

# 77.93岁！我国人均预期寿命再提高

国内 聚焦

目前,我国人均预期寿命提高到77.93岁,主要健康指标居于中高收入国家前列,健康中国行动2022年主要目标提前实现,重大慢性病过早死亡率低于全球平均水平,健康中国行动实施取得明显阶段性成效。

这是记者7月5日在国家卫生健康委举行的新闻发布会上了解到的信息。

健康中国行动推进委员会办公室副主任、国家卫生健康委规划司司长毛群安介绍,围绕解决看病难、看病贵问题,我国多措并举实施健康中国行动,在健康促进政策体系基本建立、健康风险因素得到有效控制、全生命周期健康维护能力明显提升、重大疾病得到有效遏制、全民参与的氛围日益浓厚等5个方面取得积极进展,健康中国建设开局良好、进展顺利。

孩子的健康成长关系着民族未来。健康中国行动实施以来,我国儿童眼保健和视力检查服务覆盖率达到91.7%,儿童青少年总体近视率年均下降幅度基本接近预期目标。

全民健身行动也是健康中国行动的专项行动之一。数据显示,2020年,经常参加体育锻炼人数比例达到37.2%,比2014年提高了3.3个百分点,国民体质测定标准合格率达到90.4%。截至2021年底,全国人均场地面积达到2.41平方米。

“在‘用’上下功夫,扩大增量,盘活存量。我国努力让公共体育场馆充分利用起来。”国家体育总局群体司副司长高元义说,国家体育总局和财政部每年拿出近10亿元补助低收费或免费开放的体育场馆。2022年补助的体育场馆超过2100个,覆盖全国300多个地市1300多个县级行政区域。

下一步,我国将围绕健康中国建设目标,继续发挥统筹协调作用,扎实推动各项任务落实落地,不断提高全民健康水平,为全面建设社会主义现代化国家筑牢健康支撑。(据新华社)



延伸阅读

## 我国人均预期寿命提高历程

1949年,人口平均预期寿命35岁,1957年为57岁,1980年增长到67岁。

2005年,人口平均预期寿命72.95岁,其中男性平均预期寿命70.83岁,女性平均预期寿命75.25岁。

2010年,人口平均预期寿命74.83岁,其中男性

平均预期寿命72.38岁,女性平均预期寿命77.37岁。

2015年,人口平均预期寿命76.34岁,其中男性平均预期寿命73.64岁,女性平均预期寿命79.43岁。

2022年4月7日,国家卫生健康委发布,人均预期寿命达到77.3岁。

## 其他国家和地区情况

【美国】2021年7月21日,美国疾病控制和预防中心(CDC)发布报告显示,美国人均预期寿命在2020年下降1.5岁至77.3岁,该降幅是自二战以来的最大降幅。据统计,美国人均预期寿命在过去几十年一直呈增长趋势,在2015年后,人均预期寿命开始维持在78.7岁左右。

【欧盟】2022年4月27日,欧盟统计局发布公告,受新冠肺炎疫情影响,2020年欧盟人均

预期寿命为80.4岁,较2019年下降0.9岁。公告显示,2020年欧盟男性人均预期寿命为77.5岁,女性人均预期寿命为83.2岁。与2019年相比,男性人均预期寿命下降1岁,女性人均预期寿命下降0.8岁。法国科西嘉岛“拔得头筹”,2020年人均预期寿命达84岁,其次是西班牙巴利阿里群岛和希腊伊庇鲁斯地区,2020年人均预期寿命分别为83.9岁和83.8岁。(本报综合)

速看天下

●7月4日是美国第246个独立日,即国庆节。俄罗斯克里姆林宫宣布,俄总统普京今年不会向美国方面发国庆节贺电,原因是美方对俄方的不友好政策达到顶峰。俄总统新闻秘书佩斯科夫说,在这种情况下,发这样的祝贺难说合适。

●当地时间7月5日,北约组织秘书长斯托尔滕贝格与芬兰外长哈维斯托及瑞典外交大臣林德在北约总部布鲁塞尔正式签署了芬瑞两国加入北约组织议定书。按照程序,这份议定书随后将由北约现有的30个成员国批准。

●日前,白金汉宫十多年来首次减少英国女王伊丽莎白二世作为国家元首“必须履行”的一些职责,并将更多的职责委托给女王的长子查尔斯王储。因身体原因,现年96岁的英国女王伊丽莎白二世近来缺席一系列公共活动。

●立陶宛不久前举行高中毕业考试,俄语科目试卷中出现了一道“给俄罗斯一所学校写信提议合作”的题目,引发争议。对此,立陶宛国家教育署署长卢塔·克拉萨乌斯克涅表示,她不得不为“不恰当试题”而公开道歉。俄罗斯对乌克兰发起特别军事行动以来,立陶宛支持乌克兰的同时谴责俄罗斯,俄立关系恶化。(本报综合)

