

人均预期寿命79岁

健康中国建设“成色足”

79岁——中国人均预期寿命的最新数据，较2020年提高1.1岁，全国已有8个省份率先突破80岁大关，居民主要健康指标居于中高收入国家前列。

人均预期寿命是衡量一个国家或地区现阶段经济社会发展水平和医疗卫生服务水平的综合指标。

从新中国成立初期的35岁，到改革开放初期的68岁，再到“十四五”期间的79岁，这条持续上扬的“生命线”，勾勒出中

国医疗卫生事业的跨越式发展，折射出人民生活品质的时代变迁。

健康，是人民幸福生活的基础。“十四五”以来，一张覆盖14亿多人的健康防护网越织越密，成为人均预期寿命稳步提升的“健康密码”。

服务网络更可及。五年来，我国建成世界上规模最大的医疗服务体系。截至2024年底，全国医疗卫生机构达109万所，卫生人员达1578万人。如今，超

九成居民15分钟内可到达最近的医疗服务点，群众看病就医“急难愁盼”问题正持续缓解。

预防关口更前移。我国拥有世界上规模最大的疾病预防控制体系，居民健康素养水平由2020年的23.2%提升到2024年的31.9%，重大慢性病过早死亡率得到进一步控制，结核病、乙肝和艾滋病等传染病发病率持续下降或保持在低流行水平……这背后，是从“以治病为中心”到“以人民健康为中心”的转变和

探索。

医药负担更轻了。医保药品目录动态调整机制释放惠民红利，“十四五”以来累计402种药品进入目录，新药、好药进入医保目录呈现“加速度”。全国基本医保参保率稳定在95%左右，13亿多居民享有基本医疗保障——这张世界上规模最大的基本医疗保障网，为生命健康撑起“保护伞”。

从人均预期寿命稳步提升，到孕产妇死亡率、婴儿死亡率等

关键指标持续下降，凸显健康中国建设“成色足”。

现代化最重要的指标是人民健康。

从“三减三健”到全民健身，健康生活理念正深入人心。截至2024年，全国体育场地面积达42.3亿平方米，经常参加体育锻炼人数比例超38.5%。

新时代新征程。坚持以人民健康为中心，实施健康优先发展战略，将为14亿多人民带来更多健康福祉。

据新华社

漯河医专二附院

成为智能骨科分联盟成员单位

10月18日，国家骨科医学中心骨科专科联盟智能骨科分联盟授牌仪式在北京积水潭医院举行。漯河医专二附院（漯河市骨科医院、漯河市立医院）凭借在骨科领域的较强实力和创新探索，成为智能骨科分联盟成员单位。

漯河医专二附院（漯河市

骨科医院、漯河市立医院）骨科作为河南省“十四五”首批临床重点专科、河南省医学重点学科，其专科服务能力在河南省权威榜单中位列第四。多年来，该院在智能骨科领域积极探索，先后成立了河南省数字与智能骨科工程技术研究中心、河南省卫生健康委智能数

字骨科重点实验室以及漯河市数字骨科工程技术研究中心、漯河市3D打印髋关节翻修创新型团队，设立的“智能化助力、精准化治疗”智能微创骨科病区是我省首个智能微创骨科病区。

智能骨科分联盟的成立，旨在整合医疗卫生资源，充分

发挥优质医疗资源的引领、带动作用，构建合作共同发展体系，重点提升骨科手术的精准化、微创化、智能化水平，为人民群众提供优质便捷的医疗服务。漯河医专二附院将密切与北京积水潭医院及其他联盟单位的交流与合作，通过推动技术规范化和普及应用、建立

临床研究与数据平台、促进产学研用深度融合、加强人才培养与学术交流、开展多学科合作、建立并完善双向转诊机制等方式，不断强化骨科诊疗技术，带动周边城市医疗机构骨科智能化水平的提升，为患者造福。

刘旭

市中西医结合泌尿外科2025年学术年会召开

中原名医工作室同步揭牌

10月19日，市中医药学会主办、市中医院承办的漯河市中西医结合泌尿外科2025年学术年会召开。杨锦建教授中原名医工作室同步揭牌。

学术交流环节，省内外知名专家围绕泌尿外科核心议题进行了精彩分享。郑州大学第一附属医院的贾占奎教授针对高度危险性局部晚期前列腺癌诊疗策略，介绍了行业最新研究进展与规范化诊疗路径；河南省人民医院的陈国晓教授、王志峰教授分别从腹腔镜前列腺癌根治术的精准操作技巧、上尿路修复重建微创技术的应用优势展开讲解，为临床实操提供了宝贵经验；河南大学第一附属医院的王连渠教授结合大量病例，详细讲解了可视肾镜在经皮肾镜碎石手术中的应用要

