

国家卫生健康委呼吁：

大家共同行动起来 为2030年人均预期寿命达到80岁而努力

本报讯 孟亚旭 国务院新闻办公室9月14日举行“开局起步‘十五五’”系列主题新闻发布会，国家卫生健康委、国家中医药局、国家疾控局等单位介绍推动健康中国建设取得决定性进展有关情况。

有记者提问，“很多慢性病与不良的生活方式有关。请问‘十五五’期间会有哪些举措，让老百姓更好地把健康掌握在自己手里？”

国家卫生健康委主任雷海潮介绍，慢性病防控的重要性越来越突出，主要是人口老龄化等因素导致。在对抗和预防控制慢性病的过程中，最重要的还是做好以下几个方面。

第一方面，每个人要真正意识到自己是健康的第一责任人。

健康是不可能通过外力来维护的，必须要发挥每个人的主观能动性，培育良好、健康的生活方式，并且要长期坚持和坚守。这就要从衣食住行、日常生活和工作中学习和培养。

比如，从吃的角度来说，当前中国居民的高盐饮食、高糖饮食是比较多见的，高油饮食也是家庭中一大影响健康的问题。

根据统计测算，我们盐的摄入量每人

每天达到了9克，标准的摄入量推荐是每天每人5克左右，几乎高了接近一倍。盐的摄入量，每个家庭中应该进行严格限制，并且尽量少吃一些油炸食品，多用一些蒸、煮这样相对比较健康的烹饪方式。

在油的摄入方面，国家推荐量是每天每人25~30克，但实际的摄入达到41克，超出的比例比较多。这就是为何越来越多的人出现了“三高”问题，也就是高血压、高血糖、高血脂。

糖的摄入也应该进行严格调控，国家推荐的标准是每天每人25克以内。我们也分析过，一瓶500毫升含糖饮料的含糖量就可能达到25克的水平。所以平时在饮食摄取方面都要严格注意，特别是家长，应该提醒教育婴幼儿和儿童青少年，要对含糖饮料的摄入进行适当调控。我们还是提倡大家要多喝白开水、多喝淡茶水，这实际上是既经济、又健康的。

除了饮食方面的注意以外，还要适当增加一些体育运动和锻炼，尤其是现在大家久坐的现象、活动减少的问题是比较突出的，每小时大家应该站起来适当活动5~10分钟，中小学推荐的每天户外体育运动不少于2小时，也是出于这方面的考虑。

所以，练习一下太极拳、八段锦，这些都是保持活力、减少慢性病危害的有效方法。当然，不能三天打鱼两天晒网，需要养成长期的生活习惯。这是在个体层面。

第二方面，我们有责任有义务做好健康知识科普。

健康的知识信息现在网上也有很多，有的也未必那么权威、也未必那么科学，有的背后还带有一定的商业企图，我们要深入整顿这些网络乱象。要加强正规科普知识的传播，使得国民健康知识素养能力能够有效提升。

经过这些年的努力，居民健康素养从2012年的只有8.8%提高到了现在的33.7%，这是巨大的进步，但是33.7%也不是一个很高的水平，所以在“十五五”规划目标中，我们提出居民健康素养要力争达到40%。

其实这些问题并不太难，关键还是大家平时要注意学习科学规范的健康知识，进行有规律的生活安排。

第三方面，要高度重视学校尤其是中小学在培养健康生活方式、预防慢性病当中的作用。

现在中小学出现“小胖墩”“小眼镜”“小豆芽”的情况也不少，这几年通过大家

共同努力，已经遏制了较快的上升态势，但是发生率仍然比较高。所以，希望广大中小学在老师、校医和专业机构的带动下，更好贯彻“健康第一”的教育理念。

第四方面，充分发挥社区和单位的作用，每个人都工作在一定的环境中，如果企业雇主、党政机关、企事业单位能够为大家在饮食、体育锻炼、安全高效的工作环境营造方面创造更多良好条件，也能够很大程度上降低慢性病发生的风险。

正规的就业组织一般都设有工会、团委，可以发挥积极作用，把我们的员工组织起来。

比如说，可以面向员工开展定期健康体检，早期发现影响健康的信号，避免慢性病演变为比较严重的疾病，导致较多的医疗费用支出。所以还是要贯彻“预防为主”的理念，坚持关口前移，把问题解决在疾病发生发展之前，这才是主动健康最好的安排。

“在此，我也希望通过广大媒体朋友，向居民传递以上这些有益于健康、有益于慢性病防控的信息。大家共同行动起来，为实现到2030年人均预期寿命达到80岁而作出持续的努力。”雷海潮说。

市场监管总局发布网络食品销售风险管控清单

本报讯 据央视新闻消息，市场监管总局印发网络食品销售相关《食品安全风险管控清单》，聚焦直播电商平台经营者、网络食品交易第三方平台提供者、入网食品销售企业三类主体，逐一明确风险控制环节、风险点、管控措施、管控目标和管控频次，为网络食品销售企业精准防控食品安全风险提供操作指南。

