



## 2023年,中国出生人口创下1949年以来最低纪录 人口学家建议:给有孩家庭每月1-6千元

### 【引子】

2024年1月17日,国家统计局公布2023年人口数据显示:总人口为140967万人,比上年末减少208万人。全年出生人口902万人,人口出生率为6.39‰;死亡人口1110万人,人口死亡率为7.87‰;人口自然增长率为-1.48‰。

2023年出生人口创下1949年以来最低纪录,出生率创下有记录以来最低水平,总和生育率在1.0左右,还不到更替水平的一半,在世界范围内是最低之一(仅仅比韩国略高),远远低于发达国家的平均水平1.5左右,也远远低于严重少子化的日本的1.3。

### 中国“养娃”成本高

根据育娲人口发布的《中国生育成本报告2022》,全国家庭0-17岁孩子的养育成本平均为48.5万元,在大城市的生育成本接近100万。

如果把一个孩子抚养到年满18岁所花的成本相对于本国人均GDP的倍数来计算,澳大利亚是2.1倍,法国是2.2倍,瑞典是2.9倍,德国是3.6倍,美国是4.1倍,日本是4.3倍,我国则是6.9倍。所以说如果不解决生育成本和生育福利问题,中国生育率将持续低迷。

### 对中国未来人口的预测

育娲人口发布的《中国人口预测报告2023版》,如果缺乏有效的生育福利政策,中国出生人口将在几年内跌破700万,到2050年跌破500万,2100

年仅不到100万。

中国现在的出生人口只有印度的一半,到本世纪中叶只有印度的1/3,到2100年可能不到印度的1/4。中国人口到2050年将减少到11.7亿,到2100年,中国总人口占世界比例将下降到4.8%,总人口很可能被美国等国家超越,而出生人口占世界比例只有不到1%。

按此趋势,华夏民族几千年积累的人口优势,将在100年内丧失殆尽。

### 现金补贴鼓励生孩

最近人口学家梁建章建议,给有孩家庭每月1-6千元的补贴。比如以一孩补贴1000元,二孩家庭补贴3000元,三孩家庭补贴6000元。按上述补贴计算,即一孩家庭补贴1000元,二孩家庭平均每孩补贴1500元,三孩家庭平均每孩补贴2000元。按此计算,每年大约需要提供1-3万亿元左右的补贴。

很多发达国家为了鼓励生育,会针对多子女家庭直接发放现金补贴。比如:法国孩子出生首先可获928欧元奖金,0~3岁每月有185欧元补助,3~20岁每月有65~231欧元补助,每月还可获得169欧元的额外补助。德国目前每个家庭的前两个孩子每人每月可获184欧元,第三个孩子每月获190欧元,第四个孩子起每人每月获215欧元。

相比这些国家,中国目前面临的低生育率问题要严重得多,所以也必须推出同等甚至更大力度的现金补贴政策。

(据经济时报)

## 泰国一烟花厂爆炸至少20人死亡

据泰国媒体报道,当地时间17日15时30分,泰国中部素攀武里府一烟花工厂发生爆炸,造成至少20人死亡,多人受伤。

泰国总理赛塔·他威信已要求各单位立即赶赴现场进行救援。目前,警方正在调查事故原因。图为事故现场。

(据央视新闻)



## 伊朗导弹打进巴基斯坦

### 巴外交部:强烈谴责

巴基斯坦外交部当地时间17日发表声明,强烈谴责伊朗侵犯巴领空并造成人员伤亡。

声明说,此次伊朗无端侵犯巴领空并在巴基斯坦境内发起袭击,导致2名儿童死亡、3名女孩受伤。尽管巴伊双方存在多种沟通渠道,但仍然发生了这种非法行为。巴外交部召见伊朗驻巴大使馆临时代办,要求他们转达巴方的强烈谴责,并表示伊朗将承担袭击所带来的后果责任。

声明还说,巴基斯坦一贯表示,恐怖主义是该地区所有国家面临的共同威胁,需要采取协调行动。伊朗这种单方面行为不符合睦邻友好关系,会严重损害双边互信。

(据中国新闻网)

### 国台办回应台海热点问题

## “祖国终将统一也必然统一”

1月17日上午,国台办举行例行新闻发布会,发言人陈斌华就近期两岸热点问题回答记者提问。

记者:有舆论认为赖清德就任后将变本加厉推动“台独”分裂,两岸和平统一可能性已经丧失。对此有何评论?请问下一阶段大陆将如何坚定反对“台独”分裂及外来干涉?

