构(乡镇敬老院)利用现有资源，内部改扩建社区(乡镇)医养结合服务设施，可采取“两院一体”“医中建养”“养中办医”等形式组建社区(乡镇)医养服务中心；引导城乡社区

日间照料中心与社区卫生服务站、农村幸福院与村卫生室服务衔接、融合发展，组建社区(行政村)医养服务站；整合现有信息系统，构建覆盖区域内医疗机构、社区(乡镇)医疗卫生机构、养老机构、家庭的一体化智慧健康养老服务与管理平台。

《方案》明确，拓展家庭医生签约服务范围，实行网格化管理，组建健康养老服务团队，建立健康养老基本服务包和服务清单，为老年人提供基本医疗、预约转诊、康复护理、公共卫生、家庭病床、上门巡诊以及生活照料、家政等服务。

(据《健康报》)