

Z 专家声音

日前,《求是》杂志发表了习近平总书记的重要文章《以人口高质量发展支撑中国式现代化》。文章强调,我国长期是世界人口最多的国家,人口发展是关系中华民族伟大复兴的大事。

2023年5月5日,习近平总书记主持召开二十届中央财经委员会第一次会议,把研究以人口高质量发展支撑中国式现代化问题作为重要议题,提出做好新时代人口工作的基本思路和重大原则,部署促进人口高质量发展的重点任务。党的二十届三中全会对健全人口发展支持和服务体系进一步作出明确要求,强调以应对老龄化、少子化为重点完善人口发展战略,健全覆盖全人群、全生命周期的人口服务体系,促进人口高质量发展。本期民生·健康版特邀专家关注人口高质量发展。

—编者



在浙江省长兴县太湖街道新开河村居家养老中心,孩子们在为老人读书。 新华社发

完善人口发展战略 促进人口高质量发展

王培安

全面准确理解人口高质量发展的丰富内涵

人口高质量发展内涵丰富,主要包括四个方面:适度的生育水平、适宜的人口结构、优良的人口素质、合理的人口分布,这四个方向相辅相成、缺一不可。

保持适度生育水平是人口高质量发展的重要基础。从世界范围看,低生育率是人类社会工业化、现代化发展到一定阶段不可避免的过程,是西方发达国家普遍经历的人口现象。当前,发达国家大都构建了生育支持服务体系,努力保持适度生育水平。从国际经验来看,生育支持服务体系构建得越早越完备,生育支持服务制度越健全,应对低生育率才能越主动,服务手段也才能越丰富,综合效果也相对明显。当前,我国正坚定不移以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业。倡导积极婚育观念,强化生育服务支持,努力保持适度生育水平和人口规模,有助于人口长期均衡发展,从而为中国式现代化提供持续的内需支撑和要素保障。

适宜的人口结构为人口高质量发展提供了重要保障。对于经济社会可持续发展和国家的长治久安具有重要意义。我国有14亿多人口,中等收入群体超过4亿人,形成了全球最具潜力的超大规模市场。居民消费升级,同现代科技和生产方式相结合,蕴含着巨大增长空间,是加快构建新发展格局的底气 and 支撑。同时也要看到,人口众多对提高公共服务水平、加强自然资源和生态环境保护等提出了更高要求。当前,我国人口性别比趋于合理,但人口发展呈现少子化、老龄化、区域人口增减分化的趋势性特征。必须处理好人口规模和结构的关系,更好统筹人口与经济社会、资源环境的关系,努力保持合理的人口年龄结构,增强经济社会发展对人口结构变化的适应性。

Z 一线探索

优良的人口素质是人口高质量发展的重要内容。过去一个时期,我国经济总量的增长很大程度上得益于人口规模巨大,但人口数量优势并没有得到充分释放。随着我国总人口出现负增长,提高人口素质可以进一步发挥我国人口数量优势,同时塑造人口质量红利,为我国经济发展提供持续动力。人口素质主要包括健康水平和受教育程度。从健康水平看,近年来我国人均预期寿命大幅提升,婴儿死亡率和孕产妇死亡率大幅下降,居民健康水平总体处于中高收入国家平均水平;从受教育程度看,我国已建成世界上规模最大的教育体系,新增劳动力平均受教育年限超过14年,高等教育毛入学率提高到60.2%。以中国式现代化全面推进强国建设、民族复兴伟业,需要大力提升全民健康水平和受教育程度,培养一批高素质、高技能、富有创新性的新时代青年人才,强化高素质技能人才支撑,通过提高人口整体素质服务高质量发展。

促进劳动力在城乡、区域之间流动更加活跃,形成畅通有序、合理均衡的人口流动和分布格局,是人口高质量发展的一个重要目标。从城乡分布看,改革开放一个以来,我国城镇化水平快速提升,常住人口城镇化率由1978年的17.9%上升到2023年的66.16%;同时,我国城镇化率与发达国家相比还有差距,户籍人口城镇化率低于常住人口城镇化率,不同区域之间的城镇化率还存在一定差异。从区域分布看,我国人口继续向沿江、沿海地区及内地城市群集聚,主要城市群人口集中程度较高,不同地区人口在人均预期寿命、教育水平、妇幼健康水平等方面也存在差异。根据不同地区的资源禀赋与环境承载能力,统筹推进新型城镇化和乡村全面振兴,完善城乡融合发展体制机制,优化区域经济社会空间布局,优化区域、城乡人口比例,将进一步推动人口高质量发展,使其

更加合理、均衡和可持续。

加快推动人口高质量发展的路径和举措

推动人口高质量发展是一个全面、长期且复杂的过程。要以系统观念统筹谋划人口问题,以改革创新推动人口高质量发展,把人口高质量发展同人民高品质生活紧密结合起来,促进人的全面发展和全体人民共同富裕。当前,要重点在以下几个方面着力——