陈斌华:“台独”与台海和平水火不容,只会给台湾带来深重祸害。我们反对“台独”分裂图谋的行动坚决有力,粉碎“台独”行径、维护国家主权的能力坚不可摧,解决台湾问题、完成国家统一的意志坚定不移。

这次台湾地区两项选举结果充分表明,民进党代表不了台湾,代表不了全体台湾同胞。“下架民进党”,反对“台独”,要和平不要战争,要发展不要衰退,要交流不要分离,是岛内主流民意。这次选举改变不了两岸关系的基本格局和发展方向,改变不了两岸同胞走近走亲、越走越亲的共同愿望,更阻挡不了祖国终将统一、也必然统一的大势。

我们将继续坚持“和平统一、一国两制”方针,坚持寄希望于台湾人民的方针,坚持团结广大台湾同胞,共同推动两岸关系和平发展、推进祖国和平统一进程。

(据环球网)

## 这款实验用药对渐冻症有效?

### 渐冻人蔡磊澄清:药效仅维持月余

1月17日消息,据国内多家媒体报道,渐冻症抗争者蔡磊谈及自己的用药情况,他表示2023年10月初的一款实验用药让他振奋,曾看到初期的明显效果,但药效仅维持了一个多月,现在不仅比用药后身体更差,比用药之前也有明显的恶化。

公开报道显示,在2019年秋天,41岁的蔡磊被确诊渐冻症,这种罕见病的发病率约为十万分之一,在生物医疗技术突飞猛进的今天,治愈率依旧为0。

专家表示,渐冻症是指肌萎缩侧索硬化,也叫运动神经元病,它是上运动神经元和下运动神经元损伤之后,导致包括球部、四肢、躯干、胸部腹部的肌肉逐渐无力和萎缩。肌萎缩侧索硬化的病因至今不明,20%的病例可能与遗传及基因缺陷有关,另外有部分环境因素,如重金属中毒等,都可能造成运动神经元损害。

(据新浪网)

## 清华毕业生

### “80%都出国了”?

据近日召开的清华大学就业工作会议公布的相关数据显示,清华大学2023届毕业生在关乎国计民生的重要领域重点单位就业比例为83.0%,签约的主要单位覆盖国防科技、制造业、能源业、信息通讯、高等院校及科研院所等多个重要行业领域。过去十多年,清华毕业生在国内重要领域重点单位就业比例均在80%以上。另据清华校友总会“清华人”小程序注册信息,近20年出国留学的校友完成学业后,大部分已归国工作,在各行各业发挥中坚力量。

(据中国互联网联合辟谣平台)

## 十条公众应知健康知识帮你知慢病早行动



AI制图/左骏

近日,国家卫生健康委员会医疗应急司、国家体育总局群众体育司、中国健康教育中心等多部门在京举办了“中国健康知识传播激励计划”“传播的力量”科普活动。以下是大会医学专家们共同总结并给出的十条公众应知健康知识。

### ●健康生活方式可预防慢病

中国健康促进与教育协会常务副会长兼秘书长孔灵芝指出三个关于健康不可不知的事实:影响健康的因素中,个人生活方式占到了60%;健康的生活方式,可以预防80%的冠心病、90%的2型糖尿病和1/3的癌症;做到早发现 and 早治疗,绝大多数慢病可以得到很好控制。

