

2024，回看这份与你我相关的“健康大礼包”

新华社记者 李恒 董瑞丰

慢性阻塞性肺疾病被纳入国家基本公共卫生服务项目慢性病患者健康服务内容；进一步推进医疗机构检查检验结果互认，改善患者就医体验；新版国家医保药品目录新增91种药品，其中包含13种罕见病用药……

健康是幸福生活的重要指标。回看2024年，百姓身边的健康利好不断涌现，群众健康获得感持续提升。

托育机构有“国标”

4月1日，国家卫生健康委发布的《托育机构质量评估标准》正式实施。

标准明确，托育机构应取得提供托育服务的营业执照，营业范围中应明确注明“托育服务”或“3岁以下婴幼儿照护服务”。应设有满足婴幼儿生活游戏的生活用房及适当的辅助用房。婴幼儿生活用房应布置在3层及以下，不应布置在地下室或半地下室。婴幼儿用房明亮，天然采光，生活用房窗洞开口面积不应小于该房间面积的20%。生活用房不宜朝西，当不可避免时，应采取遮阳措施。

学校采光照明抽检更好预防“小眼镜”

6月，国家疾控局等3部门发布《关于开展2024年托育机构、幼儿园、校外培训机构、学校采光照明“双随机”抽检工作的通知》，提出对全国托育机构、幼儿园及学校的直接天然采光、窗地面积比、照度等情况进行抽检，保障儿童青少年在教室

等室内环境下的“光环境健康”。

启动“体重管理年”活动

6月，国家卫生健康委等16部门联合启动为期三年的“体重管理年”活动，力争通过三年左右时间，实现体重管理支持性环境广泛建立，全民体重管理意识和技能显著提升，健康生活方式更加普及，全民参与、人人受益的体重管理良好局面逐渐形成，部分人群体重异常状况得以改善。

首个基本医保参保长效机制公布

8月，国务院办公厅发布《关于健全基本医疗保险参保长效机制的指导意见》，提出对居民医保连续参保人员、基金零报销人员，分别提高大病保险最高支付限额；推动外地户籍中小学生、学龄前儿童在常住地参保工作；职工医保个人账户共济范围扩展到近亲属，推动共济地域逐步扩大。

慢阻肺病纳入基本公共卫生服务项目

9月，国家卫生健康委等部门公布，慢性阻塞性肺疾病被纳入国家基本公共卫生服务项目慢性病患者健康服务内容。各地基层医疗卫生机构将逐步为辖区内的已确诊慢阻肺病患者建立“健康档案”，并免费提供追踪访查、常规检查等健康服务。

这意味着，与儿童预防接种、农村妇女“两癌”检查等项目一样，慢阻肺病患者健康服务也有政府兜底保障了。

“足不出县”看中医

9月，国家中医药局等5部门发布《关于加快推进县级中医医院高质量发展的意见》，从完善县级中医医院设置、提升医院服务能力、强化人才队伍建设等方面提出系列任务，为实现“大病不出省，一般病在市县解决，日常疾病在基层解决”提供中医药保障，让“足不出县”看好中医更快变为现实。

中国生育支持政策再发力

10月，国务院办公厅印发《关于加快完善生育支持政策体系推动建设生育友好型社会的若干措施》，从强化生育服务支持，加强育幼服务体系建设，强化教育、住房、就业等支持措施，营造生育友好社会氛围等4方面提出13条具体举措，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。

医疗机构检查检验结果互认“提速”

11月，国家卫生健康委等7部门发布《关于进一步推进医疗机构检查检验结果互认的指导意见》，要求以保障质量安全为底线、以接诊医师判断为标准，推进检查检验结果互认工作，改善患者就医体验。

根据指导意见，到2025年底，各紧密型医联体（含城市医疗集团和县域医共体）实现医联体内医疗机构间全部项目互认，各地市域内医疗机构间互认项目超过200项。

到2027年底，各省内医疗机构间互

认项目超过300项；京津冀、长三角、成渝等区域内医疗机构互认项目数超过200项。

到2030年，全国互认工作机制进一步健全完善，检查检验同质化水平进一步提高，结果互通共享体系基本建立，基本实现常见检查检验结果跨区域、跨医疗机构共享互认。

新增13种罕见病用药进医保

11月，国家医保局等部门发布的新版国家医保药品目录新增91种药品，其中包含用于治疗肥厚型心肌病的玛伐凯泰胶囊等13种罕见病用药。

脊髓性肌萎缩症(SMA)、戈谢病、重症肌无力等罕见病治疗用药相继被纳入目录……自2018年国家医保局成立以来，已经连续7年开展医保药品目录调整。目前，已有90余种罕见病用药被纳入国家医保药品目录，罕见病药品保障水平稳步提升。

