芒市　芒市疾病预防控制中心开展全民健康生活方式宣传月活动

9月9日，芒市疾控中心联合相关部门在芒市街心花园开展现场宣传活动，活动现场围绕宣传活动主题“主动健康自我管理”开展。以“三减三健”（减盐、减油、减糖，健康口腔、健康体重、健康骨骼）、合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡等核心信息广泛宣传健康生活方式，倡导公众树牢“吃动平衡”“三减三健”“自身健康第一责任人”等健康理念，践行文明健康生活方式，共同构建一个干净文明健康的美丽新芒市。



现场工作人员和志愿者们向前来参加活动的市民群众们普及了健康知识，进行了有奖知识问答环节，发放宣传资料1570份和健康使用工具（控油限盐壶）55个，各种知识问答奖品65份，详细介绍各种健康知识，教会群众如何使用控油限盐壶，现场免费为老年人测量血压、检测血糖、义诊共55人，此次活动受益群众达245人。

各医疗机构针对婴幼儿、儿童青少年、老年人与职业群体等特定人群，开展有针对性的健康科普和宣传活动11场次，引导不同人群主动采取适合自身的健康生活方式。深入开展“915”减盐周宣传活动6场次，指导家庭合理用盐、科学控盐、正确减盐。培养家庭低盐饮食习惯，倡导“人人行动　全民控盐”。以减盐带动减油减糖，持续传播“三减”知识，指导成员掌握家庭烹饪、点餐就餐、购买外卖时“三减”技能，形成“三减”协同的饮食新风尚。其次利用各单位公众号平台和媒体平台发布健康知识15条，录制健康知识栏目一期。

各单位还结合健康云南行动、“体重管理年”活动的重要举措开展健康生活方式宣传，有力推动爱国卫生运动，预防传染病流行。利用宣传月活动契机，围绕活动主题和内容，结合本地实际，组织开展好各项工作，不断提升公众健康素养。

通过此次系列宣传活动，广泛传播健康知识，积极引导群众形成良好卫生习惯和健康文明的生活方式。从而降低慢性病发病率，达到了预期目的。

（来源：芒市疾病预防控制中心）

临沧市　临沧市举办2026年健康素养促进项目暨监测调查能力建设培训班



为贯彻落实省卫生健康委关于健康素养促进项目工作部署及要求，提升全市健康教育队伍综合素养和监测调查专业能力，10月28日，临沧市举办2026年健康素养促进项目暨监测调查能力建设培训班。市卫生健康委党组成员、副主任李会明同志出席开班仪式并作动员讲话。各县（区）卫生健康局分管领导、业务骨干及监测调查技术人员共计82人参加培训。

李会明同志深刻剖析了全市健康素养促进项目现状，指出了存在的突出问题，并对下步工作补齐项目管理实施的短板以及此次培训学习提出了明确要求。他强调，要跳出单纯完成项目任务的思维，进一步提高站位，压实工作责任，靶向施措，强化资金保障，抓实社区健康倡导与行为干预项目，持续推进“健康科普行——万场健康知识讲座”等健康科普活动，巩固提升无烟环境建设成果，规范监测调查流程并严把质量关口，依托监测结果引领健康素养提质增效。

培训会上，临翔区、镇康县就社区健康倡导与行为干预项目开展作经验交流，市健促爱卫中心业务专家围绕2026年健康素养促进项目实施要求和推进措施、健康素养及成人烟草流行监测调查结果分析和工作安排，以及监测规范化操作流程等开展了专题培训。



此次培训课程紧贴基层工作实际，既是专项业务培训会，也是我市2026年居民健康素养、成人烟草流行监测工作的动员启动会。会后，参训学员纷纷表示，通过学习深感自身责任重大、使命光荣，将进一步压实工作责任，把学到的理论技术转化为实操能力，高标准高质量完成2026年度健康素养促进及各项监测任务，积极助力健康临沧建设提质增效。

