

# 中国人均预期寿命 79 岁

新华社北京 10 月 22 日电(记者李恒 田晓航)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。

## 霜降时节

## 养生重在补阳气

新华社北京 10 月 22 日电(记者田晓航 帅才)23 日将迎来秋季的最后一个节气霜降。中医专家介绍,这一时节是秋冬气候的转折点,气温将进一步下降,昼夜温差增大,养生防病重在藏阳护阴,温补阳气。

《月令七十二候集解》关于霜降提到:“气肃而凝,露结为霜矣。”中国中医科学院西苑医院血液病科主任医师唐旭东说,霜降时节天气渐寒,始降霜雪,万物收藏,此时也是阳气由收到藏的过渡,养护的重点宜顺应自然转向内在积蓄。

“俗话说‘补冬不如补霜降’。霜降属土,应以淡补为原则、补血气以养护脾胃。”唐旭东说,可选用牛肉、羊肉、鸡肉等温热性食材搭配生姜、红枣等提升阳气,还可用紫苏、山药、桂圆等温补脾胃的食材煲汤或煮粥食用;应对“秋燥”可选雪梨、银耳、百合等滋阴润燥之品。

起居也需格外注意。中国中医



科学院西苑医院血液病科主治医师李蕊白说,霜降节气昼夜温差较大,应及时添衣,特别是做好脚部和胃部保暖;宜早睡早起、保证充足睡眠,睡前可以热水泡脚以缓解疲劳;可通过郊游、登山、赏菊等活动舒缓心情,但不宜过度劳累、大汗淋漓。

“霜降时节还可采用多种中医

药适宜技术应对常见健康问题。”湖南中医药大学第一附属医院脾胃病科主任徐寅举例,艾灸关元、足三里、肺俞等穴位能温通经络、扶助阳气;对于“秋燥”引起的咽干、皮肤干痒,可按揉列缺、照海等穴位以缓解不适;用艾叶、红花等药材煮水泡脚,还可促进气血循环,祛除寒湿。

## 防寒润燥养身心

“风卷清云尽,空天万里霜。”10 月 23 日迎来秋天最后一个节气——霜降。天地渐归岑寂,在宁夏南部的六盘山深处,霜花悄然凝结于枝叶之上。寒霜浸染山林,为原本绚烂的秋色镀上银边。

霜降时节,万物随寒气增长而萧瑟。此时气候呈现燥、寒等特征,“秋燥”余威仍在,而气温骤降,寒邪易侵袭人体。作为秋天最后一个节气,霜降也意味着冬天即将开始。

“霜降养生核心在于防寒以护阳,润燥以养阴,顺时以养‘收’。”宁夏医科大学中医学院教授郭斌说,霜降后应进一步调整作息,早卧晚起,使阳气得以潜藏,阴精充足,符合“秋冬养阴”原则。同时饮食以滋阴润燥为主,可多食枸杞、百合、银耳、梨等食物。

枸杞滋肝明目、补肾益精,是我国传统药食同源的滋补佳品。在我国枸杞道地产区宁夏,最后一茬枸杞秋果正在紧张采摘中,食用枸杞亦融入当地人的养生日常。

在银川市一家玺赞庄园枸杞专卖店,枸杞原浆、锁鲜枸杞等产品引来许多消费者选购。“现代人养生追求方便快捷,这种开袋即饮的枸杞原浆很受年轻人欢迎。”店内销售员李宁说。

霜降前后,朔风猎猎,宁夏街头巷尾的茶铺里,氤氲着不绝的热气。信手掀开盖碗,枸杞红润,红枣甘香,玫瑰在滚水中舒展……轻轻啜饮,茶汤入喉,润泽肺腑,一盏小小的八宝茶,凝结着宁夏人“应时而食”的养生智慧。

