



拥有健康的宝宝是每位父母的心愿，您知道怎么做才能避免宝宝出生缺陷吗？
妇女儿童健康是全民健康的基石，也是实现健康中国战略目标的重要支撑。普及优生健康知识和技能，提升公众健康素养是防治出生缺陷最根本、最经济、最有效的措施之一。
近年来，国家大力推动出生缺陷防治工作，出台了《全国出生缺陷综合防治方

案》等多个文件，启动了一系列相关公共卫生服务项目及科普教育活动。国务院发布的《健康中国行动（2019—2030年）》明确提出实施15项重大行动，“妇幼健康促进行动”是其中之一。
实施妇幼健康促进行动，是保护妇女儿童健康权益，促进妇女儿童全面发展、维护生殖健康的重要举措，有助于从源头和基础上提高国民健康水平。

从源头和基础上提高国民健康水平——

预防出生缺陷 孕育健康宝宝

本报记者 王美华

每年的9月12日是“中国预防出生缺陷日”。近日，由国家卫健委人口文化发展中心与中国健康促进基金会共同发起、拜耳公益支持的2021“9·12无陷宝贝计划——优生中国，有备无陷”主题活动在北京启动。

做好“三级预防”，加强科普宣传

出生缺陷是指胎儿出生前发生的身体结构、功能或代谢异常，它是导致早期流产、死胎、婴幼儿死亡和先天残疾的主要原因。出生缺陷可由染色体畸变、基因突变等遗传因素或环境因素引起，也可由这两种因素交互作用或其他不明原因所致，约30%的出生缺陷在5岁前死亡，40%终身残疾。目前所知的出生缺陷病种类繁多，至少有8000—10000种，常见的有先天性心脏病、唇裂、腭裂、多指、内翻、苯丙酮尿症、地中海贫血等。

根据世界卫生组织估计，中国出生缺陷发生率与世界中等收入国家的平均水平接近，约为5.6%。目前，中国的出生缺陷防治采取三级预防策略。

简单来说，第一级预防是婚前和孕前预防，防止出生缺陷发生；第二级预防是孕期预防，减少严重出生缺陷儿的出生；第三级预防是出生后预防，及早发现和及时治疗出生缺陷患儿，避免孩子残疾。在出生缺陷三级预防策略中，一级预防是最有效和最经济的手段。

自2019年首届“9·12无陷宝贝计划”启动以来，今年已经是第三届。国家卫健委人口文化发展中心主任张建兵介绍，活动计划在6个月内，在出生意愿强且出生人口多的省市——福建泉州、山东临沂、山东潍坊、安徽合肥、山西太原等地方开展一系列公益活动，通过市级医生培训会、大众科普宣传等多种方式，推进当地城市妇幼健康专家队伍建设，动员和组织更多的社会力量参与到妇幼健康科普工作中来，推动全民关注预防出生缺陷和孕期保健知识，提高妇幼健康促进工作，为健康中国打下坚实的基础。

做到科学备孕，男女双方都很关键

说起备孕，不少人总是下意识认为这只是女人的事情，事实真是如此吗？

“孕育的过程有点像自然界种植的过程。首先需要健康的种子，种子是什么？就是精子和卵子。有好种子才能长出健康的苗，结出健康的果，才能孕育出健康的

后代。”北京大学国际医院妇产科主任、产科主任蔺莉指出，生育健康事关夫妇双方，作为生育的另一半直接参与者，孩子的健康与父亲有很大的关系，因此男性也要备孕。

“一般女性备孕需要3个月的时间，男性备孕也需要约3个月，因为男性的精子从形成到成熟一般需要74天，加上在附睾成熟的时间，大约共需要3个月。”蔺莉说，在这期间，男性应该注意养成良好的生活习惯，戒烟、戒酒、忌熬夜、忌桑拿，谨慎用药，同时注意合理搭配饮食、科学补充营养，适当体育锻炼、避免肥胖。