（来源：临沧市健康促进和爱国卫生指导中心）

昆明市　昆明市晋宁区疾病预防控制中心万场健康知识讲座进校园

为贯彻落实2026年全国卫生健康系统为民服务十件实事，在全国举办1万场以上健康知识讲座有关部署安排，根据国家卫生健康委宣传司《关于开展“健康科普行--万场健康知识讲座”活动的通知》（国卫宣传健便函〔2026〕25号）要求，深入推进健康知识普及行动，全面落实青少年健康促进工作，10月13日，晋宁区疾病预防控制中心健康教育科走进昆一中晋宁学校，面向在校学生开展了一场主题为《自重自爱　青春健康——说说青春期那点事儿》的健康知识专题讲座。

本次讲座以互动交流为主，主讲老师摒弃生硬说教，用贴近学生生活的话语和轻松活泼的现场互动，围绕青春期身体健康与心理健康，通俗生动地讲解了生命成长的过程。讲座内容主要涵盖五个方面：一是认识身体的“青春期”，帮助同学们科学了解青春期的生理发育特征；二是知道身体的“小秘密”，坦然看待身体发生的种种变化；三是清楚心理的“小波动”，学会识别并接纳青春期常见的情绪起伏；四是明白重要的“保护伞”，切实增强自我保护的意识与能力；五是树立正确的“人生观”，引导学生以积极健康的心态直面成长。通过层层递进的讲解，同学们得以全面、客观地认识青春期身体和心理的发育特点，放下内心不必要的焦虑，从容、愉快地迎接自己的青春期。



在知识科普环节，主讲老师重点围绕生殖健康与自我保护展开讲解。针对未成年意外怀孕问题，老师明确指出：未成年妊娠和人工流产本身就是高危行为，由于防护意识普遍偏低，极易感染性传播疾病；过早发生性行为，还会显著增加罹患宫颈癌等疾病的风险。与此同时，老师还系统讲解了什么是性侵犯、性侵犯的常见形式，以及防范性侵害的“十忌”要点，帮助学生提高警惕、远离风险。在人际关系方面，讲座引导同学们建立健康、平等的交往模式，学会尊重自己、也尊重他人，理性对待青春期萌生的情感与交往问题，以阳光自信的姿态走好成长中的每一步。

整场讲座气氛热烈，110名学生全程认真聆听。同学们积极参与互动，在轻松愉快的氛围中学习了科学、全面的性健康知识，正确认识了青春期身体与心理的变化及应对方法，也进一步掌握了预防性侵害、预防艾滋病等相关知识。此次讲座为中学生身心健康成长夯实了基础，对保护青少年身心健康、推动校园健康教育深入开展起到了积极作用。



下一步，晋宁区疾病预防控制中心将持续推进“万场健康知识讲座进校园”系列活动，以更多形式多样、贴近学生实际的健康科普内容，为青少年健康成长保驾护航。

（来源：昆明市晋宁区疾病预防控制中心）

主办：云南省健康素养促进行动项目管理办公室
云南省人口和卫生健康宣传教育中心
主编：商开世　编辑：李晓园　李丰睿　许纾琦
地址：昆明市西山区白马小区澄碧巷6号　电话：0871-65366172（传真）　邮编：650118
电子邮箱：yn_jksyxm@163.com　网址：https://www.ynjkjy.cn/

云南省基本公共卫生服务健康教育和健康素养促进

YUNNANSHENG JIBEN GONGGONG WEISHENG FUWU JIANKANG JIAOYU HE JIANKANG SUYANG CUJIN XIANGMU JIANXUN

扫码阅读
主办单位：
云南省健康素养促进行动项目管理办公室
项目简讯
2026年第五期　总第45期
云南省人口和卫生健康宣传教育中心
01
时政动态

2026年世界精神卫生日主题宣传活动在北京举行



10月10日，2026年世界精神卫生日主题宣传活动在北京举行，宣传主题为“悦纳情绪，心有阳光”，国家卫生健康委副主任、党组成员郑哲出席活动并致辞。

郑哲同志指出，党的二十届三中和四中全会对健全社会心理服务体系和危机干预机制作出部署。全社会都要持续开展心理健康知识普及，引导公众正确识别和处理情绪，科学认识心理健康问题；各行业都要建强社会心理服务阵地，发挥社区、学校、企业心理服务场所等积极作用；要关注重点人群心理健康需求，创新心理服务模式和方式，进一步推动心理健康服务向深推进。

