

人均预期寿命提高到80岁的目标怎么实现

“人均预期寿命提高到80岁”，这是“十五五”规划纲要提出的主要目标之一，引发社会广泛关注。

今年是“十五五”开局之年，也是健康中国建设的关键时期。国家卫生健康委最新数据显示，2025年我国人均预期寿命达到79.25岁，比2020年提高了1.32岁。与高收入国家相比，这一指标还有一定提升空间。

迎难而上、持续攀登，如何书写人均预期寿命增长的“新答卷”？

——稳步发展的卫生健康事业，为实现目标提供信心和底气。

基础稳。当前，我国建成了世界上规模最大的医疗服务体系、疾病预防控制体系、医疗保障体系，全国医疗卫生机构已超110万所，超过90%的居民可在15分钟之内到达最近的医疗服务点，基层医疗卫生机构诊疗人次占总诊疗人次的比例达52.6%。

优势多。我国不仅拥有社会主义集中力量办大事的制度优势，还有超大规模市场带来的创新应用空间，尤其是今年政府工作报告首次将生物医药列为新兴支柱产业，为健康事业注入新动能。

前景广。实施健康优先发展战略，健全健康促进政策制度体系，普及健康知识，提升爱国卫生运动成效，强化公共卫生能力……今年的政府工作报告中，多项安排推动从以治病为中心向以健康为中心转变，全生命周期健康管理正在释放新的健康红利。

——支撑人民健康水平持续提升的积极因素，为实现目标奠定良好基础。

“十四五”以来，我国人均预期寿命平均每年增长超过0.2岁。一组组细分数据，折射出健康中国建设的不断深化：

2025年，全国孕产妇死亡率、婴儿死亡率均降至历史最低；重大慢性病过早死亡率呈下降趋势；居民健康素养水平达到33.69%；经常参加体育锻炼人数比例为38.52%……这些指标的持续改善，共同托举起人均预期寿命的提升。

北京大学公共卫生学院教授陈育德表示，从北京、上海等城市人均预期寿命已超过83岁的高位突破，到中西部地区健康指标的持续改善，区域均衡发展正在为全国人均预期寿命的整体跃升积蓄力量。

——更加系统有力的改革举措，为实现目标筑牢坚实基础。

实施医疗卫生强基工程、康复护理扩容提升工程，建设1000个左右的紧密型县域医共体；进一步提升儿科、精神卫生、全科等服务能力……在今年的民生主题记者会上，国家卫生

康委有关负责人介绍了一系列重点工作安排。

健全公共卫生体系、建设优质高效医疗服务体系、健全医疗医保医药协同发展和治理机制、推进中医药传承创新……从“十五五”规划纲要一系列实打实的部署可以看出，未来五年卫生健康工作无论是在战略定位上、还是投入力度上都更深更实。

国家发展改革委社会发展司有关负责人表示，将重点推进“强基、扩容、均衡”三方面工作，为实现80岁目标提供系统支撑。

坚定信心，真抓实干。锚定人均预期寿命80岁的健康目标，全国上下正在将两会精神转化为实际行动，以“治未病”的理念、早筛早治的实践、全民参与的合力，推动健康中国建设加快取得决定性进展。

新华社北京3月19日电

春分至 疏肝健脾正当时

“春雨惊春清谷天”。3月20日，春天的第四个节气“春分”就要来了。在中医看来，在这莺飞草长的仲春时节，养生防病亦应顺应自然，疏肝健脾正当其时。

《春秋繁露》中说，“春分者，阴阳相半也，故昼夜均而寒暑平”。春分时节，气候由寒向温过渡，虽然自然界阳气升发较旺，气温快速回升，但寒流不时来袭，昼夜温差依然较大。

首都医科大学附属北京中医医院主任医师韩强说，春分时节具有“阴阳各半，寒热交争”的特点，加之“春气升发”，人体易出现阴阳失衡、气机失调等状况。

常见的困扰之一便是情志疾病。根据中医理论，春季与五脏的肝相应，春分阳气升发，人体若肝阴不足，则易出现肝阳上亢或肝气郁结的相关症状，表现为头晕、失眠、抑郁、焦虑、胸闷、胁痛等。