鼓励将符合条件的医养结合机构纳入紧密型医联体统一管理

12月，国家卫生健康委等5部门发布《关于促进医养结合服务高质量发展的指导意见》，提出各级卫生健康行政部门要将养老机构医疗卫生服务纳入质量管理体系，鼓励将符合条件的医养结合机构纳入紧密型医联体统一管理。

指导意见从质量管理、服务质效、队伍建设、服务安全4个方面作出部署，要不断增强老年人健康养老获得感。

◆健康科普

气温骤降心梗患者骤增 60后-80后中招更多



在很多人的印象中，心梗应该是“老年病”，但其实近年来，心梗的年轻化是一个非常明显的趋势。记者在广州一家医院因为心梗而立即行冠状动脉球囊扩张及支架置入术的统计中看到，接受该手术治疗的主要人群已经是四十到六十多岁的群体(60后-80后)，三四十岁的患者比比皆是，二十多岁突发心梗也能见到。这主要与许多人饮食不规律、压力大、缺乏运动、抽烟酗酒和长期熬夜等不良生活习惯有关。现代有些人偏爱辛辣、油腻、高热量、高盐分的食品，再加上有三高(高血压、高血糖、高血脂等)不治疗等这些危险因素，促进年轻人和中年人心血管疾病的发生。

心脑血管疾病患者安全过冬小贴士：

第一，户外活动，注意保暖，尤其是头部、颈部、背部的保暖。

第二，饮食调理，科学进补。中国人都有秋冬进补的习惯。冬季可以适当进食一些温补的食物，增加机体的御寒抗病能力，但在烹饪时不要放太多调味料，以免导致高盐高油高脂的食物摄入过多。

第三，运动养生，推荐有氧。冬季运动最好等太阳出来、气温回升后比较适合，如果是上午的话可以选在九点之后。另外，在运动前建议先做好热身活动，运动时可以留意下自己的心率，“170减年龄的数字”是比较适合中老年人的目标心率，运动时尽量不要长时间超过这个心率。特别提醒的是，在运动中如果觉得胸闷、心慌，或头晕，要立即停止运动，如果出现了胸痛，要第一时间拨打120。（羊城晚报记者 陈辉）

保健食品如何安心选购？ 这七个提示很有用

为确保广大消费者科学选购保健食品、健康平安欢度佳节，市场监管总局发布七大保健食品消费提示，指导广大消费者科学认知、理性消费。

一要选择正规的销售场所。不要随意购买上门推销的保健食品，要到证照齐全、信用良好的销售场所购买，比如大型商超、药店等，要确认商家的资质，并谨记“保健食品不是药物，不能替代药物治疗疾病”。

二要看注册或备案信息。仔细查看产品标签上的注册或备案号，认准“蓝帽子”标志，分清保健食品和普通食品，确保所购产品为合法注册备案的保健食品。那么，怎么确定保健食品的注册或备案信息是否一致呢？登录市场监管总局特殊食品信息查询平台进行查询就可以了。

三要看适宜人群。选购保健食品一定要仔细查看保健食品的适宜人群、不适宜人群和保健功能等信息。确保所购产品符合自己的身体状况和需求，避免盲目跟风，购买不适合自己的保健食品。

四要查看生产日期和保质期。生产日期和保质期是确保产品品质和安全性的重要指标。没有生产日期，超过保质期，没有进口商信息，无中文标签的产品一定不要购买，以免对身体健康造成不良影响。

五要留存购买的凭证。在购买保健食品之后一定要索取并保存好小票、消费记录、发票等消费凭证，消费凭证上应当注明商品的名称、数量、价格等内容，一旦发生消费纠纷，可以作为消费维权的重要依据。

六要理性选择网络销售。网络销售保健食品遵循线上线下一致原则。网络购买保健食品一定要挑选正规的购物平台与商家，仔细查看产品信息，明晰自身需求，保持理性，切勿盲目跟风。

七要正确看待跨境电商产品。对于通过跨境电商第三方平台自境外购买的商品仅限个人自用，不得二次销售。相关商品符合原产地有关质量、安全、卫生、环保、标识等标准或技术规范要求，但可能与我国标准存在差异，消费者需自行承担相关风险。（央视新闻记者 李晶晶）



新年迎接新生命

2025年1月1日凌晨，在位于吉林长春的吉林大学白求恩第一医院妇产中心产科，助产士梁平为新生儿儿印脚印。跨年夜，在吉林大学白求恩第一医院妇产中心产科，医护人员步履匆匆穿行在产房、手术室之间，为新生命的到来保驾护航。（新华社 张楠 摄）