国家卫生健康委、中央社会工作部、中央政法委、教育部、公安部、民政部、司法部、市场监管总局、国家邮政局、国家中医药局、国家疾控局、全国总工会、共青团中央、全国妇联、中国残联等部门有关负责同志，以及地方代表及媒体代表等参加活动。

（来源：国家卫生健康委员会医政司）

岐黄薪火惠云岭　科普讲座护安康
——“云南省中医药健康养生文化行”科普讲座活动走深走实



为深入落实健康中国、健康云南建设工作要求，传承弘扬中医药文化，让优质中医药资源更多惠及基层群众，由云南省卫生健康委员会统筹指导、云南省人口和卫生健康宣传教育中心主办、云南省健康教育协会承办的“云南省中医药健康养生文化行”科普讲座活动，自2026年7月3日在昆明启动以来，陆续走进全省多地基层一线，把实用的中医药健康知识送到群众家门口。

7月3日，活动启动仪式在云南中医药大学兰茂堂举行。云南中医药大学党委书记邱勇，省卫生健康委党组成员、副主任、省中医药管理局局长周洪梅出席并致辞，高校师生、中医药科普宣讲团专家代表及中央驻滇、省级媒体代表共500余人参加。启动仪式后，云南省名中医秦竹教授以《情绪不对，脏腑受累——大学生心理健康的中医养护方法》带来首场专题讲座，正式拉开全省系列科普宣讲的序幕。



活动瞄准不同群体健康需求，精准定制宣讲内容，切实提升科普针对性。围绕“一老一小”重点人群，邰先桃教授先后赴保山、建水、丽江等地，围绕青少年特发性脊柱侧弯防治、儿童生长发育、近视防控等主题开讲，为家长和青少年普及科学育儿、护眼护脊的实用方法；张玉红、秦竹教授走进德宏、蒙自、建水等地的老年大学，以心血管养护、睡眠调理为主题，用通俗易懂的语言讲解居家中医养生妙招，让老年朋友听得懂、学得会、用得上。围绕女性全生命周期健康，姜丽娟教授先后到普洱、东川、施甸，结合当地气候水土与饮食特点，讲解中医“培土”“气血”“通络”养生智慧，为育龄女性、基层妇女工作者及医务人员系统传授女性养护知识。

立足基层群众慢病防治和日常养生需求，秦竹、周青、陈文慧、杨梅、毕云、和红英等省级中医药专家，先后走进石林、陆良、玉溪、安宁、嵩明、思茅、砚山、潞江等地的社区和乡镇卫生院，围绕脾胃辨识、中医体质养生、脂肪肝防治、高血压防控、中风急救预防等群众关心的话题，采用“讲座+义诊+互动答疑”的形式，把专业的中医理论转化为接地气的日常健康常识，让群众在家门口就能享受到省级专家的中医药健康服务。



截至目前，活动已累计举办18场专题讲座，邀请9位省级知名专家授课，覆盖昆明、曲靖、玉溪、保山、德宏、红河、文山、普洱、丽江9个州（市），走进高校、医院、社区、老年大学、乡镇卫生院等各类场所，直接惠及不同年龄段、不同职业的群众2000余人次，受到各地群众的广泛好评。

下一步，“云南省中医药健康养生文化行”活动将继续坚持重心下移、资源下沉，常态化开展中医药科普宣讲和基层服务活动，持续推动中医药文化进社区、进基层、进家庭，让岐黄薪火在云岭大地传承不息，让中医药发展成果更多更公平惠及全省各族群众。

（来源：云南省人口和卫生健康宣传教育中心）

《关于做好2026年基本公共卫生服务工作的通知》

政策解读



近日，为指导各地做好2026年基本公共卫生服务工作，国家卫生健康委、财政部、国家中医药局、国家疾控局印发《关于做好2026年基本公共卫生服务工作的通知》（国卫基层发〔2026〕19号），现就有关内容解读如下。