稳定维持,导致北方地区出现持续性高温天气。此外,偏西气流在大行山东麓下沉增温,对河北、河南等地的极端高温天气也有重要作用。

未来一段时间,部分地区高温天气将持续。5日至11日,新疆南疆盆地、内蒙古西部、甘肃、宁夏、陕西关中西部、河北南部、河南等地将出现高温天气,日最高气温35℃至38℃,局地40℃左右,高温日数一般有4至6天。8日起,四川盆地东部、江汉、江淮、江南、华南等地将出现持续性高温天气,日最高气温一般有35℃至38℃。

预计7月,除华南、西南地区东南部、华东南部局气温较常年同期偏低外,全国其余地区气温接近常年同期到偏高。专家提醒,盛夏酷暑期间,公众要尽可能避免高温时段户外活动或作业,做好防暑降温措施,及时补充水分,同时注意野外用火安全。(据新华社)

## 神十四航天员在轨满月 静待“问天”到来

7月5日,神舟十四号航天员在轨满一个月。目前,3名航天员身心状态良好,各项在轨任务推进顺利。

进驻空间站组合体以来,神舟十四号航天员乘组先后完成了核心舱载人环境建立、物资整理与转移等各项工作。在轨驻留一个月,航天员乘组按照天地同步作息制度,每周工作6天。

中国航天员中心航天员系统副总设计师吴大蔚介绍,神舟十四号乘组是一个比较年轻的乘组,在完成各项工作方面也都是非常利落,整体表现得非常好。

按计划,问天实验舱将于本月在海南文昌航

天发射场发射,并与空间站组合体实施交会对接。载人航天工程各系统密切关注空间站组合体运行状态,确保任务顺利实施。

目前中国空间站组合体由天和核心舱、天舟三号、天舟四号和神舟十四号载人飞船组成“一艘三船”构型。未来天舟三号的撤离,主要是为后续问天实验舱与天和核心舱交会对接腾出对接口。问天实验舱发射对接,是空间站首次在有人状态下迎接航天器的来访。

北京航天飞行控制中心副总工程师汪赛进表示,空间站经过这么长时间的运行,目前工况正常,姿态稳定,能源平衡。(据央视)

## 6月全国平均气温创1961年以来同期新高

记者5日从中国气象局新闻发布会了解到,6月全国平均气温21.3℃,较常年同期偏高0.9℃,为1961年以来同期最高;河南、陕西、甘肃、宁夏、山西、山东、江苏、安徽等地气温为历史同期最高。

据国家气象中心副主任方翔介绍,6月13日至26日,我国华北中南部、黄淮、江淮、江汉等地出现今年首次区域性高温天气过程,覆盖国土面积达363.6万平方公里,影响人口超过6亿。此次高温天气过程覆盖面积广、持续时间长且具有极端性,24日河南焦作最高气温达43.3℃,25日河北灵寿达44.2℃。

方翔分析说,造成此次高温天气的主要原因是:我国北方大部地区处于强大的暖性高压系统控制,盛行下沉气流,一方面造成下沉增温,另一方面有利于出现晴空辐射增温,加之大气干燥,白天地面受太阳辐射影响,升温迅速。此环流形势

# 山地旅游带来丰富体验

如今,山地凭借其景观美学形态、康养生态环境和深厚文化内涵,成为备受青睐的旅游目的地,而山地旅游也成为人们健康多彩的生活方式之一。



▲江西省武功山露营。网络供图

## 多种户外运动成为新亮点

今年,以贴近大自然为特色的露营,成为最受人们喜爱的出游方式。马蜂窝发布的《2022露营品质研究报告》显示,山地露营各有特色。浙江省湖州市的小杭坑宿营地是一个处于山林深处的隐世之地,有着“浙江小瑞士”的美誉;而自然景观同样优美的重庆市仙女山后山露营地也有着高人气。

万顶帐篷绽放在青山碧草间,星空营地、架空栈道上,江西省武功山独特的高山草甸环境吸引了众多户外爱好者来此开展露营、溯溪、探险、滑翔等户外运动。武功山帐篷节已成为以露营为特色,融旅游休闲、文化娱乐、户外赛事于一体的户外节庆活动。

登山、徒步、骑行、滑雪、滑翔、热气球、探险等多种户外运动,成为山地旅游的新亮点,吸引游客纷至沓来。《中国山地旅游发展趋势报告(2021)》指出,疫情以来,山地户外旅游数据上涨163%,人们的出行方式从观光旅游向体验旅游转变,山地旅游也由小众转向大众普及发展。