◆视野

大熊猫老家发现一种新石斛

我国科研人员在四川雅安发现了兰科石斛属新物种，并命名为“洪斌石斛”。相关研究成果于近日在国际植物分类学期刊《Phytotaxa》上发表。

石斛分布在中国、印度、尼泊尔等多个国家和地区，对野外生存环境要求苛刻，性喜温暖湿润且较为阴凉的环境，常与苔藓植物伴生，多生长在山地林中树干上或山谷岩石上。

国家石斛林木种质资源库负责人杨洪斌介绍，这一新物种是在2023年5月6日对四川雅安的一次石斛分布科学调查中发现的。“我们在海拔1000—1500米的森林岩石和山谷悬崖上发现，阔叶树干上生长有一种与石斛属植物相似的兰花品种，并判断可能是一种类似细茎石斛的新物种。”杨洪斌介绍。

杨洪斌介绍，国家石斛林木种质资源库科研团队联合中国林业科学院郑宝强副教授团队，对发现的该种石斛进行了形态学观察和分子研究。通过形态学研究及使用ITS、质体DNA和组合数据进行系统发育分析，研究人员确定了该种石斛是一个新物种，并以发现者杨洪斌命名为“洪斌石斛”。

目前，该石斛新物种只在雅安发现了2丛，且植株之间相距超过4公里。迄今为止，石斛花的成熟个体数量不到10个。杨洪斌表示，研究人员正在对该石斛新物种的种群等状况开展进一步研究。

这次石斛新物种的发现地四川雅安也是世界上第一只大熊猫的科学发现地。杨洪斌介绍，全球分布了1500余种石斛，分布在中国的仅有80余种。中国是石斛利用大国，石斛集药用、食用、花卉、保健、旅游等于一身，该石斛新物种的发现不仅为中国增加了石斛新物种，对石斛的科研保护以及开发利用也有重要意义。

（新华社记者 李力可）

2025年春运火车票，开售

新华社记者 樊曦



图为铁路12306监控大屏。

春运第一天火车票，开售！一部温暖、有活力的“春运史诗”即将开启。

2024年12月31日早8点起，全国各大车站和铁路12306开始同步发售2025年1月14日火车票。第一张车票在8点整售出，是K599次北京丰台到湖南郴州的火车票。

此前，铁路12306手机客户端学生和务工人员预约购票服务先后上线，符合条件的旅客可通过专区预约购买2025年春运期间往返车票；推出“系统自动提交购票订单”功能等，这些“售票之变”将温暖亿万旅客出行。

春运火车票发售首日，铁路12306监控大屏上，已售车票数字不断刷新。截至9点30分，铁路12306共售出春运火车票19.50万张，占当日售票总数的9.46%。其中，乌鲁木齐—兰州、深圳—重庆、北京—西安三个区段春运火车票最火热，售票分别达到1420张、1355张和1210张。

今年春运有何特点？

2025年铁路春运整体客流稳定增长，节前学生流、务工流、探亲流叠加，客流比较集中，节后客流相对平缓。

对此，铁路部门正持续深化铁路运输供给侧结构性改革，分析春运客流特点和走

势，加大客运能力投放，优化售票组织，让人民群众春运期间平安有序温馨出行。

2025年铁路春运自2025年1月14日开始，至2月22日结束，为期40天。全

国铁路预计发送旅客5.1亿人次，节前客流高峰日预计为1月25日（腊月廿六），节后客流高峰日预计为2月4日（正月初七）。

春运期间，铁路部门有哪些举措？

我国已建成世界上最现代化的铁路网和最发达的高铁网。春运期间加大客运能力投放，将充分利用这两张“网”，特别是用好2024年新开通的线路、车站和新配置的动车组装备，提升路网通达性和覆盖面，在一季度列车运行图基础上编制春运列车运行图，进一步扩充旅客运输能力。预计节前每日最高可安排旅客列车14100列左右，节后每日最高可安排旅客列车14200列左右，客座能力同比增长3.9%、4.3%。

其中，客流高峰时段在广州、深圳、上海、南京、杭州至成都、重庆、武汉、南昌，北京至沈阳、太原等城市间增开夜间高铁。

让群众春节期间好买票、走得好，优化服务举措是关键。运用铁路12306购票大数据，在热门方向、区间和时段增加运能，实现运输能力与出行需求的科学匹配；保持普速旅客列车开行规模，开好公益性“慢火车”和“乡村振兴”旅客列车……服务旅客多样化的出行，既要精准施策更需多用心。

2025年1月14日，春运正式启动。数十亿人次行走春运路，必是一个生机勃勃、拥有旺盛活力的中国最大规模、最温暖的出行！

复苏河湖生态环境 促进人与自然和谐共生