全面提升人口素质,推动人口数量红利向人口质量红利转变。推进中国式现代化,根本上靠劳动、靠劳动者创造。随着我国劳动年龄人口受教育程度不断提升,人力资本存量正在不断增加。充分开发利用这些优质劳动力资源,能够为推进中国式现代化提供支撑。为此,需要加快塑造现代化人力资源,提升劳动者技能素质,提高全要素生产率,推动我国实现从人口数量红利向人口质量红利的转变。健全高质量充分就业促进机制,完善就业公共服务体系,完善高校毕业生等重点群体就业支持体系,健全终身职业技能培训制度。

实施健康优先发展战略,健全公共卫生体系,促进医疗、医保、医药协同发展和治理,促进优质医疗资源扩容下沉和区域均衡布局,强化基层医疗卫生服务。加快建设高质量教育体系,统筹推进育人方式、办学模式、管理体制、保障机制改革,加快构建职普融通、产教融合的职业教育体系,完善学生实习实践制度,引导规范民办教育发展。

推进健康老龄化,推动老龄事业高质量发展。人口老龄化是今后较长一个时期我国的基本国情。《中共中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决定》提出,积极应对人口老龄化,完善发展养老事业和养老产业政策机制。贯彻落

实《中共中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决定》精神,要把积极老龄化、健康老龄化理念融入经济社会发展全过程,加强和改进老龄工作,推动老龄事业高质量发展。一是倡导健康老龄化理念。加强老年人健康管理和健康教育,广泛普及老年人健康知识,大力倡导科学的健康观和生活方式,并从预防保健、疾病救治、康复护理、医养结合等多方面完善举措。二是健全老年健康服务体系。加强对老年人常见病、慢性病的医防协同,鼓励医疗机构将康复服务延伸至社区和家庭,扩大家庭医生签约服务覆盖面;加强对失能、失智老人的照护和心理关爱等工作,制定实施针对老年疾病早期干预措施;扩大中医药在养生保健领域的应用,推动研发中医康复器具。三是构建老年友好型社会。推进公共空间、消费场所等无障碍建设,加大城市道路、交通设施、公共交通工具等适老化改造力度;开展数字适老化能力提升工程,推进互联网应用改造,保留涉及老年人高频事项线下服务;推动老年食品、药品、用品等的说明书和宣传材料适老化。四是推动老龄产业和相关科技发展。鼓励发展老龄产业和产业集群,利用数字技术提升老龄服务能力和老年人社会适应能力;围绕康复辅助器具、智慧健康养老等重点领域,谋划一批前瞻性、战略性科技攻关项目。五是加强卫生健康国际合作,加强与相关国家在卫生健康领域的交流合作,加强政策交流、项目对接、人才培养、学术研究等务实合作,促进养老事业高质量发展。六是加快完善生育支持政策体系。完善生育支持政策体系和激励机制,有效降低生育、养育、教育成本,营造全社会尊重生育、支持生育的良好氛围,能够推动实现适度生育水平、促进人口高质量发展提供有力支撑。

(作者系健康和人口发展战略研究院学术委员会主席)

Z 健康资讯

2024世界传统医药大会在京举办

本报讯(记者 陈晶)日前,以“多元 传承 创新:让传统医药造福世界”为主题的2024世界传统医药大会在北京举办。会议期间,多位中外专家学者围绕更好地促进国际传统医学交流与合作,推进联合国2030可持续发展目标、全民健康覆盖,以及世界卫生组织传统医学战略实施等内容,结合所在领域进行了交流与分享。

全国政协委员,国家中医药管理局党组书记、局长余艳红分享了中国促进中医药传承创新发展的做法成效和启示。她指出,中国历来高度重视中医药工作,走出了一条独具特色的传统医药发展之路。强化顶层设计,构建起符合中医药特点的政策法规体系。健全服务体系,中医药服务能力明显提升。截至2023年,全国中医类医疗机构达9.3万个,中医类总诊疗量达15.4亿人次。创新体制机制,建强中医药人才队伍。中医药领域现有中国科学院、中国工程院两院院士26人;2023年全国医疗机构中医药专业人员达104.5万人。传承精华精髓,中医药科技创新取得新进展。完成第4次全国中药资源普查,摸清我国有18817种中药资源。弘扬中医药文化,夯实传承发展的群众基础。促进开放发展,中医药影响力不断提升。

