

云南省人口和卫生健康宣传教育中心积极参与 2023 年云南省文化科技卫生“三下乡”集中示范活动



盒包含滑盖量勺、慢病风险速查卡、健康风险评估尺、小药盒 4 种工具，一经展示便吸引了群众的注意，现场专家对工具包的每件工具一一讲解用途，倡导健康生活方式。

现场通过摆放宣传展板，发放宣传材料和实物宣传品等形式宣传了慢性病防治、健康生活、基本公共卫生服务等知识，取得了良好的宣传服务效果。启动仪式共服务群众 1000 余人次，发放宣传材料、实物 3500 余份，价值 7000 余元。

省健康宣教中心主任段勇对维西县当地公共卫生工作者开展《做好健康教育与健康促进》业务培训，加强健康教育人才队伍建设，提升健康教育服务能力。

省健康宣教中心此次“三下乡”活动由中心主任段勇带队，编辑发布科主办，得到了总编室、采访制作科、项目与传播科、监测与评估科、控烟办、教科教的大力支持。

省健康宣教中心还把宣传贯彻党的二十大精神 and 二十届一中、二中全会精神，开展学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育，深入调查研究及实施乡村振兴等贯穿到“三下乡”活动始终，以此次集中示范活动为抓手，积极推动“卫生下乡”活动常下乡、常在乡。

(来源：云南省人口和卫生健康宣传教育中心)

省卫生健康委宣传处与省健康宣教中心联合开展学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育活动



2023 年 7 月 21 日，省卫生健康委宣传处全体干部与省健康宣教中心联合开展学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育活动，包括调查成果交流研讨会和专题党课。

调查成果交流研讨会上，省健康宣教中心就云南省“健康县城”建设健康教育与健康促进工作短板与项目统筹管理调研情况、云南省贡山县独龙江乡居民健康素养提升调研情况、云南省卫生健康系统新媒体平台宣传力调研情况作交流；宣传处就传统媒体和新媒体联动融合，增强卫生健康宣传的传播力、引导力、影响力调

研情况做交流。通过交流会，将基层反映和调研发现的问题，逐一进行集中研讨，认真梳理当前健康教育、健康促进、卫生健康宣传等工作面临的困难与挑战，调研取得了丰富成果，为下一步推动问题解决找准了方向。会议由省健康宣教中心主任主持，省卫生健康委宣传处及中心领导、各科室主要负责人参加。

随后，宣传处党支部书记、处长以“学思想 强党性 重实践 建新功”为主题，给宣传处及中心全体在职党员讲授了专题党课，强调要以坚定的理想信念筑牢忠诚的品格，从党的科学理论中，悟规律、明方向，增智慧，进一步准确把握习近平新时代中国特色社会主义思想中关于卫生健康工作的重要论述，以学促干，更好地将健康宣传与健康教育融合发展，更精准地满足群众健康生活的需求，发挥全省卫生健康宣传教育业务龙头的作用。

(来源：云南省人口和卫生健康宣传教育中心)



6 月 27 日，2023 年云南省文化科技卫生“三下乡”集中示范活动在迪庆藏族自治州维西傈僳族自治县举行。在省卫生健康委组织下，云南省人口和卫生健康宣传教育中心提前筹备，认真组织，积极参与到“三下乡”活动中。

在集中示范活动现场，省健康宣教中心开展了健康科普宣传，赠送健康物资资料等活动，把健康知识送到广大群众身边，受到当地群众的好评和欢迎。

“你们做的这个工具盒太好了，这样我做饭的时候就可以看我放了多少盐。”一名群众拿着滑盖量勺认真听着讲解，省健康宣教中心制作的健康工具

云南省人口和卫生健康宣传教育中心开展健康促进法普法巡讲宣传活动



2023 年 7 月 18 日，由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、健康促进政策法规与理论研究专业委员会、楚雄州卫生健康委员

会承办的云南省 2023 年健康促进法普法巡讲（楚雄站）活动启动仪式活动在楚雄市举行。

楚雄州卫生健康委员会副主任起自敏致辞，云南省人口和卫生健康宣传教育中心主任段勇参加启动仪式现场指导并宣布活动启动。云南省健康教育协会政策法规与理论研究专业委员会主任委员杨建标应邀以“补短板 保基

