



奋勇争先 再上台阶

贯彻落实2025年全省卫生健康工作会议精神

# 加大生育养育保障力度 提高医疗养老保障能力

近日,中共中央办公厅、国务院办公厅印发《提振消费专项行动方案》,部署8方面30项重点任务,其中多项任务涉及医疗卫生领域。

《方案》提出,加大生育养育保障力度,研究建立育儿补贴制度。指导有条件的地方将参加职工基本医疗保险的灵活就业人员、农民工、新就业形态人员

纳入生育保险。实施儿科服务年行动,加大儿科服务供给。在儿童季节性疾病高发期,加大综合医院夜间儿科门(急)诊开放力度。

《方案》要求,提高医疗养老保障能力,健全基本养老保险待遇合理调整机制,2025年提高城乡居民基础养老金和城乡居民基本医疗保险财政补助标准,适

当提高退休人员基本养老金。全面实施个人养老金制度。推动取消灵活就业人员在就业地参加基本养老保险、医疗保险的户籍限制,扩大职业伤害保障试点。

《方案》还提出,优化“一老一小”服务供给,推进全社会适老化改造,支持地方试点探索、整体推进多层建筑加装电梯和发展老年助餐服务。积极发展

抗衰老、银发旅游等产业,释放银发消费市场潜力。鼓励发展社区嵌入式托育、用人单位办托和托幼一体服务。支持和规范社会力量发展养老托育服务,完善养老服务价格形成机制。鼓励有条件的地方结合实际对普惠托育机构给予场地支持和运营补助等。

(健康报)

## 欢迎参与“体重管理”网上调查和意见征集

2025年全国两会期间,在十四届全国人大三次会议民生主题记者会上,国家卫生健康委主任雷海潮介绍,2024年,国家卫生健康委联合民政部等部门启动实施的“体重管理年”活动,引发社会高度关注。

实施“体重管理年”活动的目的,旨在推动全社会形成重视体重、管好体重、健康饮食、积极参与运动锻炼等良好的健康生

活方式和行为习惯。

为进一步引导公民做好“体重管理”工作,省卫健委在福建省人民政府网站和省卫健委网站开展做好“体重管理”的意见征集和网上调查活动,在“健康福建”微信公众号开设“体重管理 一起行动”专栏,展示社会各部门的政策推动、医疗机构的专业支持及社会环境的友好营造,引导每个人成为自身健康的第

一责任人。

参与方法:

关于“体重管理”知识知晓情况的网上调查

<https://wjw.fujian.gov.cn/gzcy/wsdc/detail.htm?id=26092>

关于做好“体重管理”的意见征集

<https://wjw.fujian.gov.cn/gzcy/myzj/detail.htm?id=43122>

(省卫健委宣传处)

## 莫让减肥偏方带偏了路

在“颜值经济”盛行和居民健康意识不断觉醒的当下,减肥成为许多人生活中的“关键词”。但一些人“病急乱投医”,将希望寄托在各种未经科学验证的偏方上,诸如“苹果生姜兑白醋专治大肚腩”“喝冬瓜皮水刮脂刮油又排水”之类的说法,在互联网上广为流传,引得不少人纷纷效仿。可事实上,这些偏方往往缺乏科学依据,不仅难以实现减肥目标,还可能对身体健康造成损害。

偏方之所以有市场,原因在于有些人急于求成,渴望找到快速有效的减肥方法。比如,有人听信“苹果减肥法”,连续几天只吃苹果,结果不仅体重反弹,还因营养不均衡导致身体虚弱、内分泌失调;还有人尝试在肚脐贴“减肥贴”,商家宣称能通过穴位吸收达到减肥效果,最终却发现毫无作用,甚至还出现皮肤过敏等不良反应。

医学专家们始终苦口婆心强调,真正科学的减肥方法是建立在合理饮食、适量运动 and 良好生活习惯基础之上的:合理饮食,要求控制热量摄入,保证营养均衡,多吃蔬菜、水果、全谷物等富含膳食纤维的食物,减少高热量、高脂肪、高糖食品的摄入;适量运动则能增加能量消耗,提高基础代谢率,如有氧运动与力量训练相结合,能够有效燃烧脂肪、增强肌肉力量;良好的生活习惯,如规律作息、减少熬夜等,也对维持身体健康、促进新陈代谢有重要作用。但为什么还有一些人不信科学、信偏方,这个问题值得人们深思。

解决这个问题的关键在于全面提升居民健康素养水平,在全社会营造尊重科学、相信科学的氛围。这需要多方共同努力,构建起全方位的科普宣传阵地。学校应加强健康教育课程设置,将科学减肥知识纳入课程

体系,从青少年抓起,培养他们正确的健康观念和生活方式。社区可以开展健康讲座、义诊等活动,邀请医生或营养师引导居民培养科学方法,提高居民的健康意识。媒体在健康科普中也扮演着重要角色。如今,网络媒体传播迅速、覆盖面广,应充分利用这一优势,制作和传播科学、有趣、易懂的减肥科普内容。如通过短视频平台,以生动形象的动画、案例演示等,讲解减肥的科学原理和正确方法,帮助群众走出减肥的认知误区。

有关部门要加强对网络信息的监管,整治虚假减肥信息,避免偏方、谣言肆意传播,误导公众。医疗机构作为专业健康服务的提供者,更要发挥主力军作用,将科学减肥理念传递给更多人。

减肥是追求健康的过程,绝不能因迷信偏方而损害健康。

(健康报)

“体重管理”近来成为热议话题,在中医看来,如何健康减肥?在国家中医药管理局17日举行的新闻发布会上,中医专家支招:保持健康生活方式,在医师指导下辨证论治,以科学、可持续的方法减肥,最终达到形瘦神健、气畅人和的效果。

“中医认为,减肥并非单纯追求体重减轻,而是通过调和脏腑、气血功能,达到形神兼备的健康状态。”中国中医科学院西苑医院主任医师马堃认为,中医减肥的本质是“纠偏”,通过平衡人体阴阳实现健康状态。

马堃介绍,过度节食减肥可能导致多种健康问题,如:气血亏损,出现乏力、头晕,女性月经量少、闭经或不孕等;脾胃虚弱、消化不良、食欲不振、腹胀、便秘或便溏;耗伤肾精,导致肾气不足,影响生殖和内分泌功能,出现腰膝酸软、畏寒、性欲减退、脱发等一系列症状。过度减肥还会影响情绪,出现焦虑、抑郁、失眠等情况。

中医有哪些健康减肥的方法?马堃建议:合理饮食,避免过度节食,选择营养均衡的食物,保护脾胃;选择适当的运动方式,如太极拳、八段锦等,促进气血运行;调节情绪,保持身心愉悦,避免肝气郁结。

专家介绍,健康减肥还可在医师指导下,辨证论治,个体化减肥。例如,痰湿体质的人应以化痰祛湿的方法为主;脾胃虚弱的人可使用健脾益气化湿的方法,适当食用赤小豆、茯苓、木瓜等药食同源之品。同时,应早睡以养肝血,适度晒太阳以助阳气升发,避免熬夜。

(新华网)