

国务院日前印发《国民健康“十五五”规划》

为未来五年国民健康绘就“路线图”

“十五五”时期，怎样全面提高国民健康水平？如何加快建设健康中国？

19项主要指标、5个方面部署24项重点任务……国务院日前印发《国民健康“十五五”规划》，为未来五年守护亿万人民健康亮出“任务书”、绘就“路线图”。

随着人口老龄化程度加深和疾病谱变化，人民群众对多层次多样化健康服务的需求快速增长，健康越来越成为大家关心的民生福祉话题。

规划提出，到2030年，医疗卫生资源配置更加优化，多层次医疗保障体系进一步完善，我国在世界传统医药发展中的引领地位进一步巩固，人均预期寿命达到80岁，主要健康指标进入高收入国家行列。

规划有哪些亮点？
——惠及全人群，覆盖全方位全周期健康服务。

翻阅规划，一个鲜明的特色是从人的全生命全周期出发，织密健康防护网。

让预防走在疾病前头。规划将健康教育纳入国民教育体系，推动全社会参与减盐、减油、减糖，广泛开展全民健身活动，加强群众身边的场地设施布局建设。到2030年，15岁以上人群吸烟率降低到20%，居民健康素养水平从33.69%提升至40%。

保障“一老一小”健康。呵护“小的”，规划提出健全生育支持政策体系，加快普惠托育服务体系建设，全面实施适龄女童国家免疫规划人乳头瘤病毒（HPV）疫苗免费接种。守护“老的”，实施老年口腔健康、听力健康、心理关爱、营养改善、痴呆防治等方面健康促进行动，健全失能失智老年人照护体系。

不让一个群体“掉队”。从重点行业职业人群的职业病危害专项治理，到残疾人健康管理、康复服务，再到健全常态化防止因病返贫致贫监测帮扶工作……规划勾勒出健康服务的“最小单元”，彰显民生温度。

——优化医疗资源配置，破解“看病难”。

看病就医，是群众的“心上事”，也是规划直面的“上心事”。

一方面，给大医院“定功能”。承担国家医学中心、国家临床医学研究中心、国家区域医疗中心等任务的医疗机构和省级及以上医院，将更加突出急危重症、疑难复杂疾病的转诊会诊和住院服务，提升治疗和研究能力。

另一方面，为基层“强筋骨”。规划明确提出控制三级医院规模，因地制宜优化基层医疗卫生机构布局，选建一批重点中心乡镇卫生院并发挥其辐射带动作用，进一步健全城市社区卫生服务体系，形成15分钟基本医疗卫生服务圈。拓展人口大镇乡镇卫生院和社区卫生服务中心医疗功能，提高医疗服务水平。

此外，规划明确对床位资源进行“精准调控”，提出健全床位分类管理制度，根据资源配置、绩效考核等情况实施分类管理；提高基层医疗卫生机构康复、护理、安宁疗护床位占比，鼓励

开展家庭病床服务。

——拥抱新赛道，激活新动能。

健康事业的高质量发展，离不开科技创新的硬核支撑。

加快培养一批卫生健康领域战略科学家、领军人才和高水平创新团队，加强医防管交叉复合型战略人才培养；加强发病机理、药物、疫苗、医疗设备、脑机接口等领域科技攻关；加快健康产业提质升级，全链条支持创新药和医疗器械发展应用……未来五年，科技红利将更多惠及临床一线。

建设国家智慧健康检验检查结果跨省共享平台，推动电子健康档案首页数据实现居民本人实时查询，有序推动数智技术在辅助诊疗、精准医疗、健康管理、医保服务、养老助残等场景的应用……未来五年，数智化将成为健康服务的“加速器”。

循着规划指引的方向，健康中国步履不停。

据新华社

上半年全国铁路发送旅客23.48亿人次

创历史同期新高

新华社北京7月13日电（记者樊曦）记者13日从中国国家铁路集团有限公司获悉，今年上半年，全国铁路累计发送旅客23.48亿人次、同比增长5.0%，创历史同期新高。

铁路部门统筹高速铁路和普速铁路资源，精心制定列车开行方案，加大客运能力投放，全国铁路日均安排开行旅客列车11468列，同比增加630列、增长5.8%。5月1日全国铁路发送旅客2484.4万人次，创单日旅客发送量历史新高。

与此同时，铁路部门加强跨境客运组织，中老铁路发送跨境旅客18.8万人次、同比增长25.9%，广深港高铁发送跨境旅客1696.2万人次、同比增长13.8%；开好中俄、中越、中蒙、中朝国际旅客列车，促进跨境人员往来和经贸交流；积极适应国家过境免签政策带来的客流增长，为外籍旅客出行提供便利，全国铁路发送外籍旅客1231.4万人次、同比增长33.6%。