一、2026年基本公共卫生服务经费人均财政补助标准是多少？主要开展哪些工作？

2026年，基本公共卫生服务经费人均财政补助标准为99元。依据基本公共卫生服务规范为城乡居民提供服务。一是广泛开展形式多样的健康教育，提高居民健康素养，引导群众积极参与自我健康管理，做自己健康的第一责任人。二是面向全人群，聚焦0—6岁儿童，孕产妇，65岁及以上老年人，高血压、2型糖尿病、慢性阻塞性肺疾病患者定期提供健康服务。三是各地结合实际，做好地方病防治、农村妇女“两癌”检查等服务项目，以国家乡村振兴重点帮扶县等地区为重点，做好新生儿疾病筛查和儿童营养改善等工作。

二、如何方便广大居民获取基本公共卫生服务？

一是由基本公共卫生服务补助资金支持提供的各类卫生健康服务相关宣传物料将标识“基本公共卫生服务”字样。二是强化基本公共卫生主动服务理念，引导基层医务人员主动进村庄、进社区、进楼宇、进家庭。三是结合为民服务实事，推进周末疫苗接种服务，做好农村地区65岁及以上老年人和义务教育阶段中小学生重点人群流感疫苗接种工作，优化服务方式为适龄女童提供人乳头瘤病毒（HPV）疫苗接种服务，为西藏、青海、新疆及新疆生产建设兵团适龄儿童接种乙脑疫苗。四是促进社会共治。发挥村（居）民委员会及其公共委员会作用，加强与辖区网格的对接，将医疗卫生机构提供基本公共卫生服务的相关信息及时推送至村（社区）及村（居）民。

三、如何进一步提高基层慢性病健康服务质效？

一是畅通转诊渠道。推动紧密型医联体牵头医院或上级医院与辖区基层医疗卫生机构建立信息互通共享机制，根据居民意愿及时汇总、推送慢性病患者信息至常住地的基层医疗卫生机构。二是逐步推进分类分级健康管理。结合慢性病患者情况分类，分级开展健康服务，优化服务频次和内容，集中有限资源加强高风险患者管理。三是加强非药物干预。推进将高血压、2型糖尿病、高脂血症、肥胖症膳食运动基层指导要点嵌入基层医疗卫生机构医生工作站或相应诊疗信息系统。

四、如何做好“一老一小”健康管理服务？

规范组织老年人健康体检，及时反馈体检结果，并对体检中发现的健康问题予以针对性指导。结合居民意愿合理开展老年人胸部数字化X线摄影正位检查。落实0—6岁儿童健康管理服务，根据有关服务规范和技术规范要求，配备安全、简便、适宜的随访设备，强化医务人员培训，提升随访质量，保障服务对象安全。将孕前优生健康检查、增补叶酸预防神经管缺陷项目目标人群调整到城乡居民，并与新生儿疾病筛查、地中海贫血防控项目整合为优生优育服务项目（服务规范另发）。

五、如何利用数字智能技术赋能基本公共卫生服务？

一是探索医学人工智能辅助技术在城乡居民疾病筛查、体质辨识、随访管理、健康评估、健康教育、绩效评价、群众满意度调查等方面应用。二是探索通过智能设备自动采集随访结果，实时汇集至居民电子健康档案。三是推进居民电子健康档案安全、有序向个人开放，2026年基本实现以县（市、区）为单位向居民开放全覆盖。

我服务 你健康

（来源：国家卫生健康委员会基层卫生健康司）

内分泌新理念：不只看化验单



名医档案

史丽，医学博士，硕士研究生导师，昆明医科大学第一附属医院内分泌一科副主任医师。云南省“兴滇英才支持计划”青年人才。

说到内分泌，相信大家都不会陌生，生活里不少身体小毛病，长痘长斑、失眠发胖、月经紊乱，很多人第一反应就是：是不是内分泌失调了？可现实中经常遇到这样的情况：有的人浑身难受，去医院抽血化验，化验单上各项指标却显示正常；也有部分人体检查出某项激素数值异常，但身体没有半点不适，拿到报告后又整日忧心忡忡。到底该如何看懂内分泌相关检查？难道一张化验单，就可以判定我们的内分泌健康状况吗？

