

快乐老人报



国内统一连续出版物号:CN 43-0024 Happy Maturity 快乐伴一生 邮发代号:41-178 第1469期 零售价:1.50元

新66条升级你我健康素养

健康素养·结构

24条基本健康知识和理念

包括关爱老年人,预防老年人跌倒,识别老年痴呆等。

28条健康生活方式与行为

包括重视和维护心理健康,遇到心理问题时主动寻求帮助等。

14条基本技能

包括会进行心肺复苏,学习使用自动体外除颤器(AED)等。



(扫描二维码可查看详情)

今年6月起,我国将开展全民健康素养提升三年行动。此前,5月30日,国家卫生健康委公布《中国公民健康素养——基本知识与技能(2024年版)》。此即最新版“健康素养66条”。(摘编自国家卫生健康委网、央视)

★ 老龄化加深需要新“66条”

根据“健康素养66条”,健康不仅仅是没有疾病或虚弱,而是身体、心理和社会适应的良好状态。《中国公民健康素养——基本知识与技能(2024年版)》,分为基本健康知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能三大类,包含66条健康素养知识与技能。这是继原卫生部发布的2008年版、原国家卫生计生委组织修订并发布2015年版之后,由国家卫生健康主管部门发布的第三版“健康素养66条”。

据介绍,新版“健康素养66条”结合近年来我国健康领域面临的一些新形势,如人口老龄化程度加深,慢性非传染性疾病负担加重,传染病威胁仍然存在,不健康饮食、缺乏运动、吸烟、饮酒等不健康生活方式较普遍,健康信息获取渠道更加新颖多样等,并充分参考了最新循证依据修订而成。

★ 老年人家庭需要适老化改造

中国健康教育中心主任李长宁介绍:“这次主要修订的内容包括几个方面。一是增加了个人健康权利和责任的相关内容,倡导每个人是自己健康第一责任人的理念。二是增加了传染病防治相关知识。三是增加了慢阻肺、骨质疏松、健康口腔、文明健康绿色环保生活方式等方面的健康知识。四是增加了安全与急救、家庭药箱储备、自测血压等方面的健康技能。五是根据最新的研究成果,更新了相关的知识点。”

“健康素养66条”每条内容都与老年人的健康息息相关。其中,直接提及老年人的是第21条:“关爱老年人,预防老年人跌倒,识别老年痴呆。”《中国公民健康素养——基本知识与技能释义(2024版)》指出,跌倒是65岁及以上人群伤害致死的第一位原因,老年人需要增强防跌倒意识,养成预防跌倒行为习惯,对家居环境进行适老化改造。老年痴呆最常见的是阿尔茨海默病,早期识别、早期干预意义重大。老年人一旦出现相关症状,应及时就诊,以便早诊断、早治疗。



高铁优选一等座 还未正式放票

近日,有网友发现在铁路12306网站购票平台上,车票种类中新增了一种“优选一等座”的设置。12306工作人员表示,优选一等座价位将介于商务座和一等座之间,目前还未正式放票。(摘编自《成都商报》)

宁夏开展老年口腔健康促进行动

近日,宁夏印发《2024年宁夏老年口腔健康促进行动计划》,提出为具有宁夏本地户籍或居住6个月以上的65岁及以上老年人提供免费口腔健康筛查检查服务,提高老年人口腔保健意识。(摘编自《健康报》)

推进医院病房适老化改造

6日,国务院办公厅发布关于印发《深化医药卫生体制改革2024年重点工作任务》的通知,其中提到制定关于医院病房改造提升的指导性文件,推进医院病房适老化、便利化改造。(摘编自《北京日报》)

社长:赵宝泉
总编辑:周钢
执行总编辑:何谷
本版主编:邹东锋
本版版式:孔丽 校对:尹华智

今年会出现“超级夏天”吗

今年北半球入夏以来,“超级热”已经成为许多国家民众的共同感受。根据世界气象组织的报告,未来全球气温还会进一步升高。那么,我国今年会出现极端高温、遭遇“超级夏天”吗?

世界气象组织5日发布的报告说,2024年至

2028年,每年的全球平均近地表气温预计将比工业化前(1850年至1900年)水平高出1.1至1.9摄氏度,这期间至少有一年超过2023年成为最热年份的可能性为86%。今年北半球入夏以来,东南亚多国遭遇极端高温天气。截至6月3日,印度

全国因高温死亡人数上升至211人。

今年夏天我国气温怎么样呢?中国气象局气象专家朱定真表示:“3到5月全国的平均气温是12.3℃,常年同期是10.9℃,达到了1961年以来的最高……今年夏季应该还是会偏暖。”

专家介绍,预计今年夏天全国大部地区气温较常年同期偏高,高温日数偏多。华北、华东南部、华中南部、华南、新疆等地可能出现阶段性高温热浪,提醒相关地区注意防范对人体健康的不利影响。(摘编自央视)



万年青开花惊动全家

这盆万年青在我家有十多年了。它生命力顽强,对阳光的需求也不是那么强烈,每天都绿意盎然。

在我的印象中,万年青是一种观叶植物。芒种那天,我去阳台上浇花,突然发现万年青正中间多了一个淡绿色的东西。我仔细一看,是万年青刚刚绽开的花苞,顿时惊喜万分!回忆我种花养草的历史,只有

君子兰和兰草开过花。万年青开花,在我家还是第一次,我兴奋地喊爱人来看花。

万年青,名字中自带“万古长青”的美好寓意。它犹如不朽的时光守护者,陪伴我们的美好生活。(湖南娄底 姜民 54岁)

征集 欢迎扫二维码加编辑微信,申请加入“花草情”微信群,在线投稿、交友。



本报常年法律顾问
金州律师事务所 刘岳 冯观



发行服务热线:11185(邮局)
0731-88906498(报社)
广告热线:0731-88902498
新闻热线:0731-88905158