点，为该技术的推广提供了实践参考；咸阳市中心医院的杜景教授以“亚专业划分助力学科发展”为主题，分享了学科建设的创新思路，为参会单位的学科发展提供了借鉴。各位专家的分享紧扣临床需求，聚焦微创技术前沿与中西医结合诊疗，让参会者收获颇丰。

出席年会的领导为杨锦建教授中原名医工作室揭牌。杨锦建教授是中原地区泌尿外科领域的权威专家，其团队入驻将为市中医院泌尿外科带来先进的诊疗理念、技术支持和人才培养体系。该工作室将有效整合省内外优质医疗资源，进一步提升漯河及周边城市泌尿外科疾病的临床诊疗水平，让群众在家门口就能享受到高水平的医疗服务。

郭靖毓



10月21日，市中医院联合源汇区顺河街街道，在戏楼后街社区开展健康科普宣讲和义诊。

韩影摄

秋冬“流感季”重点人群要尽快接种流感疫苗

进入秋冬季节，气温骤降，流感病毒也进入活跃期。不同于普通感冒的“轻微不适”，流感常伴随高热、头痛、肌肉酸痛等严重症状，不仅影响日常工作与生活，对老年人、儿童等群体而言，还可能引发肺炎、心肌炎等并发症，甚至危及生命。接种流感疫苗是目前公认预防流感最经济、最有效的手段，早接种才能早安心。

但是，还有一部分人觉得“去年打了流感疫苗，今年就不用打了”，或是“自己身体好，扛一扛就过去了”。这其实是对流感疫苗的认知误区。一方面，

流感病毒变异速度快，今年流行的毒株可能与上一年不同，去年的流感疫苗无法针对性抵御今年的流行毒株；另一方面，流感疫苗接种后产生的抗体，保护期通常只有6个月~8个月，随着时间推移会逐渐减弱，无法持续提供有效保护。因此，无论去年是否接种，每年秋冬“流感季”来临前（通常是9月~11月），都建议及时接种流感疫苗。

以下几个重点人群尤其需要重视，要及早把接种流感疫苗提上日程：

老年人（60岁及以上）。随着年龄增长，老年人的免疫系统

功能下降，感染流感后更易发展为重症，出现肺炎、呼吸衰竭等并发症，住院率和死亡率远高于其他人群。接种流感疫苗能显著降低重症风险。

儿童（6月龄~5岁）。儿童呼吸道尚未发育成熟，抵抗力较弱，是流感的高发人群，且感染后容易引发高热惊厥、支气管炎等问题，不仅孩子遭罪，还可能传染给家人。及时接种流感疫苗可减少发病与并发症。

慢性病患者（高血压、糖尿病、冠心病、哮喘等）。这类人群感染流感后可能加重原有基础疾病，如糖尿病患者可能出现血

糖波动，哮喘患者可能诱发急性发作。接种流感疫苗能降低基础病恶化的风险。

医务人员。医务人员每天接触患者，感染流感的概率远高于普通人群，一旦感染不仅影响自身健康，还可能造成病毒在医疗机构内传播，威胁患者安全。接种流感疫苗既是保护自己，也是保护他人。

此外，孕妇、哺乳期女性、养老机构 and 托幼机构工作人员、经常出差或前往人群密集场所的人，也属于流感疫苗的推荐接种人群。

需要注意的是，流感疫苗接

种后，通常需要2周~4周才能产生足够的抗体，抵御病毒的侵袭。目前，距离流感高发期越来越近，与其等到感染后吃药治疗，不如尽早接种流感疫苗，为自己和家人筑起一道健康防护墙。