### ●口味清淡一点儿

北京大学公共卫生学院营养与卫生学系主任马冠生教授呼吁公众知晓过量摄入盐、油、糖的危害,知道推荐摄入量,行为方面建议使用控油勺、控油壶,能够读懂营养标签等。

调查显示,我国居民人均每日烹调用盐9.3克,远高于不超过5克的推荐量。许多人对减糖比较关注,对减盐的意识还有待提高。马冠生教授建议“口味清淡一点儿”。

### ●刷牙要“面面俱到”

中国牙病防治基金会常务副秘书长马莉莉提示刷牙时要“面面俱到”,尤其要注意刷牙齿和牙龈的“红白相交处”,并且每天刷牙至少要两次,每次两分钟。在早晚刷牙的同时,要使用牙线或牙间隙刷清理牙刷难以刷到的牙间隙。另外,养成餐后漱口的好习惯。

### ●管理好“骨量银行”

北京协和医院内分泌科副主任李梅教授倡议公众管理好“骨量银行”,保持健康骨骼与行动力。

管理“骨量银行”首先要了解自身骨量,40岁后要测量骨密度,了解“骨量银行”的存储量。二是要重视营养摄入,膳食营养要丰富,最好有充足的钙质、维生素D和蛋白质,可酌情补充其他营养素和矿物质,如维生素C、维生素K等。同时,要注重科学运动,持之以恒,这样才能保持健康骨骼与行动力,远离骨折,提高生活质量。

### ●运动是良医

国家体育总局社会体育指导中心主任冯连世表示,科学的身体活动可以预防疾病,愉悦身心,促进健康。专家给公众提出科学健身的三条建议:一是坚持“运动是良医”的理念、树立运动意识。二是做力所能及的练习。三是循序渐进,贵在坚持。

### ●知心血管病风险

北京大学第一医院副院长李建平教

授指出,心脑血管病已不仅仅是老年病,我国心脑血管病年轻化的趋势非常明显,心脑血管疾病可能埋伏在每个人的身边。

李建平教授提示公众要知道整体的动脉粥样硬化性心血管疾病(ASCVD)发生风险。除去遗传因素外,大部分的危险因素都可以通过健康生活方式在早期做到防患于未然。

### ●肺癌:复查、复查,再复查

首都医科大学宣武医院胸外科首席专家支修益教授就肺癌筛查与早诊早治做了细致分享,尤其提醒民众不要对肺小结节过度恐慌。

支修益教授表示:“第一,并非肺内小结节就是肺癌。第二,针对首次胸部CT检查发现的肺小结节,我们给出的建议就是复查、复查,再复查。”专家会根据肺结节的直径大小、边缘、密度的变化来确定是否需要临床干预。”

### ●体检时增加肺功能检查

当前我国有近1亿慢阻肺病患者,但疾病知晓率仅为个位数,肺功能检查率也较低。中日友好医院呼吸中心副主任杨汀教授强调了肺功能检查的重要性,并特别提示,慢阻肺病危险因素包括吸烟、有害粉尘接触、生物燃料暴露、慢性咳嗽咳痰、家族史等。若有相关危险因素,每年体检时,建议增加肺功能检查;若有长期咳嗽、咳痰或喘息,建议尽早到呼吸科就诊。

### ●糖尿病防控的“早、早、早”

相关数据显示,我国成年糖尿病患者约1.41亿,糖尿病前期患者约3.5亿,每2人就有1人糖尿病受损。与之对应的是,我国有约6成的糖尿病患者并不知道自己患了糖尿病。

北京医院内分泌科主任郭立新教授对防控糖尿病的关键词是“早”——早预防、早筛查、早干预、早治疗、早受益。糖尿病可防可控,大多数的情况下可以通过健康的生活方式延缓糖尿病以及相关并发症的到来,包括管理体重、健康饮食、定期监测血糖、科学运动、心理干预等多重措施。千万不要把糖尿病仅仅看作是血糖的问题,要重视并发症的筛查,预防大血管、微血管的病变。同时关注降糖与器官保护才是正确的治疗策略。