本 强基层”为题，作解读《中华人民共和国基本医疗卫生与健康促进法》主题讲座。启动会还邀请了楚雄州卫生健康委法律顾问、云南精益律师事务所副主任杨丽琼讲解《中华人民共和国民法典》相关知识。

启动仪式及主场活动采用高清视频会议系统云视讯的方法进行。各县级设分会场，参照主场会情况结合实际组织现场指导并宣布活动启动。为了配合做好全省健康促进法普法巡讲（楚雄站）活动，楚雄州卫生健康委除了安排好启

动仪式主场活动，还分别组织在州医院、州中医医院、大姚县及禄丰市开展至少四场巡回讲座活动，此次活动线下现场有 510 余名干部职工参会。

《中华人民共和国卫生与健康促进法》于 2020 年 6 月 1 日正式实施。该法是我国卫生健康领域第一部基础性、综合性法律，对推动卫生健康领域法治建设、落实依法治国方略有基础性和全局性作用，对推进健康中国战略目标有重要意义。

(来源：云南省人口和卫生健康宣传教育中心)

云南健康教育

Y U N N A N J I A N K A N G J I A O Y U



第七期 总第 239 期
2023 年 7 月 26 日

准印证号：(53)Y000318 印数：500 份
发送对象：各州（市）健康教育所（科） 健康教育协会会员单位

云南省人口和卫生健康宣传教育中心 主办
内部资料 免费交流

深化落实“清廉云南”建设行动 推动全面从严治党向纵深发展

云南省卫生健康委党组书记、主任 姜旭

省卫生健康委党组始终把“清廉云南”建设作为一项重大的政治任务来抓，打造“清廉卫健”迭代升级版——清廉机关、清廉医院及其他清廉单元建设，为推动医疗卫生事业高质量发展构建风清气正的政治生态。一是清廉责任建设全链条。把“清廉云南”建设作为全面从严治党的重要内容，明确各级党组织的主体责任，建立党组书记亲自抓、分管领导直接抓、业务处室牵头、直属单位参与的工作机

制，做到一体谋划、一体推进、一体考核，凝聚各方合力，形成广泛共识。二是清廉单元建设全覆盖。坚持系统思维，以“清廉云南”建设为引领，突出重点，落实“1+1+N”实施方案，全面推进机关、医疗、公卫等重点单元清廉建设。三是清廉内涵建设全周期。运用防治结合的理念、系统纠治的观念、以小集大的思维，从源头找准卫生健康领域全面从严治党切入点，紧盯民生关注的小事，以“小切口”破解

“大问题”，用“全周期管理”理念，把监督、纠治、教育、治理贯通起来，实现推动解决问题的“聚合”效应。四是清廉文化建设总动员。不断厚植清廉沃土，接续抗疫精神，以多形式、多角度、多渠道开展“清廉卫健”廉洁文化宣传，以医院、研究机构各清廉单元建设为载体，培树一批清廉单元样本，唱响“清廉云南”之卫健建设篇章。

(来源：清风云南微信公众号)

我省加快建设老年健康服务体系

近年来，我省将建立完善老年健康服务体系和推进医养结合作为新时代老龄工作的重要内容，着力加强老年健康服务支撑体系建设，着力解决老年人健康后顾之忧，让老年人更有“医”靠。

过去 10 年，全省老年人口年均增长率达 3.65%，是全人群年均增速的 12 倍。2022 年，我省 60 岁及以上人口为 747 万人，其中 65 岁及以上人口为 548 万人，80 岁以上高龄老年人口从 2010 年的 76.3 万人增长到 2020 年的 95.6 万人。全省 747 万老年人中，约 400 万人患有慢性病。

老人安则家庭安，家庭安则社会安。实现健康老龄化，是积极应对人口老龄化最核心的问题，也是积极应对人口老龄化的长久之计。全面提高老年人健康水平，延长健康预期寿命，将为经济社会平稳健