值得注意的是，男性也有最佳生育年龄。众所周知，女性的生育能力与年龄密切相关，最佳生育年龄是25—35岁，超过35岁即为高龄产妇。男性虽然没有绝“精”期的情况，但是精子的质量是随着年龄的增长而下降的。研究表明，男性的黄金生育年龄为25岁—35岁，与女性最佳生育年龄差别不大。因此有生育两孩、三孩意愿的夫妇，需要注意生育年龄和生育间隔。

夫妇双方备孕有哪些关键原则？蔺莉提醒，在孕前检查时，要求夫妇双方都做检查，一般女性去产科、男性去男科检查；要保证摄入充足合理的营养，同时夫妇双方要养成健康的生活方式，才能做到科学孕育生命。

从备孕开始，到生命最初的1000天（即从孕期到宝宝两岁），是影响婴儿健康成长以及未来全生命周期健康的关键期，摄取合理的营养对孕妇自身的健康以及婴儿的健康成长和发育至关重要。

蔺莉指出，随着我国生活水平的提高，孕妇营养过剩或不均衡现象较为普遍。围产期妇女的孕前保健需前移，应贯穿孕前、孕期及产后整个时间段。孕期妇女应该在正常饮食的基础上适量增加营养素的补充。

中华医学会围产医学分会副主任委员、山东省妇幼保健院院长王谢桐强调，在备孕及怀孕期间补充含叶酸的多元营养素可以有效降低多种出生缺陷风险，例如发育不良和神经管缺陷，加强全孕期健康管理、全孕期补充营养素是预防出生缺陷的关键之举。

搭建综合防控网络，有效防治出生缺陷

出生缺陷不仅严重危害新生儿的健康，也给无数家庭和社会造成巨大负担。近年来，国家多次强调加强妇幼健康服务，全方位提升妇幼健康水平。

中国疾病预防控制中心妇幼保健中心研究员韩晖介绍，经过几十



近年来，安徽铜陵把妇幼健康水平提升、出生缺陷防治列为民生工程，促进了妇幼健康水平提升和优生优育。图为2020年8月18日，市民在安徽铜陵市妇幼保健院接受免费产前（唐氏）筛查。

过仕宇摄（人民视觉）

年不断努力，我国出生缺陷的防治取得了显著成效，出生缺陷导致的儿童死亡明显下降。与2007年相比，2017年出生缺陷导致5岁以下儿童死亡率由3.5%降至1.6%，对全国5岁以下儿童死亡率下降的贡献超过17%，对提高出生人口素质和儿童健康水平发挥了重要作用。与此同时，部分重大出生缺陷发生率呈下降趋势。全国围产期神经管缺陷发生率由1987年的27.4/万下降至2017年的1.5/万，降幅达94.5%，从围产期重点监测的23个出生缺陷病种的第1位下降至第12位。

“近几年，出生缺陷的变化趋势与医疗技术的进步和服务能力的提升紧密相关。”韩晖表示，虽然我国出生缺陷防治取得了显著的进步，但是目前形势仍较严峻，必须加强综合防治能力，坚持以预防为主，从源头抓起，必须做好育龄妇女的科普教育和健康指导工作。

随着生育政策调整完善，生育需求逐步释放，高危孕产妇比例有所增加，保障母婴安全压力增大，搭建综合防控网络是防治出生缺陷的有效措施。活动上，多位嘉宾在访谈中表示，构建覆盖城乡居民，涵盖婚前、孕前、孕期、新生儿和儿童各阶段的出生缺陷防治体系，为群众提供公平可及、优质高效的出生缺陷综合防治服务，需由政府主导，多部门协同合作，社会广泛参与，不仅应加强各城市各级医疗机构之间的协调联动，学科间也应互相取长补短，完善人才培养机制，同时通过联合企业、药店等社会多方力量，将健康科普和服务落到实处。



新华社发 王威制图

养生杂谈

“早上好呀！家里是卖大米的，想买大米的找我呀！”近日，辽宁沈阳一学校开学，一名新生在自我介绍时的一番阳光发言，引起全班的欢呼与掌声。对此，网友们纷纷表示羡慕不已，将其称为“社交天花板”。

