

筑牢健康基石

——2025年全民健康生活方式宣传月启动

新华社记者 顾天成



“体重管理年”活动广泛开展；“三减三健”理念深入人心；全国人均体育场地面积逐年增加……健康是广大人民群众的共同追求。

近日，第十一届全民健康生活方式促进大会在京召开，宣布正式启动2025年全民健康生活方式宣传月。国家卫生健康委将今年宣传月主题确定为“培养健康生活方式，筑牢家庭健康基石”。

体重管理成为突破口

大会公布数据显示，我国居民健康素养水平已从2008年的6.48%提升至2024年的31.87%。然而，超重肥胖、慢性病等问题成为长期健康挑战。

“超重和肥胖是多种慢性病的独立危险因素。”中国工程院院士陈君石说，“吃动两平衡”是干预关键，体重管理是防治慢性病“良方”。

2024年6月，国家卫生健康委等部门启动为期三年的“体重管理年”活动，提出全民体重管理意识和技能显著提升，健康生活方式更加普及的目标。

中国疾控中心慢病处处长赖建强表示，当前我国居民膳食结构发生明显变化，油脂摄入量上升，全谷物、蔬菜水果摄入不足。“今年宣传月活

动以家庭健康和体重管理为突破口。”他说。

每年9月是全民健康生活方式宣传月。据悉，今年宣传月期间，全国各地将开展形式多样的科普与实践活动，包括聚焦“家庭健康”，推广体重管理；开展“915”减盐周宣传活动；推进口腔保健科普与义诊；围绕骨骼健康和力量训练展开主题宣传等。

健康环境建设有亮点

世界卫生组织驻华代表马丁·泰勒在现场赞赏中国公共健康环境建设领域的投入与实践。

“每天清晨，我总能看到众多北京市民在散步、慢跑、跳舞甚至游泳。”他表示，政府投资建设公园、绿化步道和健身基础设施，创造让体育活动变得有趣且可及的环境，正是健康促进的关键举措。

如今，这样的健康支持性环境正在全国蔓延。截至2024年底，全国共有体育场地484.17万个，面积42.3亿平方米，“15分钟健身圈”逐渐成为现实。

除了硬件设施，无形的健康环境同样在优化。上海、深圳等城市实施控烟条例；健康科普知识融入地铁公交、社区宣传栏、短视频平台；学校、企事业

单位食堂提供低盐低油餐食……一系列支持性环境建设，让健康成为更自然、便捷的选择。

科技创新成为新引擎

科技创新也正成为健康生活方式促进的新引擎。哈尔滨医科大学教授孙长颢在报告中分享，“精准营养”有望成为未来慢性病防控的关键策略。

“通过AI系统就能自动拍摄识别食材并估算热量和营养成分。”孙长颢说，未来，通过基因检测、代谢组学分析和肠道菌群评估，还可定制个人最适宜的膳食方案。

体重管理也因科技变得更为精准。智能可穿戴设备实时监测身体活动量、睡眠质量、心率变化等指标；移动健康应用提供运动建议和饮食记录，让体重管理更加科学。

国家卫生健康委副主任、国家疾控局局长沈洪兵表示，要将健康融入所有政策，通过政府主导、多部门协作、全社会参与，不断健全健康促进长效机制。

从倡议，到认知，再到行动；从国家，到家庭，再到个人……在这场关乎健康的“长征”中，每个人都是参与者。

健康科普

新学期伊始 这份“健康锦囊”请收好



新学期伊始，一些学生还没从假期状态“切换”过来，有的学生因为环境变化、天气转变而出现身体不适。专家提示，刚开学的这段时间正是学生快速适应校园生活、预防秋季常见病的关键时期，科学调整生活方式尤为重要。

天津医科大学总医院儿科医学中心主任郑荣秀表示，开学后，由于气温逐渐下降，早晚温差增大，校园人员密集，孩子容易出现多种健康问题。从临床接诊数据来看，秋季儿童高发疾病及常见健康问题主要集中在呼吸道疾病、消化道疾病、适应障碍引发的健康问题等。