1 内分泌到底是什么？内分泌科主要诊治哪些疾病呢？



很多人对“内分泌”这三个字既熟悉又陌生。简单来说，内分泌系统就像一个庞大而精密的“指挥网络”，它由下丘脑、垂体、甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、性腺、胰岛等内分泌腺体和组织组成。这些腺体分泌的激素，是人体内传递信息的“信使”，随着血液循环到达全身各处，精准地调节着我们的新陈代谢、生长发育、生殖功能、水盐平衡、睡眠情绪等，可以说，高矮胖瘦美丑，都离不开激素的调控。

正因为内分泌系统覆盖全身，它所引发的疾病也非常多样。比如大家熟悉的糖尿病、甲亢甲减、骨质疏松、高尿酸血症、肥胖、更年期综合征等，都属于内分泌代谢性疾病的范畴。而“内分泌失调”并不是一个正式的疾病名称，它是身体多个系统功能异常的综合表现，背后往往有具体的病因需要逐一排查。

2 为什么看待内分泌疾病，不能单纯依靠化验单上的数字呢？



第一，激素的分泌是动态变化的。很多激素并不是全天候稳定分泌的，而是呈“脉冲式”分泌，并且有明显的昼夜节律和周期性。比如，女性的性激素更是随月经周期而波动，同一个女性，在月经第3天和第14天抽血，雌二醇的值可能差好几倍。如果单看某一次的结果，而没有结合采集时间、月经周期、年龄等因素，就像拍了一张快照却想看清一整部电影，是不全面的。

第二，参考范围不等于个人最佳值。化验单上给的参考范围，是对大量健康人群检测结果进行统计后得出的区间，大约覆盖了95%的正常人。这意味着，有5%的健康人，他的正常水平可能落在参考范围之外。反过来，有些人即使化验结果落在参考范围内，也未必真正“合适”。举一个简单的例子，少部分人的甲功，仅是处于正常范围的高值，但已经出现了明显的心慌、手抖、怕热等症状，只是因为他的身体对甲状腺激素特别敏感。

第三，激素水平不能完全反映组织作用。激素要发挥作用，必须与靶细胞上的受体结合。有些患者激素水平并不低，但受体数量减少或功能异常，身体对激素的敏感性下降，临床上就会表现为“激素抵抗”，比如常见的2型糖尿病，早期胰岛素水平并不低，甚至偏高，但身体利用血糖的能力下降，血糖仍然升高。所以，只看血液中激素有多少，并不能完整判断激素在身体里实际干了多少活。

第四，全身状态包含着大量关键信息。内分泌疾病很少是孤立的激素异常，它往往伴随着全身的改变。我打个比方，甲减患者除了化验提示甲状腺激素水平降低以外，还会有怕冷、乏力、体重增加、便秘、皮肤干燥、反应迟钝、情绪低落等全身的症状。这些症状，是患者身体最直接的“信号”。可以说，化验单提供的是“点”，而全身状态连接成“面”，点面结合，才能看清全貌。

3 化验单是医生诊断疾病很重要的参考工具，但我们自身的身体感受、各类主观症状，同样不能忽视。那落实到治疗环节，是不是也不能一味紧盯化验指标？

完全正确。这就涉及我们说的“治疗理念”的转变。我举一个最常见的例子，糖尿病的治疗，许多患者为了把血糖降到标准值以下，不惜过度节食、甚至频繁出现低血糖。但一次严重的低血糖，对心血管系统的冲击有时比持续高血糖更大。所以，现在的糖尿病管理，强调的是“以患者为中心”的综合性管理：既要控制血糖，又要避免低血糖，还要管理好血压、血脂、体重，同时关注患者的心理状态和社会功能。

（来源：云南省人口和卫生健康宣传教育中心）