市疾病预防控制中心 贵孝提



老年人冬季脑血管守护五要点

寒冷就像躲在暗处的危险，专盯着老年人的脑血管“下手”。天一转冷，血管收缩，血压波动，老年人的脑血管本就脆弱，稍不注意就可能出问题。以下五个要点，老年人要谨记：

护好头部，“帽”御寒冬。头部热量易散失。冬日里，脑血管极易因头部受凉而收缩。老年人应准备一顶保暖的帽子，出门

就戴上，好比给脑血管穿上了“保暖衣”，能把热量牢牢锁住，让脑血管舒展开来，血压也能保持稳定，大大降低发病风险。

动静相宜，“体”健御险。运动能提升人体抗氧化能力和机体对疾病的抵抗能力，有助于预防动脉粥样硬化、促进血液循环、改善心脑血管供血，别因天气寒冷就停下运动脚步。患有脑血管疾病的老年人不要

早起晨练，应选择在上10点到下午3点阳光充足、气温相对较高时的时候锻炼，如散步、打太极拳或者练八段锦，都是不错的选择。

食之有道，“养”护血管。冬日里，老年人的饮食要格外注意，不仅要选择易消化的食物，还要注重营养均衡，控制盐、油、糖的摄入量，少吃腌制、油炸食品和高糖饮料。同时，多喝水也是关键，能让血液不那么黏稠，流动更顺畅。早上起来，老年人可以喝一两杯温开水。晚上睡前别为了少上厕所就不喝水，不然可能会引发严重后果。

心宁神安，“情”抚寒冬。冬日日照时间短，老年人容易情绪低落。心情的好坏对脑血管健康有一定的影响。老年人要少熬夜，规律作息，尽可能参加社交活动，保持心胸开阔、心平气和，对预防心脑血管疾病很重要。

定期体检，“医”路护航。患有高血压、糖尿病、高血脂等基础疾病的老年人要定期体检，遵医嘱按时服药，控制好血压、血糖、血脂的指标。冬日里，老年人病情如有变化，要及时就医调整治疗方案，千万别自行加药或减药。

周瑞琴

■专家链接

周瑞琴，市三院主任医师，毕业于新乡医学院，学士学位，曾在郑州大学第一附属医院、暨南大学附属医院进修学习；河南省医学会肾脏病理学分会委员，河南省医学会重症医学分会第一届康复学组委员、科普学组委员；擅长慢性肾小球肾炎、肾

病综合征、急慢性肾功能衰竭的规范化诊治和各种内科急危重症的救治。



行业快讯

河南省产科出血等产科危重症救治能力提升巡讲在市中心医院举行

10月18日，河南省产科质控中心、郑州大学第三附属医院主办，市产科质控中心、市中心医院承办的河南省产科出血等产科危重症救治能力提升巡讲暨漯河市产科质控中心2025年第三季度工作会在市中心医院举行。活动邀请市中心医院产科二病区主任王锋、舞阳县产科质控中心主任杨九红、市妇幼保健院产科主任吴娟、市中心医院围产保健部主任齐爱英、临颍县妇幼保健院副院长张改玲及召陵区人民医院副院长宁尼亚做主持嘉宾。

郑州大学第三附属医院的罗晓华主任、徐一鸣主任、樊少磊护士长及市中心医院的崔利娜主任分别以《胎儿生长受限》《妊娠期高血压疾病孕期管理》《胎盘植入的诊疗》《从产

科质控谈孕产期贫血管理》《助产士在产后出血管理中的作用》《宫颈机能不全与宫颈环扎手术》为题进行学术讲解。市产科质控中心主任徐静对质控中心2025年第三季度工作进行了汇报。

专家团队带领由我市各助产机构组建的多学科团队开展了“产后出血”“新生儿早期保健及窒息复苏”两大场景演练，并给予专业点评和指导，极大增强了医护人员急危重症的应急响应能力及多学科团队救治能力。

此次“理论+演练”培训进一步增强了我市产科医护人员救治孕产妇危重症的实战能力，为母婴安全质量的持续提高提供了保障。

崔元元

健康课堂

每天少坐半小时有助于提升代谢健康

芬兰图尔库大学参与的一项新研究表明，每天仅减少30分钟的久坐时间，就能改善身体利用脂肪和碳水化合物产生能量的能力，有助于提升代谢健康并降低慢性疾病风险。

图尔库大学日前发布新闻公报说，长期久坐并伴随不健康饮食容易导致能量摄入超过消耗，从而增加心血管疾病和2型糖尿病的疾病风险。生活方式还会影响人体在不同状态下切换脂肪和碳水化合物作为能量来源的能力，这种能力被称为“代谢灵活性”。