郑荣秀表示，在呼吸道疾病中，感染性的疾病以普通感冒、流感、支原体肺炎最为常见。此外，秋季空气干燥，花粉和尘螨等过敏原增多，过敏体质的孩子容易出现打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、眼痒等过敏性症状，有哮喘史的孩子也容易哮喘发作，家长们应注意防范。

轮状病毒感染、诺如病毒感染、部分细菌性肠炎等消化道疾病也是秋季开学季的高发疾病。郑荣秀表示，若孩子出现食欲不振、呕吐、腹泻、腹痛、低热、乏力等症状时，要暂停油腻、生冷食物，改为米粥、面汤等易消化饮食，减轻肠胃负担；若腹泻次数多或呕吐频繁，需补充口服补液盐，少量多次饮用，预防脱水。

此外，适应障碍引发的健康问题也应引起关注。专家介绍，刚开学，一些学生因为作息改变、学习紧张等容易引发情绪焦虑，有的学生会出现头痛、腹痛、乏力、食欲不振，甚至频繁眨眼、清嗓子等症状，但体格检查及化验均没有明显异常，这种情况称为“心身反应”或“心理、情绪障碍的躯体症状”。

专家建议，家长需与孩子密切沟通，比如一起做好作息计划、保证睡眠时间，通过睡前陪伴沟通等缓解孩子焦虑帮助孩子调整心理状态。

（新华社记者 张建新 栗雅婷）

白露养生重在 润燥、保暖、调畅情志

秋季的第三个节气“白露”，中医专家介绍，白露时节气温下降更明显，昼夜温差增大，容易诱发呼吸系统、心血管、皮肤和关节等方面的疾病，养生防病重在润燥、保暖和调畅情志。

中国中医科学院广安门医院针灸科主任杨涛介绍，白露时节我国北方“一场秋雨一场寒”，南方闷热感大幅减弱，空气整体趋于干燥，偏凉的干燥气候一方面易导致呼吸道黏膜受损，引发感冒、咳嗽、哮喘等，另一方面可导致皮肤瘙痒、关节疼痛。此外，这一时期人们也容易出现悲秋、抑郁、焦虑等情绪。

顺应白露节气的特点，人们应当如何从饮食、起居、运动、情志等方面调养？杨涛说，这一时期可多吃梨、百合、银耳等润肺食物，适量进补红枣、山药等温性食物，少食辛辣、生冷食物；早睡早起，保证充足睡眠；选择健走、太极拳、八段锦、五禽戏等轻缓运动；通过深呼吸、听音乐、冥想等方式缓解压力，保持心情舒畅。

俗话说：“春捂秋冻，不生杂病。”中国中医科学院广安门医院针灸科主任医师于金娜提示，白露时节需要逐步增加衣物，以穿上后“身体略微有点凉意”为度；但昼夜温差较大，“午热晚凉”特征突出，因而民间也有“白露身不露”的说法，强调这一时节早晚外出要增加衣物，保护好腹、胸背、脖颈、关节、脚等重要部位，老年人、小孩以及体质虚弱、有心肺及免疫系统疾病的患者尤需注意。

白露时节还可以利用足浴、穴位按摩等方法调养身体。宁夏医科大学中医学教授郭斌说，每晚用40℃左右的水泡脚15分钟，加适量艾叶或生姜，能够促进血液循环，驱散寒湿，预防关节冷痛、脾胃虚寒腹泻等问题；轻叩或热敷肺俞穴可提升肺卫之气；按压太冲穴可调畅气机，缓解秋季情绪抑郁。（新华社记者 田晓航 唐紫宸）



萨玛瓦尔舞翩跹

9月9日，在位于新疆乌鲁木齐的大巴扎步行街疆来城，演员在表演萨玛瓦尔舞。铜盘铜壶稳稳地顶在头上，脚下舞步轻快如风，在新疆库车龟兹小巷内，一群舞者正跳着萨玛瓦尔舞——一种源自千年古龟兹的古老舞蹈。他们的每一个转身都仿佛带着历史的回音，引得围观游客阵阵喝彩。