同时，春分后雨水渐多，易使湿气困脾，而此时人体内里相对虚寒，脾中阳气不足，致使出现脘腹胀满、乏力的症状。忽冷忽热的气候也易使人伤风着凉，出现感冒、咳嗽等。

“春分时节，养生防病的核心在于调和阴阳、疏肝健脾，以顺应自然界‘阴阳各半’的平衡状态。”韩强说。

专家建议，春分时节继续保持“春捂”的习惯，重点护住颈背、腹部，不可骤减衣物，以防风寒之邪乘虚而入；早就寝，并早早起身，于庭院

中散步，舒缓身体，以使神志勃发。春分肝气旺盛，而肝主疏泄，应调畅情志。

韩强介绍，对于气机不振的患者，中医在开方时，会适当增加升发阳气的中药，比如柴胡、葛根、升麻；对于容易生气、烦躁的患者，也会用郁金、青皮、白芍等调节肝气。

饮食方面则注重健脾祛湿，顺应天时食用具有升发特性的食物，如韭菜、豆芽、香椿等。考虑到肝气过旺会有损脾的功能，可增加山药、红枣、小米等食物以健脾益气。

顺应节气变化养生，还需“动静结合”。春分时节春暖花开，正是户外活动和锻炼身体的好时机。

湖南中医药大学第一附属医院心血管内科主任医师谭超认为，此时运动宜舒缓柔和，八段锦是优选，可疏通肝气，助阳气升发，缓解春困；慢跑、散步则能促进气血循环，温和提升免疫力；放风筝、登山远眺则可舒展筋骨、放松眼部。

“调和身体状态，还可选用温和的代茶饮。”谭超介绍，菊花决明子茶可疏肝明目，缓解春季眼干疲劳；陈皮茯苓茶能健脾祛湿，改善腹胀困乏；连翘薄荷茶则可疏肝调神、清新醒神，有助减轻春困。

俗语说，春分不养，一年白忙。趁着阳气升发，让身体与自然同频共振，方能不负春光，健康常在。

新华社北京3月19日电



3月17日，茶农在湖南省湘西土家族苗族自治州龙山县红岩溪镇肖家坪村采摘春茶嫩芽。

当黛色群峰披上鹅黄嫩绿的轻纱，当无垠原野晕开斑斓绚丽的油彩，春便浩浩荡荡地来了。这组影像，记录着大地初醒的脉搏：是暖树枝头的鸟鸣，是花间明媚的笑靥，是千山披翠、万水含烟的盛景。春满山河，人间正暖。新华社发

2193座

全国廊桥资源家底全面摸清

新华社长沙3月19日电（记者徐壮、张格）经过廊桥保护三年行动努力，全国廊桥资源家底全面摸清，廊桥文物总数2193座，增幅逾61%。廊桥保护水平全面提升，实施保护修缮工程177项，安消防工程107项，2193座廊桥均留取了信息影像，完成详细测绘767座。

这是记者19日从国家文物局获得的消息。

廊桥保护三年行动总结会日前在湖南省怀化市通道侗族自治县召开。会议介绍，“文物+非遗”协同保护取得实效，

“中国木拱桥传统营造技艺”成功从联合国教科文组织急需保护的非物质文化遗产名录转入人类非物质文化遗产代表作名录，有力改善廊桥文化遗产保护传承状况。整体保护廊桥周边环境，布设小型专题展陈31处，推出闽浙“廊桥化境”等7条廊桥文物主题游径，推动出台廊桥保护地方性法规规章9项，以当地村民为主体的保护机制进一步夯实。

廊桥保护三年行动由中央宣传部、文化和旅游部、国家文物局于2023年联合发起。

三部门部署进一步规范 新能源汽车产业竞争秩序

据新华社北京3月19日电（记者唐诗凝）记者19日获悉，工业和信息化部等三部门部署进一步规范新能源汽车产业竞争秩序，提出巩固深化规范产业竞争秩序工作成效，加强价格监测和成本调查，研究规范汽车金融政策，常态化、

长效化深入整治行业网络乱象，督促企业严格落实60天账期承诺。

工业和信息化部、国家发展改革委、市场监管总局日前联合召开新能源汽车行业企业座谈会，要求加强部门协同、强化创新驱动，持续推动产业高质量发展。