何谓“社交天花板”？与“社交恐惧症”相反，它主要形容在社交中毫不胆怯、游刃有余的人。他们能随时和陌生人聊天，快速融入新集体，和公园的大爷大妈也能打成一片，当众表演才艺毫不紧张……“社交天花板”们拥有极佳的心理素质，既不怕他人的眼光，不在意成为人群的焦点，也不担心被他人嘲笑。在社交恐惧症患者看来非常困难的事情，对他们来说，就像吃饭喝水那样寻常简单。

从社交恐惧症到社交天花板，网络热词的流行，某种程度上映射出当代年轻人无处安放的社交焦虑。从熟人社会到陌生人社会，对于不少在大城市漂泊的年轻人来说，敏感内向的性格、不确定性的增强、快节奏的工作和生活、扑面而来的生存压力，或许都是社交焦虑的来源。

在通讯技术飞速发展的今天，线上娱乐方式五花八门，网上冲浪、刷视频、打游戏、看电影……即使回避社交、减少与人交往的机会，缩在独处安全区的年轻人也总能找到让自己快乐的方法。因此，在不少社交恐惧症患者看来，一个人待着不香吗？

其实，无论社交恐惧症还是社交天花板，在性格的光谱上，每个人都有自己独一无二的位置，每个人都有权利根据自我的需求，调整人与人之间社交距离，既无需委屈自己、刻意迎合他人喜好，也无须因敏感内向的性格自卑自怜。就像“能量守恒定律”一样，社交恐惧症患者放弃部分社交活动的同时，也拥有了更多向内探索的时光。正如脱口秀演员鸟鸟，“社恐”的她敏锐地捕捉到当代年轻人的社交焦虑，其“社恐式脱口秀”引发了观众很多共鸣，也让她脱颖而出，被不少观众记住。

话说回来，人终究是社会性动物，不可能永远封闭自己，即便是自称“社恐”的人们，仍然渴望良好的交往状态和人际关系。显而易见的是，如今社交能力已经成为人们生存和发展的必备技能之一。在现实生活中，那些“社交天花板”们往往更容易给人留下深刻的印象，获得更多机会。因此，与其默默羡慕他们，社交恐惧症患者不妨放松心情，尝试做出适当改变，要知道“万事开头难”，开了头就不难，人与人之间的相处可能并不像想象中那么复杂，迈出改变的第一步，咱就离“社交天花板”更近了一点，您说是吗？

羡慕吗？你离「社交天花板」还有多远？

话枚

健康中国“合理膳食行动”人人参与局面初步形成

本报北京电（记者熊建）国家卫健委近日召开新闻发布会，健康中国行动合理膳食行动工作组副组长、国家卫健委食品司司长刘金峰表示，合理膳食行动实施两年多来，政府动员引导社会共建共享，人人参与的工作局面初步形成。

2019年6月，国务院启动健康中国行动，部署了15项专项行动，其中第二项是合理膳食行动。刘金峰介绍，从具体做法和做法看，合理膳食行动可概括为“五抓一助力”。其中，在抓行动合力方面，我国目前已成立由卫生健康、农业、教育、体育等18个部委组成的国民营养健康指导委员会，组建合理膳食行动工作组，指导成立省级国民营养健康指导委员会，凝聚起部门协作、上下联动的工作合力。

在抓政策规范上，卫健委系统梳理评估我国在营养整体规划、产业发展、人群营养政策等方面制定出台的政策，分析实施难点和薄弱环节，不断完善实施合理膳食行动的保障机制。

在抓标准引领上，专项行动针对全人群、生命全周期营养健康，以“一老一小”为重点，组织制定肥胖儿童饮食行为干预、营养与健康学校建设等标准指南。修订食品营养标签标识等相关标准。在抓试点示范上，针对外出就餐、营养健康风险和因素，广泛开展营养健康餐厅、营养健康食堂、营养健康学校的示范建设。搭建区域性营养创新平台，加强各地营养专业队伍的建设。