（新华社记者 王菲 摄）

视野

电子烟大幅增加青少年未来 吸烟可能性和健康风险

国际期刊《烟草控制》最新刊发的一项新研究显示，吸电子烟的青少年后续吸烟可能性显著增加，并与多种健康问题显著相关。

这项大规模综合研究由英国约克大学和伦敦卫生与热带医学院研究人员合作展开。研究荟萃分析了关于青少年吸电子烟的56篇综述研究，内容涵盖了384项相关独立研究。

结果显示，吸电子烟的青少年未来成为吸烟者的可能性是不吸电子烟青少年的约3倍。分析还发现，吸电子烟会增加年轻人患哮喘等呼吸系统疾病的风险，并与肺炎、精子数量减少等健康问题有关联性。此外，青少年吸电子烟还与后续的饮酒、吸食大麻等行为相关。

据估算，英国11岁至15岁的未成年人中有四分之一吸过电子烟。今年6月1日，英国对一次性电子烟的禁令正式生效，以应对吸电子烟行为在青少年群体中蔓延的问题。

世界卫生组织呼吁各国政府将电子烟与传统烟草产品同等对待，警告电子烟可对健康造成危害，尤其是对青少年和年轻人有诱导尼古丁成瘾的风险。（新华社发）



警惕胸痛信号，守护生命防线

渠继来

就医沟通：清晰描述，助力诊断

就医时，准确信息有助于医生快速判断。要向医生说明疼痛性质，是刺痛、灼痛还是闷痛；疼痛位置，是一个点还是一片，是否会移动；发作时间，何时开始、持续多久、是持续还是间断；加重或缓解因素，什么情况下更痛、怎样做会减轻；以及是否伴有心慌、气短、头晕、出汗等症状。

日常预防：防患未然，守护健康

预防是远离危险胸痛的关键。要保持健康饮食，低盐低脂低糖，多吃蔬果和全谷物；规律运动，每周进行适度有氧运动；管理体重，避免肥胖；戒烟限酒；积极控制“三高”；保持心态平和，避免过度劳累和情绪波动。

让“时间就是心肌，时间就是生命”的理念深入人心。掌握胸痛应对知识，是对自己和家人生命健康的负责。让我们用行动守护健康，为生命保驾护航。（枣庄市立医院）



胸痛，看似寻常，实则可能是心脏、肺部等器官发出的“危险警报”。它可能是心绞痛、心肌梗死、主动脉夹层等致命疾病的征兆，也可能是胸膜炎、胃食管反流等非急症问题。面对胸痛，既不可因恐惧而慌乱，也不能因轻视而拖延——科学应对，才能将风险降至最低。

高危胸痛：争分夺秒，速拨120

当胸痛伴有压榨性、紧缩感，仿佛胸口压着巨石，闷得喘不过气；疼痛不仅在胸口，还放射至左侧肩部、后背、手臂、颈部或下颌；同时出现大汗淋漓、恶心呕吐、呼吸困难、头晕目眩、脸色苍白甚至濒死感；或者在体力活动、情绪激动时疼痛加剧，休息后稍有缓解，这很可能是心绞痛，甚至心肌梗死等严重疾病，必须立即拨打120。

切记不要自行驾车去医院，急救人员能在途中展开初步救治，并快速将患者送至有“胸痛中心”的医院。胸痛中心整合

多科室资源，能优先就诊、快速检查、及时诊断和紧急治疗，为患者争取宝贵的抢救时间。等待救援时，患者要保持静止休息，松开衣领，保证呼吸通畅。

中低风险胸痛：及时就医，精准排查

并非所有胸痛都危及生命，但也需医生明确诊断。呼吸系统问题，如胸膜炎、肺炎、气胸，疼痛常与呼吸相关，深呼吸或咳嗽时加剧；消化系统问题，像胃食管反流、食道痉挛、多有烧灼感，与饮食相关，平躺时可能加重；肌肉骨骼问题，如肋软骨炎、肌肉拉伤，疼痛局限，按压时更痛；情绪与神经问题引发的“心慌胸痛”，位置不固定，心前区疼痛、乏力，与情绪相关。

即便自觉胸痛是“小问题”，也要尽快就医。优先选择设有“胸痛中心”的医院，即便不是心脏问题，也能高效联系相关专科，避免辗转各科室，实现快速确诊和治疗。