三份清单各有侧重、互为支撑，力求“一张清单管到底，一个责任落到人”：

《食品安全风险管控清单（直播电商平台经营者）》重点强化直播间运营者和

直播营销人员资质核验、直播行为动态监测、黑名单联合惩戒等要求。

《食品安全风险管控清单（网络食品交易第三方平台提供者）》突出入网审查实质性审核、食品信息动态监测、自营业务区分标记等关键管控点。

《食品安全风险管控清单（入网食品生产销售企业）》紧扣入网销售企业从“进货”到“配送”的全流程管控。

三份清单均立足于“识别、排查、处置、回头看”的风险闭环管理模式，对发现的食品安全风险隐患立即采取防控措

施，对有发生食品安全事故潜在风险的立即停止销售并报告。清单同时鼓励平台经营者之间共享黑名单信息，对严重违法主体实施联合惩戒，让失信者“一处违法、处处受限”。

市场监管总局要求，各地市场监管部门要指导企业结合平台规模、食品类别、风险状况等实际情况，科学制定管控措施、合理确定管控频次、明确责任人员，不搞“一刀切”、切实把风险管控清单转化为企业日常管理的“施工图”和食品安全的“防护网”。

“十五五”果菜茶 高质量发展推进会召开

本报讯 据农业农村部消息，近日，农业农村部在贵州省修文县召开“十五五”果菜茶高质量发展推进会。

会议指出，水果、蔬菜、茶叶是改善居民膳食结构的重要“菜篮子”产品，近年来各级农业农村部门会同有关方面深入贯彻习近平总书记重要指示批示精神和党中央、国务院决策部署，我国果菜茶产业发展持续向好，产量稳步增长，产品日益丰富，供应更加均衡，为满足人民群众美好生活需要和农民持续增收提供了有力支撑。

“十五五”期间，要认真落实《加快农业农村现代化“十五五”规划》要求，牢固树立和践行大食物观，突出优质安全导向，聚力推动稳规模、优结构、增效益，坚持因地制宜、分类施策，强化市场引导、品牌引领，推动水果、蔬菜、茶叶供应均衡、品类丰富、质量安全，多元化供给与消费需求更加适配，更好满足人民群众营养健康需求。

会议强调，要强化政策规划引领，坚持适区适种，稳定果菜茶生产规模，做强优势产区，做精特色产区，做好“土特产”文章。大力优化供给结构，促进区域间、季节间、品种间均衡供应，发展绿色优质果菜茶产品，提升供需适配性。强化优新品种、机械装备、绿色投入品研发攻关，全面推行标准化生产，加快推广病虫害绿色防控、水肥精准管理、轻简高效栽培等技术，补齐采后处理、贮运保鲜等短板，提高资源利用率和质量安全水平。加强果菜茶等重点产品市场监测预警，促进产销精准对接。强化主体培育，培育精品品牌，促进一二三产业融合发展。

中国—赞比亚农业标准化合作示范区建设任务完成

本报讯 据市场监管总局消息，为深入贯彻落实习近平总书记在非合作论坛北京峰会开幕式主旨讲话中提出的“建设10万亩农业标准化示范区”任务部署，2024年10月，市场监管总局组织中国标准化研究院和有关企业在赞比亚建设以小麦、玉米等为重点的农业标准化合作示范区。近日，中国—赞比亚10万亩农业标准化合作示范区建设任务圆满完成，已通过市场监管总局、赞比亚农业部、赞比亚科技部和赞比亚标准局联合组织的验收。

截至目前，已完成8万亩标准化核心示范基地建设，辐射带动面积2万亩。将289项我国标准系统性转化为53项示范区企业标准和5套良好操作手册，覆盖小麦、玉米、辣椒、万寿菊全部生产环节。赞比亚标准局官员评价这套标准体系“不是在教科书上抄来的，而是在赞比亚的土地上一寸一寸‘长’出来的”。

相关农产品产量与品质全面提升，辣椒亩产从250公斤增至400公斤，增长60%，品质稳定性增强，优等品率从80%~85%提升至90%，辣度、水分和农残等核心指标均满足欧盟市场要求，出口欧洲产品合格率达100%。小麦亩产从250公斤增至450~470公斤，未来有望突破亩产700~750公斤，标准化种植面积从8000亩增至3.4万亩，年产量达1.5万吨。玉米亩产从300公斤增至400公斤以上。万寿菊亩产从1吨增至2.2~2.5吨，单产实现倍增。

经济效益明显提升，销往欧盟市场的辣椒干产品，出口量从2024年的1万吨增至2025年的1.45万吨，年出口额达1000万~1400万美元。生产效率明显提高，机械化水平逐步提升，辣椒和万寿菊的日采收效率分别提高12%和18%，农产品商品化率达到96%。带动中赞贸易双向增长，国内农机、农资对赞出口量呈现增长趋势，年合法配额进口化肥约1万吨（约500万

美元），年均向国内采购收割机、无人机等农机设备180万~240万美元。

社会效益更加显著，就业规模不断扩大，累计提供上万个就业岗位，赞籍长期员工达到270人。赞籍员工收入持续增长，月均现金收入明显提高，接受标准化技能培训人员收入提高5%，明显高于同社区非务工人群。社区福祉明显提升，农场周边社区道路、饮水、学校等基础设施得到改善，员工家庭饮食状况明显改善，家庭资产新增率提升，在社区中受尊重程度显著提高。

中国—赞比亚农业标准化合作示范区建设是中赞两国以“标准联通”助力“民心相通”的重要实践，双方用不到两年时间，走完了从标准化理念引入到成果产出的全过程，为中国农业标准化经验在非洲的推广提供了可复制、可持续的“赞比亚模式”，生动展现了“小而美、惠民生”的中非合作典范。