在抓知识普及上，推动全民营养周“520”中国学生营养日等活动的常态化，组织营养健康知识进社区、进家庭、进学校、进商超、进乡村活动，贴近百姓开展营养健康知识普及。

刘金峰表示，在助力疫情防控上，国家卫健委推动将营养支持应用于新冠肺炎重症、危重症患者的治疗康复，对新冠肺炎患者、一线工作者和社会公众分别提出营养膳食指导，助力做好常态化疫情防控。

北京20家医院开展线上诊疗服务

本报北京电（朱玉娟）为方便患者就医，结合疫情防控下的诊疗服务，北京市医院管理中心积极推动市属医院开展互联网诊疗服务，在线开展部分常见病、慢性病复诊和药品配送等服务。截至目前，友谊医院、同仁医院、天坛医院、中医医院、儿童医院等20家市属医院均获批互联网诊疗资质，已上线运行。

从2020年5月大规模启动互联网诊疗相关服务至今，市属医院在线服务患者26.35万人次，朝阳、宣武、肿瘤、首儿所、安定等5家医院日均诊疗量均在1000人次以上。市属医院提供线上服务的出诊医务人员数量有1971人，其中医生1678人，护士158人，药师135人；中高职称人员占比达到90.5%。

复诊患者通过“京医通”、微信小程序、医院APP等多种方式预约互联网诊疗的号源，即可按照挂号时间等待医生，通过网络视频与医生“面对面”交流病情，享受便捷的线上就诊服务。

患者在线上问诊开具处方后，后台药师通过处方前置审核功能对处方进行审核，打印个性化的用药指导单或用药二维码，随药快递到家，让群众少跑腿，大大缩减了就医取药的时间。

2020年度“生命英雄·免疫英雄”评选结果揭晓

致敬抗疫斗争中的英雄

本报北京电（记者王美华）为致敬和鼓励在抗疫战线奋斗的劳动者，2020年度“生命英雄·免疫英雄”推选宣传活动总结暨2021年度启动会在近日在京举行。会上揭晓评议结果，96家单位（或个人）获评2020年度“生命英雄·免疫英雄”称号，76家单位（或个人）获评2020年度“生命英雄·免疫英雄”推选宣传活动优秀案例。此外，活动还评出了优秀宣传单位16家，优秀组织单位9家，杰出贡献单位1家。

“目前，全国累计接种新冠病毒疫苗已超过20亿剂次，创造了新冠疫苗5天接种1亿剂次的中国速度。”国家卫健委疾病预防控制中心二级巡视员崔钢在会上指出，长期以来，广大预防接种工作人员恪尽职守，爱岗敬业，用实际行动彰显了一切为了人民健康的价值追求，是当之无愧的免疫英雄，这次推选宣传活动是对他们工作的极大肯定和赞誉。

崔钢强调，当前，新冠疫情防控形势依然严峻，希望全体预防接种工

作者以“免疫英雄”为榜样，以维护人民健康生命安全为自己的最高使命，为推动卫生健康事业高质量发展不懈努力。

在抗击新冠肺炎疫情的战斗中，疾控工作者和时间赛跑，与病毒抗争。摸排走访、标本采样、病毒检测、流行病学调查、信息报送、疫情研判……

“在新冠肺炎疫情常态化防控的当前，广大疾控工作者冲在疫情防控最前线，担当起疫情研判的献策者、

流行病学调查的侦查员、环境消毒杀菌的先锋队，为疫情防控工作做出了重要贡献。”中国疾病预防控制中心党委副书记、纪委书记严俊表示，多年来，无论是突发公共卫生事件的应急处置，还是慢病防控；无论是健康教育提升全民健康素养，还是与人民切身相关的环境与职业健康、营养健康、妇幼健康等工作中，都离不开疾控人的忙碌身影。

本次活动由国家卫健委疾病预防控制中心指导、中国疾病预防控制中心技术指导、健康报社主办。会上宣布，2021年度“生命英雄·免疫英雄”推选宣传活动正式启动，从今年10月中旬至2022年2月下旬，主办方将开展有效案例征集并组织进行专业评审，评选结果预计于2022年4月揭晓。