## 康养避暑项目独具特色

山地拥有凉爽舒适的气候环境,是康养、避暑的休闲好去处。近日,四川省第十三届(夏季)乡村文化旅游节推出“清凉天府,安逸四川”夏季精品旅游线路,其中“一起森呼吸,山地康养游”森林康养休闲之旅,邀请游客登峨眉山、乐山、瓦屋山,体验观光休闲、科普教育、山地运动、康养度假等。

山地康养旅游的内容丰富多样,既包括户外运动强身健体,更有森林休憩、温泉健身、山地避暑、医药疗养等康体养生,游客在山水画卷中享受静养与悠然。

温泉是山地旅游康养的重要内容,正从休

## 自然人文体验相辅相成

许多名山有着深厚的文化内涵,古建筑、宗教寺庙、名人遗迹、传说典故、民俗风情等文化形式丰富多彩,人文景观与自然景观交相辉映,使山地旅游独具文化魅力。泰山、黄山、峨眉山、武夷山这四座名山是中国的世界文化与自然双重遗产。此外,中国还有五岳名山、佛教名山等,这些都是著名的旅游胜地,也是山地旅游文化的代表。

生活宝典

## 饭碗选对还要用对

俗话说“病从口入”,当你关注食品是否卫生时,注意过吃饭用的碗吗?有的碗看着美观,但长期使用会对身体带来伤害。中国科学院大学化学博士杨超提醒,饭碗选对材质才安全。

钢化玻璃碗具有耐热性能好、加热时不会析出有害物质的特性,并且清洗起来也非常方便。但玻璃餐具有时候会出现发霉的情况,要注意更换。

市面上大部分家用塑料碗或仿瓷碗都是由密胺树脂制成的,不会有摔破的风险。正规仿瓷碗的商家一般都会在碗上注有说明标识,按具体成分分为:A1、A3、A5、A8,一定要选择A5或A8的,耐高温的性能会更好。(摘自《武汉晚报》)

家事锦囊

## 消毒酒精别放阳台

盛夏时节,酒精等消毒用品若存储不当,容易产生安全隐患。对此,上海市疾控中心传染病防治所消毒与感染控制科主任朱仁义介绍,家庭清洁消毒应遵循“清洁为主、消毒为辅”原则,每日可开窗通风,没必要对着空气大面积喷洒消毒剂;对快递、包裹喷洒消毒时,要在空气流通处进行。使用酒精消毒后必须将瓶盖拧紧,并存放于阴凉、通风处。切勿将酒精消毒剂存放在阳台、灶台等热源环境中,应与氧化剂、酸类、碱金属、胺类等物品分开存放。对空调进行内部消毒时,也不宜使用酒精。

(摘自《新民晚报》)

## 点蚊香驱蚊别忽视安全

入夏后蚊虫增多,不少人习惯点蚊香或艾条等驱蚊。天津市消防救援总队提示,夏季使用蚊香等驱蚊类产品,要重视使用安全。日常使用时,一定要固定在专用的铁架上,最好把铁架放置在瓷盘或金属器皿内,同时注意不要靠近窗帘、蚊帐、床单等可燃物,以防止衣服、床单落到蚊香上被点燃。如果室内有木质地板或家具,切忌将蚊香直接放在地板上或家具旁边。在使用电风扇时,要注意不要将风对着蚊香直吹,防止火星被风吹散,也防止衣物等可燃物被风吹落到蚊香上。使用蚊香驱蚊时,要提前检查导线、插头、热敏元件等是否完整好用,在使用完毕后应该立即拔掉插头。

(摘自《今晚报》)

养花技巧

## 夹竹桃、水仙、郁金香等不宜家养

近日,河南郑州一女生嘴含夹竹桃拍照后中毒送医,引发大众关注。身边常见的郁金香、水仙、百合等也可能有毒。专家表示,市民不必过分紧张,“做好防范,一般不会对人体造成伤害”。

江苏南京秦淮区中医院药剂科药剂师喻先刚介绍,夹竹桃作为一种中药药材,可以强心利尿,但同时有非常强的毒性,中毒后轻则出现食欲不振、恶心、腹泻,严重的会危及生命。

不少人喜欢在家中养护花草。南京中医药大学药学院刘圣金教授表示,夜来香、百合花、郁金香、含羞草等花草,一般建议养在空间较宽敞的地方,不适宜放在卧室等相对狭小的空间,也不要过多去碰触,远观即可。水仙、郁金香含有微毒的生物碱,接触过久会对人体不利,长期接触郁金香会加快毛发脱落,水仙叶和花的汁液可使皮肤刺激红肿。夜来香在开花期间会散发出浓郁的香味,会让人产生不适感,尤其是在室内,如果通风较差,会引起头晕、咳嗽、气喘甚至失眠等症状。含羞草含有含羞草碱,对人体有害。

不过,市民不必过于紧张。刘圣金说:“不随意采摘误食,不过分接触,正确观赏、种植常见花草对人体是不会产生过多影响的。”

(摘自《金陵晚报》)