

健康中国需要提升全民健康素养

□ 向春玲

核心阅读

健康，是生活美好的重要基础，是人类长久以来追求的目标。健康是立身之本，全民健康是立国之基。提升健康素养，是提高全民健康水平最根本、最经济、最有效的措施之一。健康素养也是国民素质的重要标志。推进健康中国建设需要国家、社会、个人及家庭共同行动。当今社会，只有全民健康素养水平越来越高，才能托起健康中国。



习近平总书记在教育文化卫生体育领域专家代表座谈会上指出：“人民健康是社会文明进步的基础，是民族昌盛和国家富强的重要标志，也是广大人民群众的共同追求。”提升健康素养，是提高全民健康水平最根本、最经济、最有效的措施之一。2015年10月，党的十八届五中全会首次提出推进健康中国建设，2016年10月中共中央、国务院颁布的《“健康中国2030”规划纲要》明确指出，健康是促进人的全面发展的必然要求，是经济社会发展的基础条件，是民族昌盛和国家富强的重要标志，也是广大人民群众的共同追求。《纲要》对当前和今后一个时期更好保障人民健康作出了制度性安排。其中，对提升全民健康素养，塑造自助自律的健康行为提出了新的要求。2019年我国成立健康中国行动推进委员会，印发《国务院关于实施健康中国行动的意见》《健康中国行动（2019—

2030年）》等相关文件，全方位干预健康影响因素，明确要求每个人是自己健康的第一责任人。本次全球新冠肺炎疫情的发生再次给我们敲响了警钟，疫情的背后是国民健康素养水平的亟待提升。因此，无论是从民生需求的变化还是国家建设的发展，都需要把提升国人的健康素养放在一个更加重要的位置。

提升健康素养需要转变健康理念

健康素养，就是指一个人有能力获取和理解基本的健康信息和服务，并作出正确的判断和决定，以主动维持并促进自己的健康。2015年《中国公民健康素养——基本知识与技能》颁布，从健康理念以及基本知识、健康生活方式与行为、基本技能等三方面来推进我国的健康教育，以提高我

国全民健康素养水平。树立科学的健康理念是提升健康素养的关键。从国际社会来看，对健康的定义经过了三个发展阶段。传统的生物医学模式认为，健康就是人的躯体上没有异常，疾病就是人的躯体出现异常现象。随着社会进步和科技发展，人类对健康有了新的认识。1948年，世界卫生组织将“健康”重新定义为“健康不仅只是没有疾病和残缺，而且应在生理上、心理上和社会适应能力都处于完好状态”。1989年，世界卫生组织又进一步深化了健康概念，认为健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。国际社会对健康的认知“从生物医学模式”转向“社会—心理—医学模式”，极大地拓展了对健康的科学理解。我国对疾病的治疗和预防也在发生变化。此前的医疗卫生体制改革是在“以治病为中心”的理念下，追求对医疗、医保和医药方面的改革，解决群众看病难、看病贵的问题。如今，我国推进“健康中国”建设，提出“大卫生、大健康”概念，医疗卫生体制改革要从“以治病为中心”转向“以健康为中心”，把对人的健康的维护关口前移，做好疾病的预防，做到尽量让老百姓不得病、少得病，提高生命质量。这是适应群众新的民生需求和我国社会发展新阶段重大的理念创新，是以人民为中心思想在健康领域的具体体现，也是中国在医疗卫生体制改革中的一个重大变化。党的十九大报告指出，“倡导文明健康绿色环保的生活方式，开展健康知识普及，树立良好饮食风尚，推广文明健康生活习惯。为此，要将其融入所有政策中，把全生命周期健康管理理念贯穿于城市规划、建设、管理全过程各环节。研究发现，许多因素影响人的健康，其中生物学因素占15%，环境因素占17%，行为和生活方式高达60%。可以看到，个人健康管理是最重要的方面，每一个人都是自己健康的第一责任人。因此，推动“以治病为中心”的治疗观念向“以健康为中心”的理念转变，迫切需要提升公众的健康素养。