余艳红进一步表示,中国政府在促进中医药传承创新发展的生动实践中,也得到了许多弥足珍贵的启示,可以用“四个坚持”来概括。坚定文化自信,充分认识传统医药是人类文明的成果,切实把传统医药传承好、发展好、利用好。坚持以人为本,不断提高传统医药服务能力和水平,让群众在家门口就能享有优质的传统医药服务。坚持守正创新,深入发掘传统医药精华,积极主动拥抱现代科学技术,促进传统医药理论创新和技术创新。坚持深化改革,探索符合自身特点的传统医药发展道路,深度融入全球卫生体系。

全国政协委员、首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉分享了中医药在基层医疗中的作用以及北京中医医院在国家中医药防治基地建设中的经验。他指出,相较城市等医疗资源较为集中和富裕的地区,中医“简便验廉”的作用在欠发达的农村地区更加凸显。在大中型城市中,中医药服务主要在中医医院内提供,而在基层则更多体现在慢病管理上,以提高慢病患者的健康水平和生活质量。谈及国家中医药防治基地建设经验,刘清泉表示,要筑牢国家疫病防控体系网底,最根本的问题在于提升基层医务人员水平、加强基层机构能力建设。在他看来,建设国家中医药防治基地最主要的目的在于做好专业队伍的建设以及人才的培训培养。北京中医医院以优势学科为核心,辐射带动周边区域,建立了覆盖华北地区、东北地区的中医药网络体系,希望把中医药的知识以及中医药的防病治病能力传授给更多基层医生,从而促进中医药事业的有序发展。

中国工程院院士、天津中医药大学名誉校长张伯礼以“中医药治疗新发突发传染病的贡献与思考”为题发表主旨报告。他指出,在应对新冠疫情过程中,西医关注病毒,中医关注症候。通过构建涵盖症候信息采集、症候特征分析的研究系统,课题组开展了大规模症候学流调,提出新冠以“湿毒内侵”为核心病机,“兼夹发病”是临床特点,并符合起病隐匿、变化多端、黏腻胶着、缠绵难愈等湿邪致病的一般特点。

Z 中医康养

风吹脖子疼,刮痧、拔罐效果佳

程凯

中医认为,不通则痛,寒气侵入到人体的经脉,使原来畅通无阻的气血因寒而凝滞,气血流通不畅则发生疼痛。风寒吹着脖子,引发的脖子疼就是这一类。

如何祛风?选择刮痧和拔罐。在颈夹脊和肩背肌肉丰厚的部位,涂少许刮痧油或者红花油,然后用刮痧板反复刮拭,以出现痧点为度,然后在肩井穴以及颈肩部感觉疼痛的部位,选用大小合适的火罐吸附于此,留罐约10分钟。

需注意的是,刮痧治疗时,刮板的一面对手掌;刮痧保健时刮板的一面对掌心。刮拭方向从颈到背、腹、上肢再到下肢,从上向下刮拭,刮板从内向外刮拭。刮板与刮拭方向一般保持在45°~90°进行刮拭,一般每个部位刮3~5分钟,最长不超过20分钟。对于一些不出痧或出痧少的患者,不可强求出痧,以感到舒服为原则。需注意,背部刮痧取俯卧位,肩部取正坐位;空腹、过度疲劳、大病初愈者忌刮;低血压、低血糖、过度虚弱和神经紧张者忌刮;孕妇的腹部、腰骶部,妇女的乳头禁刮;心脏病出现心力衰竭者、肾功能衰竭者,肝硬化腹水,全身重度浮肿者禁刮;刮治部位的皮肤有溃烂、损伤、炎症者禁刮;下肢静脉曲张,刮拭方向应从下向上刮,用轻手法。此外,出痧后1~2天,皮肤可能轻度疼痛、发痒,这些反应属正常现象;刮痧次数一般是第一次刮完等3~5天,痧退后再进行第二次刮治。

当然,颈椎病也可以用梅花针治疗,梅花针叩刺即归属刺灸学中“豹纹刺”“半刺”“毛刺”,其叩刺可祛瘀通络、散寒、散瘀、调和阴阳;火罐可以去风散寒、散瘀通络。梅花针叩刺后加火罐拔出活血减压法,能抗炎、祛瘀、通络、消肿、止痛,迅速消除病状张力、压力。

(作者系北京市政协常委、北京中医药大学教授)

让“生育友好”可感可及

本报记者 鲍蔓华 通讯员 兰志泓

为“生”护航、为“育”赋能,生育友好,体现在一个个可感可及的细节里。细节温暖带着城市最大的善意和美好,提升并转变育龄群众的生育意愿和观念。

让托育服务离群众近些再近些

在宁波,普惠托育服务,替年轻家长分担“带娃”的时间和成本,成为“幼有善育”这道民生考题的突破口之一。

早8时,被家长们评价为“离家近、老师专业、收费合理”的托育园——北仑区“一家托育园”准时开园。这家从园区设计施工到人员招聘都由北仑区卫健局把关的宁波首家公立普惠托育机构,为3岁以下婴幼儿“谁来带”“怎么带”的难题,提供了一种新解法。