康发展奠定良好基础。

近年来，我省出台了《关于建立完善老年健康服务体系的实施意见》，围绕老年人健康养老需求，明确抓好预防保健、疾病诊治、康复护理、长期照护、安宁疗护等重点服务内容，着力构建综合连续、覆盖城乡的老年健康服务体系。加强老年医学科建设，全省有老年医院 17 家、床位 5587 张，全省县级公立综合医院设立老年病科独立科室的比例达 55.8%，楚雄彝族自治州、文山壮族苗族自治州等州（市）二

级以上综合性医院开设老年医学科比例达 100%；全省 1782 家综合性医院、康复医院、护理院和基层医疗机构成为老年友善医疗机构；推进昆明市开展国家安宁疗护试点，20 余家机构设置安宁疗护科，形成了以昆明市第三人民医院为核心、各

基层医疗机构参与、举办主体多元、服务形式多样的安宁疗护服务体系，并成功申报保山市、红河哈尼族彝族自治州、楚雄州为全国第三批安宁疗护试点。

(来源：云报客户端)

在 2023 年第 9 期《求是》杂志刊发的习近平总书记重要文章《在学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育工作会议上的讲话》中，总书记强调要“牢牢把握总要求”，“把这一总要求贯穿这次主题教育全过程”。

牢牢把握！习近平总书记谈主题教育总要求

学思想

就是要全面领会新时代中国特色社会主义思想，全面系统掌握这一思想的基本观点、科学体系，把握好这一思想的世界观、方法论，坚持好、运用好贯穿其中的立场观点方法，不断增进对党的创新理论的政治认同、思想认同、理论认同、情感认同，真正把马克思主义看家本领学到手，自觉用新时代中国特色社会主义思想指导各项工作。

强党性

就是要自觉用新时代中国特色社会主义思想改造主观世界，深刻领会这一思想关于坚定理想信念、提升思想境界、加强党性锻炼等一系列要求，始终保持共产党人的政治本色。

重实践

就是要自觉践行新时代中国特色社会主义思想，用以改造客观世界、推动事业发展，用以观察时代、把握时代、引领时代，积极识变应变求变，解决经济社会发展中和党的建设中存在的各种矛盾问题，防范化解重大风险，推动中国式现代化取得新进展新突破。

建新功

就是要从新时代中国特色社会主义思想中汲取奋发的智慧和力量，熟练掌握其中蕴含的领导方法、思想方法、工作方法，不断提高履职尽责的能力和水平，凝心聚力促发展，驰而不息抓落实，立足岗位作贡献，努力创造经得起历史和人民检验的实绩。

(来源：学习强国云南平台)



现代人的饮食与健康



名医档案 ARCHIVES 周岚

医学博士、主任医师、硕士研究生导师，云南省肿瘤医院（昆明医科大学第三附属医院）临床营养科主任。

如何形成良好的饮食习惯？

- 1. 规律饮食。**每天三餐定时定量，不要暴饮暴食。早餐要吃好，可以选择牛奶、豆浆、鸡蛋、全谷类面包等富含蛋白质和碳水化合物的食物，提供早餐所需的能量和营养。午餐和晚餐要多样化和平衡地搭配食物，保证每天摄入不同种类和颜色的食物，遵循“一日三餐、五谷杂粮为主，荤素搭配、多吃蔬菜水果”的原则。
- 2. 减少外卖点餐。**外卖食物中的油、盐、糖等往往过多，不利于健康。自己做饭可以控制食材的质量和用量，也可以根据自己的口味和喜好进行调整。如果没有时间或条件做饭，可以选择清淡少油、富含蔬菜和水果的食物，如沙拉、汤类、炒菜等。
- 3. 限制高能量、高脂肪、高糖、高盐的食物摄入。**这些食物会增加体重和血

压，也会影响血糖和血脂的稳定。应该适当增加富含水分、纤维、维生素、矿物质等营养素的食物，如水果、蔬菜、肉蛋奶类、豆类、全谷类等。

- 4. 多喝水，少喝含糖饮料。**水是人体必需的物质，可以帮助排出体内的废物和毒素，也可以调节体温和新陈代谢。建议每天喝六到八杯水，可以在水中加一些柠檬、薄荷、黄瓜等天然食物，增加水的口感和营养。
- 5. 增加运动和休息，改善生活方式。**建议每天进行至少 30 分钟中等强度的有氧运动，如快步走、跑步、骑自行车等，也可以选择一些适合自己的运动项目，如游泳、篮球、羽毛球等。休息也很重要，要保证每天七到八小时的充足睡眠，避免熬夜和过度劳累，保持良好的心态和情绪。