提升健康素养需要掌握健康的基本知识

一个人的健康素养不是与生俱来的，而是需要涵养培育的。从目前来看，我国居民健康素养的提升有很大的空间。2020年4月24日，国家卫生健康委员会宣传司发布了2019年

全国健康素养监测结果，我国居民健康素养水平上升至19.17%，比2018年提升2.11个百分点。但是，与群众的健康需求有很大的距离，与国际社会也有很大差距。根据《国务院关于实施健康中国行动的意见》，我国到2022年和2030年，全国居民健康素养水平分别不低于22%和30%。提升健康素养需要掌握维护健康的基本知识。第一，掌握基本的医疗健康知识。掌握基本的慢性病防治、传染病防治、科学就医、合理用药以及精神卫生等医学知识，不仅能提高个体自觉预防疾病的能力，实现个体健康维护由被动到主动的转变，而且能够了解医学在健康维护中的局限性，了解到个人行为、生活方式和社会适应等才是健康更关键的决定因素，从而更好地理解医生的职责和个人的职责，增进医患信任，化解医患矛盾。第二，掌握基本的急救知识和急救技能。每个人不仅有维护自身健康的责任，作为社会中的人，也有维护他人健康的责任。学习了解基本的急救知识和技能，能够在有人突发急病而医生到来之前立即进行现场施救，及时挽救他人的生命。同时也能树立良好的社会互助风尚，减少社会冷漠。从现实需要来看，掌握基本的急救知识应该成为每个人基本的生活常识和生存技能。目前，我国公众还缺乏急救意识、急救知识、急救技能以及相应的急救设备，这是健康素养培养中急需补的短板。第三，持续关注和运用健康知识。因为缺乏健康养生知识和健康素养，一些人对社会上“健身养生”的骗局失去判断力而走入轻信“神医神药”的误区。提升健康素养，把关注和获取健康信息作为日常生活中的习惯，并能正确理解、甄别和应用健康信息，有助于增进保健技能，提高社会成员的自我保护意识，识破一些保健骗局，减少不必要的健康和经济损失。

提升健康素养需要形成健康的生活方式

养成健康文明生活方式是社会文明进步的重要标志。具体来讲健康生活方式主要有以下四个方面。第一，合理膳食。以往经济短缺时代，吃饱饭是最大的民生。当温饱问题解决，却因为缺乏饮食营养知识，导致很多慢性病出现，严重影响人们的健康。追求生活质量的今天，合理膳食、科学营养是百姓对健康生活的新要求。国家在《中国公民健康素养》中提出合理膳食指导意见，2017年在全国展

开了“健康中国行——合理膳食宣传教育活动”，积极普及膳食营养知识。另一方面，为了保障社会公众的食品安全，从国家层面，要不断加强食品药品的监督和管理，确保食品药品安全；从市场主体来讲，要坚守商业诚信，生产高质量产品；从社会公众来讲，要坚决杜绝食用野生动物的陋习。第二，合理运动。随着我国民众对健康的重视，体育运动在促进健康的作用和功能越来越被人们所认知。参与体育运动是应对亚健康、阻止慢性病进一步发展的有效措施，也能调节人的情绪、释放压力，有利于心理健康。同时，大家认识到，运动很重要，但是科学的运动更重要。体育不仅有竞技比赛的功能，还有群众参与体育运动、提高身体素质的功能。国家提出广泛开展全民健身运动，促进群众体育和竞技体育全面发展。政府有关部门和体育专业机构负有在全社会普及科学健身知识和方法的责任，满足民众科学健身方面的需求。第三，心理健康。心理健康是指心理的各个方面及活动过程处于一种良好或正常的状态。据研究，人类疾病与心理不健康有着密切的关系，心理健康问题已成为日益显现出的重大公共卫生问题。近年来，由精神疾病患者伤己伤人和制造公共危机事件时有发生，危及社会安全和社会稳定。党的十九大报告提出要加强社会心理服务体系建设，培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态，这已经成为社会治理的重要任务。第四，改变不良的生活方式。不良生活方式是指人们长期形成的一系列有害身体健康的生活习惯、生活制度和生活意识。例如长期熬夜、长期过量抽烟饮酒、极度缺乏体育锻炼、缺乏主动体检以及有病不求医等，这些不良生活方式和行为会直接或间接地损害人体健康。提高健康素养，必须远离不良的生活方式。

