

老年日报

2026/03/20

星期五

丙午年二月初二

总9718期

今日8版

中国百强畅销报刊

年长者的精神家园

北京、广州、哈尔滨、西安、南京、济南、郑州、石家庄同步印刷



中国邮政发行畅销报刊

国内统一连续出版物号:

CN23-0018

邮发代号:13-18

标题新闻

时政

★国台办:我们愿为台湾同胞提供稳定可靠的能源资源保障

经济

★2026中关村论坛年会3月25日至29日在京举办

★北京已有境内外上市企业807家次 位居全国城市第一

医疗

★国家医保局:2025年追回医保基金342亿元

社会

★南京大屠杀幸存者关舜华去世 在册在世幸存者仅剩21人

科技

★我科学家全球首创新型“胰岛零件”为1型糖尿病治愈带来曙光

国际

★阿根廷正式退出世界卫生组织

直面上亿慢性病患者

中国如何打好健康“持久战”?

最新数据显示,以心脑血管疾病、癌症、糖尿病、慢性呼吸系统疾病四大疾病为代表的重大慢性病,已经成为威胁我国居民健康的最主要疾病。慢性病死亡人数占总死亡数的比例超过80%,60岁及以上老年人慢性病患病率超过78%。这四大健康“杀手”并非孤立存在。慢性病防治刻不容缓,必须打出一套系统性、全周期的“组合拳”。

防患未然,将健康融入政策

《“健康中国2030”规划纲要》《健康中国行动(2019-2030年)》相继发布;先后印发心脑血管疾病、癌症、糖尿病、慢性呼吸系统疾病防治行动实施方案;启动“体重管理年”行动计划……

近年来,我国卫生健康及相关部门联手,对重大慢性病防治发起“攻坚战”。

从完善慢性病监测体系,到推进慢性病分级诊疗,再到建成多个国家慢性病综合防控示范区……据监测,我国重大慢性病过早死亡率从2015年的18.5%下降至2023年的15.0%。

国家卫生健康委有关负责人表示,下一步,要以国家慢性病综合防控示范区建设为抓手,进一步落实政府主导、多部门协同、全社会参与的机制,进一步加强多病共防、医防融合、综合防控的措施。

管在日常,筑牢基层“守门人”

慢性病管理的主战场在基层。

国家卫生健康委等部门推进家庭医生签约服务,高血压、糖尿病、慢阻肺病等慢性病患者的健康管理被纳入国家基本公共卫生服务项目;各地医保部门普遍开展门诊慢特病保障工作,探索支持医疗机构合理开具“处方方”……基层医疗正在织密一张慢性病防控的“安全网”。

值得一提的是,中医药在慢性病防治中正发挥着独特优势。“治未病”的理念与现代预防医学不谋而合。从膏方调理到八段锦锻炼,越来越多的慢性病患者在中医药的帮助下,改善了症状,提高了生活质量。

筛于早期,推动防治关口前移

上海、浙江、天津、江苏等地将重点癌症筛查纳入政

府民生项目,免费向居民提供;深圳针对重点人群、重点病种,精准化开展慢性病专项筛查,尽早发现高风险人员和潜在患者……将治疗的关口前移到筛查和早期干预,不仅能提高治愈率,还能降低后期的治疗成本。

2025年我国居民健康素养水平达到33.69%,慢性病防治素养水平为33.41%。

长寿时代,不仅要活得久,更要活得好。在这场关乎国计民生的健康“持久战”中,中国正在用顶层设计的智慧、基层创新的活力、全民参与的热情,书写一份既有温度又有厚度的“健康答卷”。

防治慢性病,我们每一个人,都在路上。 新华社

简单力量测试或可提示多种慢病风险

瑞典卡罗琳医学院参与的一项国际研究显示,一些简单的肌肉力量测试,如握力测试和椅子起立测试,或可为识别成年人未来罹患多种慢性疾病的风险提供早期线索。

研究发现,握力测试表现较好的人群罹患心血管疾病、II型糖尿病、肌肉骨骼疾病、痴呆症和帕金森病等疾病的风险较低。研究还显示,握力每增加5公斤,多数相关疾病的风险会进一步下降。 新华社



学习中医知识 感受国医魅力

17日是中国国医节,各地开展体验中医药文化主题活动。图为在山东省青岛市市北区桦川路幼儿园开展的“神奇中草药”主题活动上,小朋友们体验称药。

新华社

市场监管总局:

严打珠宝玉石等领域“假证书”问题

近日,市场监管总局、公安部联合印发通知,在全国范围内部署开展传统工艺市场“打假清源”联合执法行动,重点打击珠宝玉石、贵金属饰品、红木制品等领域“假证书、假机构、假产品、假网站”等突出问题。

当前,传统工艺市场中伪造、变造、买卖检验检测报告,利用虚假证书进行虚假营销以及掺杂掺假、以次充好等现象时有发生,不仅侵害消费者

权益,也严重扰乱市场秩序、破坏社会诚信。

此次行动重点聚焦全链条违法违规行为:一是在伪造源头端,严厉打击生产经营者及社会中介伪造、变造、买卖检测报告,或授意、勾结出具虚假报告以及使用虚假报告、货证不符等行为;二是在检测机构端,严肃整治超资质范围检验检测、违反公正性参与经营、出具虚假失实报告等乱象;三是在生产销售端,重拳查处

珠宝首饰等传统工艺品掺杂掺假、以次充好、假冒商标、虚标产地及虚假营销等违法行为;四是在网络传播端,集中清理网络交易平台及直播间、主播等从事虚假营销测评,设立假冒网站链接以及未经核验违规使用“CMA”“CNAS”“包过出证”等关键词进行搜索推广的违规行为,实现对传统工艺市场从线下到线上的全覆盖整治。 新华社

特朗普:美国不再“需要” 北约国家帮助

美国总统特朗普17日称,大多数北约“盟友”已通知美国不愿参与美国和以色列对伊朗的军事行动,美国不再“需要”北约国家和其他国家的帮助。

特朗普说,他对这些国家的这一举动“并不感到意外”,并称北约本质上是一条“单行道”,“我们会保护他们,但他们却不会为我们做任何事,尤其是在我们有所求于他们的时候”。

特朗普说,美国已“不再需要,也不再期望”北约国家的帮助,对于日本、澳大利亚或韩国,“情况亦是如此,我们根本不需要任何人的帮助”。

特朗普表示,美方正与其他国家商讨共同保障霍尔木兹海峡航行安全,并称若北约盟友不采取行动协助美国确保霍尔木兹海峡畅通,北约将面临“非常糟糕的未来”。 新华社

今日微推荐

扫码更精彩



老年日报 微信

创可贴这样用 竟能润肠通便



龙健康

每周吃它三次 对视力有帮助