1500余平方米的园区内,用心的小设计随处可见,比如墙上寓教于乐的护牙小玩具,“小毛头”们排队时就能模拟牙线、牙刷的使用来解闷。再比如,所有宝宝吃过的食物,都会有不少于200克放在食堂的留样冰箱里留样48小时,方便在宝宝出现不良反应时快速追溯……

“两个小家伙入托后,生活习惯变好了,自理能力也增强了!”全日托模式,

覆盖了每个工作日的上午8时到下午4时30分,完美匹配家长上下班时间,离家近而且收费每月不到两千,让市民余先生在这“一家”托“托”得很放心。作为北仑区公办托育的典范,“一家”不仅提供全日托、半日托等灵活多样的照护模式,还特别注重婴幼儿早期发展教育,成为区域内生育友好理念的生动实践。

近日,宁波市政协副主席陈为能带领妇联界别、医卫界别委员来到“一家”托育园时,大家纷纷对宁波在婴幼儿照护服务方面的创新实践给予高度评价。通过精准对接家庭需求,以实际行动展现对生育友好的深刻理解与积极回应让陈赫赫委员感受到了浓浓的城市温情。近年来,我国婴幼儿照护服务需求日益增长,而婴幼儿无人照料已成为制约生育意愿的重要因素之一。陈赫赫委员说,扩大普惠托育机构供给,推广社区嵌入模式,探索单位办托模式,规范支持家庭托育模式;加大政策支持力度,鼓励和支持有条件的地区将普惠托育服务纳入基本公共服务,对于提升整体生育意愿至关重要。

据了解,宁波加速构建15分钟婴幼儿照护服务圈,目前已有超过200个社区

(村)设立了婴幼儿照护服务站,这些站点不仅配备有专业的照护团队,还提供了包括政策咨询、科学养育指导、亲子互动课程在内的多元化托育服务,有效缓解了家庭育儿压力。

来“浙里”一次,你就会爱上这里

在北仑“凤凰儿童友好公园”里,委员们看见了一幅幕欢乐的景象:幼儿们穿梭在游乐设施里嬉戏,妈妈们推着婴儿车在花草间悠闲散步,穿校服的孩子在滑板场上比拼技巧。这里将趣味性、美观性、娱乐性合而为一,为各个年龄段的儿童打造了不同主题游乐设施,成为了当下最热门的儿童游玩打卡地。

想生、敢生、能生……每一步对于提高出生率都至关重要。调研中,构建新型婚育文化被委员们频频提及。

在费淑娟委员看来,以儿童视角看北仑,有助于相关部门在未来的工作中进一步融入儿童需求,为孩子们创造更好的成长环境。儿童友好是生育友好的重要维度。凤凰儿童公园作为北仑区的新地标,以其全龄段友好的设计理念,成为儿童游乐的新天堂,不仅丰富了孩

子们的业余生活,也促进了亲子间的互动与家庭和谐。面对复杂的生育形势,费淑娟认为,要解决“不想生”“不敢生”的根本问题,还需从更高层次进行系统设计,构建长远的、全面的、战略性的生育支持体系。这意味着要从生命起点到终点,覆盖家庭全周期,整合社会资源,通过提高优生优育服务水平、发展普惠托育服务、降低生育养育教育成本等多措并举,营造全方位的生育友好的社区环境和社会氛围。

刘昱委员则表示,对儿童友好的城市建设不仅体现在硬件设施的提升上,还应该是一种对年轻家庭全方位的支持与鼓励,这将有助于消除年轻人对生育的恐惧,激发其生育热情。

宁波市女企业家协会会长高屏委员告诉记者,“宁波还通过制度激励,鼓励企业正视力别差异带来的用工成本,积极挖掘女性员工潜力,设立‘妈咪暖心小屋’,并连续两年推荐优秀托企业和园区参与全国爱心托育用人单位评选,获奖单位不仅能获得最高达25万元的补贴,还能得到国家级专家团队的指导,这一举措极大地提升了企业参与生育支持的积极性和服务质量。”



2024年亳州市中医药岗位技能竞赛中药技能考场 中医药岗位技能“大比武”

日前,在安徽省亳州市中医院,参赛选手在参加2024年亳州市中医药岗位技能比赛。当日,2024年亳州市中医药岗位技能竞赛在安徽省亳州市中医院举行,来自亳州市人民医院、亳州市中医院、亳州职业技术学院等7家单位,共10支代表队的50名选手,在中内方药技能、中医外科技能、针灸推拿技能、中药技能、中医适宜技术等项目竞技中展现风采。活动旨在弘扬传统中医药文化,提高医务人员的业务技能和水平,营造爱中医、学中医、用中医的良好氛围。

刘勤利 摄