“健康的身体在静息时主要燃烧脂肪，而在餐后或剧烈运动时会转向以碳水化合物为能量来源。”图尔库大学博士后研究员塔鲁·加思韦特解释说，“如果代谢灵活性受损，血糖和血脂水平可能升高，多余的脂肪和糖分会

被储存起来，而不是用于能量生产。”

这项研究共纳入64名有久坐习惯且具有多种慢性病风险因素的成年人。研究人员要求干预组每天减少1小时久坐时间，通过增加站立或日常轻度活动实现；对照组则维持原有生活方式。实验持续6个月，参与者的活动情况通过一种可测量身体运动变化的传感器进行记录。

结果显示，成功将久坐时间减少至少半小时的参与者，在轻度运动中表现出更好的代谢灵活性和脂肪燃烧能力。站立时间增加越多，代谢灵活性改善越显著。

加思韦特表示，这一结果说明，哪怕是轻微的日常活动增加，例如站着接电话或短时间散步，也能促进能量代谢，对体力活动不足、超重或患病风险较高的人群尤其有益。

据新华社

服药期间避开“水果陷阱”

你知道吗？许多水果中富含的天然活性成分会干扰药物在体内的吸收、代谢与排泄过程：轻则削弱药效，让治疗“打折扣”；重则引发不良反应，给身体埋下健康隐患。了解常见的“饮食陷阱”，才能为安全用药添一道防线。

最需要警惕的“药物天敌”是西柚（又称葡萄柚）。它含有一类特殊的呋喃香豆素类物质，能显著抑制肝脏中负责分解药物的关键酶。当西柚与部分降压药（如硝苯地平）、降脂药（如阿托伐他汀）、抗心律失常药（如胺碘酮）等联用时，药物无法被正常代谢，会在体内蓄积，相当于“无意识中多服了几片药”。这种蓄积可能引发头晕、乏力、肌肉酸痛等不适，长期或过量时更会加重肝肾负担。值得注意的是，西柚对药物代谢酶的抑制作用可持续24小时以上，即便与服药时间错开，也难以完全规避风险。因此，正在服用医生开具的慢性病药物的人群，最好避免食用西柚及西柚汁。

有些“健康水果”则可能暗藏“高钾风险”。香蕉、橙子、猕猴桃、牛油果等水果富含钾元素，对普通人群而言可以补充营养，但对正在服用特定药物的人来说，却可能成为隐形威胁。例如，服用依那普利、氯沙坦等血管紧张素转换酶抑制剂（常用降压药），或螺内酯等保钾利尿剂时，药物会降低肾脏排出钾的能力。此时若大量食用高钾水果，易导

致体内钾含量超标，引发“高钾血症”——初期可能出现手脚麻木、乏力，严重时干扰心脏电活动，导致心律失常，甚至危及生命。应对这种风险的做法并不复杂：日常吃水果时遵循“多样少量”原则，避免短期内集中食用某一种高钾水果；特别是老年患者，由于肾脏代谢功能有所减弱，更要主动控制高钾水果的摄入量。

还有一类容易被忽视的情况，与“酪胺”有关。鳄梨、过熟香蕉（表皮出现大面积黑斑）、发酵食品（如腐乳、奶酪）、腌制肉类等食物中含有一定量的酪胺。对健康人来说，酪胺会被体内的单胺氧化酶分解，不会造成危害；但如果正在服用单胺氧化酶抑制剂（如苯乙肼，一种治疗抑郁症的药物），酶的活性会被药物抑制，酪胺无法正常代谢，便会在体内蓄积，导致血管收缩、血压急剧升高，引发剧烈头痛、心慌、面部潮红等症状，严重时可能诱发脑出血等急症。这种情况在临床中并不常见，一旦发生，风险极高。因此，服用单胺氧化酶抑制剂的患者必须严格避开含酪胺的食物，尤其是过熟、发酵或腌制类食品。

为了让药物发挥最佳效果，应注意以下几点：吃药时尽量用温白开水送服，不用果汁、茶或牛奶；吃药前先问问医生或药师，是否有饮食方面的禁忌；不要突然大量吃以前不常吃的水果。

据《大河健康报》

本版组稿：王夏琼