“十五五”期间

我国人均预期寿命有望提高到80岁

新华社记者 彭韵佳 朱丽莉

如何让老年人健康长寿，是家事也是国事。《中华人民共和国国民经济和社会发展第十五个五年规划纲要（草案）》提出，人均预期寿命提高到80岁。

清晨的北京市丰台区南苑社区卫生服务中心里，80多岁的王奶奶正在门诊量血压。

“现在复诊开药很方便，还有家庭签约医生随访，我心里特别踏实。”翻开手里的健康档案，从血压波动曲线到体检报告，密密麻麻的记录里，藏着这位耄耋老人的安心。

这份安心，正是我国卫生健康事业发展的民生缩影。

2024年我国人均预期寿命达到79岁，“十四五”时期平均每年增长超过0.2岁。通过“十五五”时期的努力，我国人均预期寿命有望再提升1岁，达到80岁。

“人均预期寿命提高到80岁，这不仅是健康指标的延长，更是国家卫生健康事业实现从以治病为中心到以健康为中心转变的关键体现。”全国人大代表、广西医科大学副校长谭国鹤带着一系列关于健康老龄化的建议来到北京。

人均预期寿命每提高1岁，需要医疗卫生服务体系、公共卫生防控能力、老年健康服务水平等多方面的系统性提升。在谭国鹤代表看来，健康工作的重心将从医院治疗前移到社区和家庭的预防、管理环节，推动“治已病”转向“治未病、管慢病、防失能”。

一组数据，印证着我国健康服务体系的持续完善：“十四五”以来，全国基层医疗卫生机构达104万所，基层卫生队伍超525万人；全国超过90%的居民在15分钟之内能获得就近就便的医疗卫生服务。

这些数据的背后，是全人群、全生命周期健康服务的保障，从免费婚检、孕前筛查守护好生命起点，到近视防控、肥胖干预护航青少年健康成长，再到职业人群健康防护、老年人慢病管理筑牢健康根基，一张兜住全民健康的服务网络，正持续织密织牢。

规划纲要草案提出，实施健康优先发展战略，健全健康促进政策制度体系，提升爱国卫生运动成效，推动从以治病为中心向以健康为中心转变，为人民群众提供公平可及、系统连续的健康服务，提高人民健康水平。

努力实现提高人均预期寿命的目标，还需要全社会协同发力。北京大学公共卫生学院教授陈育德建议，要让“预防为主”的理念贯穿政府规划、社会支持和日常生活的各个方面。

人均预期寿命提高到80岁，既是“十五五”时期的发展目标，也是中国式现代化的健康底色。随着健康中国的加快建设，每个年龄段的人群都将在全方位的健康守护中，收获更高质量的健康生活。

据新华社北京3月5日电

名中医集中开诊

3月2日，聊城市中医医院创新设立的名医堂正式开诊。

开诊当天，前来咨询就诊的患者络绎不绝。名医堂设有分诊台和5个诊室，依托聊城市中医医院名中医传承工作室，创新名医集中开诊模式，通过构建临床经验丰富、医疗技术精湛、诊疗服务贴心的“名医矩阵”，实现了跨学科专家资源的高效联动、优势互补。

名医堂整合国医大师、岐黄学者、全国名中医、省名中医等高端专家资源，形成了覆盖广、技术强、经验足、口碑好的中医名医矩阵。同时，优化就诊环境和预约流程，致力于打造中医药传承创新的新高地。

图为患者在名医堂诊室内问诊。

本报记者 马永伟 马新涛 摄

藏在四季三餐里的中医养生智慧

膳食工坊

□ 张宇雪

《黄帝内经》有云：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”短短数语，道尽了中医养生的核心智慧——顺应自然，调和阴阳。

对老年人而言，随着年龄增长，脏腑机能渐趋平和乃至衰退，更需依根据天地四时之变，精细调摄饮食，方能维护气血和畅，延年益寿。

春季：疏肝健脾，顺应生发

《素问·四气调神大论》指出：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。”春属木，与肝相应。饮食上“宜甘少酸”，清淡温和，以养脾气。可多食绿色蔬菜（如菠菜、香椿等）助阳气生发。适当食用甘味食物（如大枣、山药、薏米）以健脾。此时不宜过食油腻、酸涩收敛之品，以免阻碍气机。春季风邪当令，可适量食用姜、葱等辛散之物以御外邪。高血压患者可饮用菊花枸杞茶疏肝明目，糖尿病患者可食用荞麦、燕麦等低升糖指数主食。

夏长：清心泻火，益气生津

夏属火，与心相应。此时心火易旺，脾胃功能相对较弱。饮食宜清淡、易消化，多食新鲜瓜果蔬菜，如苦瓜、黄瓜、西瓜、绿豆等清心解暑、生津止渴之品。可适当增“苦”味（如苦菊、莲子心）以清心火，但不宜过度，免伤阳气。长夏时节湿气重，可加入赤小豆、白扁豆等利湿健脾。切记少食生冷，保护脾胃阳气，所谓“春夏养阳”正蕴此意。心血管疾病患者宜常饮山楂荷叶茶，失眠多梦者晚餐可食小米粥配百合，安神助眠。

秋季：润肺防燥，平衡收敛

秋属金，与肺相应，其气燥。饮食首重“滋阴润肺”。宜多食白色食物，如梨、银耳、百合、莲藕、山药、杏仁等。可适当食用酸味食物（如山楂、葡萄、乌梅），以助收敛肺气，符合“秋收”之性。减少辛辣发散之物（如葱、姜、辣椒）的摄入，防其耗伤肺阴。便秘者晨起可饮用蜂蜜温水，增加黑芝麻、核桃仁等润肠通便食物。呼吸系统疾病患者常食梨膏糖或冰糖炖梨润肺止咳。

冬季：温补肾阳，藏精固本

冬属水，与肾相应。饮食宜“温补”，以补肾填精、暖中散寒为主。可适量增加黑色食物，如黑米、黑豆、黑芝麻、黑木耳。适当食用羊肉、牛肉、核桃、桂圆等温性食物。可少量食用温热调料如肉桂、生姜。注意“秋冬养阴”，温补同时勿忘滋阴，可搭配枸杞、山药、木耳等，使补而不燥。冬季是进补佳季，但体弱老人宜清补、平补，循序渐进，忌滋腻太过，影响脾胃运化功能。畏寒肢冷者可适量食用当归生姜羊肉汤温补气血，夜尿频繁者可食芡实粥、核桃仁等固肾食材。

四季轮转，阴阳消长，老年人的饮食亦应动态调整。养生之道，贵在坚持，始于今日，益在长远。若能持之以恒，顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节饮食而慎起居，则气血平和，五脏安泰，自可享健康安乐之天年，达到《黄帝内经》所言“形与神俱”的和谐境界。

（作者系聊城市中医医院主治医师）