而当枸杞落入咕嘟作响的羊肉汤锅,红白相映,香暖四溢,漫长寒冬“蓄藏精气”的序幕也进一步拉开。

中医认为,霜降进补可为冬季“藏精”打下坚实基础。郭斌表示,霜降后,应以温补为主,可食用羊肉、牛肉等富含蛋白质的肉类,和山药、红薯等健脾益胃的根茎类食物。其中羊肉性温,能有效驱散寒气、补益气血,还可搭配白萝卜等性平食材,平衡温燥。

宁夏滩羊,以其肉质细嫩、鲜而不膻出名。手抓羊肉、碗蒸羊羔肉、涮羊肉……渐冷的秋日里,邀三五亲友享受美食,在肉的鲜美与汤的醇厚间,温暖肺腑。

“但此时不宜过早进补肉桂等大热之品,且须根据个体体质差异进行调整,否则可能出现‘虚不受补’或助湿生热的情况。”郭斌说。

寒凝则血瘀,深秋许多人容易手脚冰凉,睡眠不佳。宁夏医科大学总医院向市民推出了养生足浴包。“足浴包含有丹参、红花、菖蒲等中草药,有养血安神、活血通络的功效。”宁夏医科大学总医院中医科副主任医师金建宁介绍,人们还可以在泡脚后按摩涌泉穴,更好保健助眠。

霜降时节,万物收藏。在这片被黄河水滋养的土地上,一碗热气腾腾的羊肉汤驱散寒意,一把色泽红润的枸杞滋养身心,人们用传承千年的智慧安顿心神,深谙与自然和谐共处之道。

据新华社银川 10 月 22 日电

## “千年一遇” 如何观测彗星

新华社天津 10 月 22 日电(记者周润健)近期,C/2025 A6(Lemmon)彗星(以下简称莱蒙彗星)成为全球瞩目的对象。这是一颗“千年一遇”的彗星,10 月 21 日刚刚过近地点,11 月 8 日还将过近日点。这期间,如何观测与拍摄这颗彗星,听天文爱好者一一道来。

每年都会有多颗彗星接近地球,但大部分因亮度不足或角度不佳难以观测。莱蒙彗星是今年以来观测到的最亮彗星,并且有望成为年度最亮彗星。这颗彗星今年 1 月被发现,亮度从 21.5 等跃升至 4 至 5 等之间,其轨道周期约为 1150 年至 1350 年,是一颗长周期彗星。

连日来,北京、天津、四川、深圳、新疆等地天文爱好者在黎明或傍晚时分观测并拍到了这位“天外来客”的身影。

10 月 20 日晚,天文爱好者王晋特意选择了空气通透、景色优美的云南泸沽湖作为拍摄地点。王晋告诉记者,泸沽湖如往常一般静谧而浪漫,这个看起来很平常的夜晚,被一位“天外来客”所打破。即将过近地点的莱蒙彗星,带着淡淡的尘埃尾和狭长的离子尾,在夜空中留下身影。“我通过长焦镜头,将莱蒙彗星的身姿与水面、格姆女神山、木船等元素融合在一起,展现出一种独特的视觉效果”。

20 日晚,天文爱好者刘东宇和赵忠华在北京门头沟区灵山路也对莱蒙彗星进行了拍摄和观察。刘东宇告诉记者:“这里海拔较高,光污染小,适合观测。我用相机拍了 30 分钟左右。在相机屏幕上,彗星的尾巴清晰可见,很容易分辨。在此过程中,我尝试使用双筒望远镜目视观察,勉强能够看到彗尾。”

经过近日点之后,莱蒙彗星在北半球会越来越难以观测到。星联 CS-VA 联合发起人蒋晨明表示,在近地点到近日点这段时间内,傍晚可以看到莱蒙彗星出现在西北至西边的天空。

他提醒,由于每天可观测时间窗口很短,感兴趣的公众在观测或拍摄时动作要快,器材、机位等都要提前准备好;尽可能远离城市,到无灯光影响且视野开阔的场所,如郊外、农村、山顶等;由于星光微弱,建议使用赤道仪,连续间隔拍摄多张,再进行后期堆栈处理,以便还原更多彗星细节;入秋后天气寒凉,户外观测一定要注意安全和防寒保暖。