总之，提升健康素养是健康中国中的重要组成部分，是当前人民群众重大的民生问题，需要政府、企业、社区、家庭、学校和社会公众共同努力，持续推进。个人对健康的维护与健康中国建设的目标是一致的。当我们每个人做好自己的健康管理，提高预防疾病的能力，不仅拥有健康的身体，提高生命质量，同时也为国家实施健康中国作出自己的贡献。

政策与治理

乡村社区建设是推动城乡融合发展的重要载体。随着乡村社区建设在缩小城乡公共服务差距、优化农村发展方式、提升农村治理效能等方面的作用越来越凸显，对乡村振兴产生了积极推动作用。乡村社区建设作为乡村振兴重要的着力点，直接关系到农村居民的切身利益，在推进中要更加注重质量、有序推进，不断增强农民群众的获得感、幸福感和安全感。

乡村社区建设对乡村振兴具有重要推动作用

有助于缩小城乡公共服务差距。乡村社区建设能够有效提高农村公共服务供给体系的质量与效率，进而缩小城乡差距。从目前农村基础设施和公共服务的规模化来看，相比于传统自然村布局分散、规模较小等特征，乡村社区能够通过村庄的适度集中产生集聚效应和规模经济，有助于提升基础设施和公共服务的规模和效益。同时，乡村社区建设有利于提高政府投入资金的利用效率。通过科学规划、统一建设，能够大大提高政府投入一次到位、长久有效的成功概率，相较于传统农村分散布局有明显的成本节约优势。与此同时，乡村社区更易于对照现代城市社区标准，提供全面的基础设施和社会公共服务，从而实现现代农村生活的首善区，推动实现城乡公共服务体系均等化、一体化。

有助于优化农村发展方式。乡村社区建设有助于促进农业产业化、现代化发展。一是通过更新整合自然村，可以有效盘活农村分散、闲置、低效用地，破解土地资源



□ 赵婷婷

以乡村社区建设助推乡村振兴

源瓶颈，实现用地节约、布局优化与要素集约，为农村和城市建设腾出空间，为规模经营创造条件。二是大量以往“一家一户”的分散土地，可以通过土地流向种粮大户、家庭农场、农民专业合作组织和农业企业等集中，促使集约化、规模化、专业化地发展现代农业，并通过规模农业、品牌农业、特色产业等实现农业现代化升级。在此过程中，乡村社区建设往往伴随着与之配套或相邻的产业园区、产业集聚区、农民创业园等发展，农业生产结构将伴随着三产融合进一步提高的同时，也促使了农村发展从粗放式小农经营向规模化、集约化现代农业模式转变。

有助于提升农村治理效能。乡村社区建设在推进以村“两委”为主要代表的村民自治管理模式转变和制度创新方面是一次重大提升。比较而言，一些经济富裕的地区，社区集体企业已经开始承担起社区治理责任，包括社区经济发展、社会管理等，其他经济社会组织、市

场力量的主体地位日益显著，成为社区管理和服务者。同时，由于乡村社区多由某一个或几个重要产业进行支撑，或者依托几个重大农村经济合作社载体来组织社区生产活动，因此，处理社区事务的组织化渠道更加丰富灵活。社区村民可以通过加入相应经济社会组织，以集体的方式参与社区重大决策，投身社区经济建设与社会管理，它不仅能够促进村民在社区治理、基层公共事务和公益事业中充分发挥主动性，又有助于确保乡村社区治理充满活力。