在铁路融合发展方面，铁路部门坚持

“火车向着景区开”，主动对接各地文旅部门，精心安排开行各具特色的旅游列车，串联沿线美食美景和人文名胜，促进旅游经济、银发经济发展。上半年，全国铁路累计开行旅游列车1797列，其中旅游专列967列、旅游专线830列；精准对接各地赛事、展会、文艺演出活动安排，定制化开行“歌迷专列”“球迷专列”等445列，激活“主题列车+”经济，吸引新兴客流，有效拉动沿线文旅消费，促进了服务消费扩能提质。

此外，铁路部门进一步优化服务，提升旅客出行体验。“静音车厢”服务拓展至超8000列动车组列车，“爱宠行”服务拓展至163座高铁车站、364趟动车组列车，“轻装行”服务覆盖212座车站。铁路畅行码覆盖所有动车组列车，全国120个车站可实现便捷换乘，94个车站提供互联网订餐服务，打造动车组餐饮特色品牌，提升列车餐饮服务品质，努力为旅客提供“一盒好饭”。

7月15日入伏 今年三伏天时长40天

新华社天津7月13日电（记者周润健）今年三伏天将于15日正式开启，时长40天，比去年多10天，属于长三伏。三伏天为何有长有短？是长三伏的年份多，还是短三伏的年份多？听科普专家一一道来。

中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧介绍，“夏至三庚便数伏”，每年自夏至日起第三个庚日为初伏、第四个庚日为中伏，立秋日起第一个庚日为末伏，合起来叫“三伏”。庚，就是“干支纪日法”中天干里的庚。含“庚”字的天干日，每10天会出现一次，即为“庚日”。

初伏和末伏的时间固定都是10天，而中伏的时间有时是10天，有时是20天。若夏至日到立秋日之前有四个庚日，中伏就是10天；若有五个庚日，中伏则为20天。这种变化使得三伏天的总时长可能是30天，民间称“短三伏”；也可能是40天，民间称“长三伏”。

以2026年为例：夏至为6月21日，夏至日起的第一个庚日为庚午日（6月25日），第二个庚日是庚辰日（7月5

日），第三个庚日是庚寅日（7月15日），这就是入伏的第一天。初伏持续10天，时间为7月15日至7月24日。立秋为8月7日，立秋日起的第一个庚日是庚申日（8月14日），末伏即为8月14日至8月23日，持续10天。7月25日至8月13日为中伏，含庚子日（7月25日）和庚戌日（8月4日），共20天。

如果将入伏和出伏的时间对应到节气时段的话，通常是在小暑节气期间入伏，立秋、处暑节气出伏。

究竟是长三伏的年份多，还是短三伏的年份多？答案是40天的长三伏更为常见。2001年至2050年统计显示，长三伏的年份有34年，短三伏的年份有16年。杨婧解释，夏至到立秋，间隔47天左右，这个区间，很容易容纳5个庚日。

不论是长三伏还是短三伏，都是一年中气温最高、湿度最大的时段。“面对即将到来的三伏天，公众要重点做好防暑降温、调理饮食及起居，以应对高温高湿天气的挑战。”杨婧提醒说。

长征五号遥十四火箭运抵文昌 将执行嫦娥七号发射任务

新华社北京7月13日电（李国利 邓孟）记者从中国载人航天工程办公室了解到，长征五号遥十四运载火箭13日安全运抵文昌航天发射场，将执行嫦娥七号任务。

后续，长征五号遥十四运载火箭将与先期运抵的嫦娥七号探测器一起开展发射场区总装和测试工作。目前，发射场区各参试系统正在按计划开展嫦娥七号任务准备工作。

今年4月，执行嫦娥七号任务的探测器已通过空陆联运方式全部安全运抵中国文昌航天发射场。

嫦娥七号计划于今年下半年择机发射，任务目标是突破高精度月面软着陆、腿式行走、月面飞跃和月面永久阴影坑探测等关键技术，采用绕、落、巡、飞跃等综合探测方式进行月球南极环境与资源勘查，并开展国际合作。



广西贵港：洪水消退清淤忙

随着洪水逐渐消退，广西贵港市组织干部群众积极投入清淤工作中，力争早日恢复群众生产生活。图为7月13日，干部群众在广西贵港市滨江公园青云桥附近清淤。

新华社发