### ●痛不可“忍”

中日友好医院疼痛科主任樊碧发教授提醒公众,疼痛,尤其慢性疼痛是一种疾病,不可以强忍,一定要早行动,及时就诊。

在应对疼痛方面,特殊人群慢性疼痛用药有所不同,老年人、妊娠期妇女、儿童,以及肝肾功能异常、阿司匹林哮喘的患者在选择止痛药的时候需要咨询专业人员。(据《家庭医生报》)

## 热水泡脚睡得香 用对方法获益大

作为和“保温杯里泡枸杞”齐名的养生方式,热水泡脚似乎是中国人的沿袭了几辈的习惯。很多人觉得,泡脚可以促进全身血液循环,不但能助眠,还能治疗各种疾病。泡脚真的这样神奇吗?

### ●热水泡脚可助眠

研究指出,对于健康人群而言,泡脚的确可以辅助睡眠。这是因为随着温度升高,腿部和脚末梢血管扩张,足部皮肤血流量也会加大,让核心区域更好地散热,身体能更好地进入到睡眠的状态。

### ●尤其注意三方面

首先,注意水温。40℃左右即可,太高会破坏足部皮肤表面的皮脂膜,造成皲裂。

其次,要注意时间。调查显示,泡脚时间不要超过30分钟,不然局部循环过快,会增加心脏负担。若使用恒温泡脚桶,最好不要边看书看报边泡,容易忘了时间。

## 中医告诉你如何治疗胃炎

胃炎,这个在当今社会日益普遍的疾病,实际上是许多慢性疾病的前奏。在寻求治疗胃炎的解决方案时,人们往往会寻求传统医学的帮助,尤其是中医。

### ◎了解胃炎

首先,我们需要了解胃炎的基本概念。胃炎是指胃部的炎症,通常由胃酸过度分泌、幽门螺杆菌感染、饮食不当、药物副作用等因素引起。胃炎的症状包括上腹部疼痛、恶心、呕吐、食欲不振等。

### ◎中医治疗胃炎的方法

1.调整饮食:中医认为,饮食对健康的影响至关重要。胃炎患者应避免过度刺激性和油腻食物,选择易消化、营养丰富的食物,如粥、面条、蔬菜等。同时,要保持规律的饮食习惯,避免暴饮暴食。

2.草药治疗:中医常使用一些草药来治疗胃炎。例如,黄芪、党参、白术等可以健脾益气,促进脾胃功能恢复;陈皮、砂仁等可以理

气 and 胃,缓解胃部不适。在使用草药时,应遵循医生的建议,避免过量或不当使用。

3.针灸治疗:针灸是中医的一种传统治疗方法,通过刺激特定的穴位来调节身体机能。对于胃炎患者,针灸可以刺激胃经穴位,促进胃部气血流通,缓解症状。

4.推拿按摩:推拿按摩是另一种常见的中医治疗方法,它通过刺激身体的穴位和经络,达到调和气血、舒缓疼痛的效果。对于胃炎患者,推拿按摩可以缓解胃部不适,促进消化。

5.调整情绪:中医认为,情绪对身体健康有着重要的影响。胃炎患者应学会调节情绪,保持心情舒畅。情绪波动过大可能导致病情加重,影响治疗效果。

6.预防为主:除了治疗,预防胃炎也很重要。保持良好的生活习惯,如规律饮食、避免过度劳累、戒烟戒酒等,可以降低胃炎的发病风险。

(据《智慧生活报》)

## 预防感冒 喝萝卜丝鲫鱼汤

**材料:**白萝卜300克,鲫鱼2条,生姜、葱适量。  
**调料:**料酒、食盐、味精。  
**做法:**倒油入锅烧热,将鲫鱼双面煎透,放葱姜爆香;倒入开水煮沸,加少许料酒去腥,转小火煮,直至汤变奶白色;加入白萝卜丝,放适量盐调味,继续煮10分钟,出锅撒些葱花即可。  
**功效:**此汤很适合冬季饮用,具有化痰止咳,开胃消食,提高人体的免疫力,预防感冒等功效。

(据《燕赵老年报》)



鲫鱼汤。 AI制图/左骏