注重质量、有序推进乡村社区建设

坚持以人民为中心。在建设乡村社区中必须充分尊重农民群众的意愿。对于社区规划、社区名称、户型设计、拆迁复垦、建设模式等事项，应经村民大会或村民代表会的充分讨论。在建设过程中，要充分考虑农民群众的承受能力，对于

社区住宅，规划设计不同造价的户型供群众选择，避免农户建房超出自己经济承受能力。各级党委和政府要在乡村社区建设过程中，要始终把农民群众的利益处理好，不仅要认真解答人民群众关心的“往哪里搬迁、由谁来建设、钱从哪里来、迁后干什么”，并且要以实际行动真正落实社区规划、建设模式、资金筹集、就业保障、社区服务等，赢得群众支持。

高质量做好乡村社区建设规划。有效对接县（市、区）总体规划、土地利用总体规划等，高质量组织编制乡村社区总体规划、乡村社区空间布局规划和乡村社区控制性详细规划等。县（市、区）政府是乡村社区建设规划的重要责任主体，要科学把握乡村的差异性，因地制宜，充分发挥农民的主体作用和首创精神，善于总结基层的实践创造，制定符合自身实际的实施规划。要明确乡村社区建设的目标定位、推进计划与保障措施。要遵循城镇布局的发展规律，本着理念超前、布局科学、设计新颖的原则，

使乡村社区建设具有较强的空间布局合理性，从村庄选址布局到房屋建筑外观、从道路设计到绿化植被等，进行全方位规划和高水平设计。

提供全面优质的公共服务与公共服务。乡村社区居民公共产品及公共服务需求的满足程度直接影响着广大社区居民对社区共同体的认同程度以及社区建设的推进程度，要把提升乡村社区建设品质作为推进乡村社区建设的重要目标。首先，强化制度规范，为有效的制度供给提供保障。比如，通过在总体规划中对基础服务设施的建设标准进行统一规范等，来保障社区公共产品和服务的落实。其次，创新投入机制，加快形成政府、市场、社会多元参与的投入机制，弥补政府财政的资源短缺，同时激发市场活力和社会潜力，有效提高乡村社区的公共产品和公共服务供给。最后，在提高公共产品和服务的供给数量与质量上，要以城镇居民所享受的水平作为参照，以满足人民群众的普遍诉求为最低标准，在不断增加供给数量的同时，致力于促进

公共产品和服务的品质化、优质化。

将产业支撑作为重要前置条件。乡村社区建设要把产业支撑作为重要前置条件。一方面，积极探索乡村社区经济发展新模式，大力发展县域经济、镇域经济和地方特色产业，加快发展现代农业、先进制造业、现代服务业，壮大优势产业，优化提升城乡产业结构，增强县域发展综合实力，夯实乡村社区发展的经济基础。同时，还要结合地区农业资源优势，构建现代农业经济体系。在加快培育农业经营主体，持续发展农民专业合作社、联合社、专业大户、家庭农场和农业龙头企业的基础上，培育和规范一批经营主体，为农民搞好产前、产中、产后服务。另一方面，规范合作社运营，鼓励引导专业合作社或协会跨行业、跨区域联合合作。首先，加强产业园区建设与乡村社区建设的有机衔接。推动各类园区转型升级，倡导“一区一园”或“多区一园”等发展模式，发展特色鲜明、功能完善、宜业宜居的乡村社区，推进社区的产业集聚，带动人口集聚和资源集聚。其次，结合农民生产生活特点，大力发展超市、餐饮、农资供应等经营性服务业，积极发展金融保险、休闲旅游、现代商贸等现代服务业，同时可借助“互联网+”，在乡村社区和产业园区中鼓励产业创新，积极拓展新领域，发展新业态，培育新热点，推动社区各类产业发展壮大，增强乡村社区创业就业吸纳能力。

基层治理