（来源：云南省人口和卫生健康宣传教育中心）

饮食对我们的健康有重要影响，但在现代社会，我们的饮食习惯却面临着很多挑战和问题。比如我们经常吃快餐、外卖、加工食品等，这些食物往往含有过多的糖、油、盐、防腐剂，不利于身体健康。那么，该如何改善和调整我们的饮食呢？

怎么解决饮食不平衡？

- 提高健康饮食的意识和重视程度，认识到饮食对身体和心理的影响，把健康饮食作为一种生活方式和习惯，而不是一种负担。
- 合理安排时间和精力，尽量在家自己准备食物，或者选择更健康的外卖和快餐，如沙拉、水果、三明治、粥，避免高油、高盐、高糖、高热量的食物，如汉堡、炸鸡、薯条、可乐。
- 多样化和平衡地选择食物，保证每天摄入足够的蛋白质、维生素、矿物质等营养素，如肉类、蛋类、奶类、豆类、全谷类、果蔬等，不要偏食或挑食。
- 适量地控制食物的份量和频率，避免过饱或过饿，按时进餐，不要暴饮暴食或长时间不吃，也不要睡在睡前吃太多。
- 适当的运动和休息，增加身体的代谢和消耗，促进血液循环和新陈代谢，改善心情和睡眠质量。

维生素的重要性



名医档案 ARCHIVES 杨帆

云南省第一人民医院临床营养科副主任营养师。中国医学教育协会营养医学专业委员会委员，中国体重管理委员会委员，云南省营养学会委员。

生素的需要量增多，或丢失增加，使体内维生素需要量相对增高。例如：妊娠和哺乳期妇女、生长发育期儿童、特殊生活及工作环境的人群、疾病恢复期病人。

缺乏维生素有哪些表现？

人体维生素不足或缺乏是一个渐进的过程。当膳食中长期缺乏某种维生素时，最初表现为人体组织中维生素的储存降低，继而出现生化指标和生理功能异常，进一步发展则引起人体组织的病理改变并出现临床体征。维生素轻度缺乏不易出现临床症状，但会降低劳动效率和对疾病的抵抗力。由于维生素轻度缺乏引起的临床症状不明显、不特异、容易忽视，所以我们要高度重视起来。

缺乏维生素A会带来哪些危害？

正常的视觉、生长发育、上皮组

（来源：云南省人口和卫生健康宣传教育中心）

维生素是人体所必需的微量营养元素，当我们的身体出现口腔溃疡、食欲不振、消化不良、容易疲劳、视力下降等症状时，都是缺乏维生素的表现。

维生素有多少种，如何分类？

目前所发现的维生素公认有 13 种，根据维生素的溶解性可分为脂溶性维生素和 水溶性维生素。

脂溶性维生素不溶于水而溶于脂肪、有机溶剂，可随脂肪被人体吸收并在体内储积。这类维生素可以在体内大量储存，主要贮存于肝脏部位，如果摄入过量则会引发中毒。包括：维生素 A、维生素 D、维生素 E、维生素 K。水溶性维生素可溶于水，除维生素 B12 外，其他水溶性维生素几乎不会在体内贮存，大多会随着尿液排出体外。包括：维生素 B1、维生素 B2、维生素 B6、维生素 B12、维生素 C、泛酸、叶酸、烟酸和生物素。

人体能否自然合成维生素？

由于维生素在人体内不能自然合成，必须由食物供给，水溶性维生素在体内存不住，带来的问题就是某些维生素的匮乏。据统计，目前有超过 80% 的中国居民，维生素 B1 和维生素 B2 摄入不足，另外还普遍缺乏维生素 A 与维生素 D。

维生素缺乏的常见原因有哪些？

- 摄入不足：食物短缺，或营养知识缺乏导致选择食物不当；也可能是食物在运输、加工、烹调、储藏过程中维生素丢失或被破坏。
- 吸收利用降低：如老人胃肠道功能降低，对营养素（包括维生素）的吸收利用降低，肝、胆疾病病人由于胆汁分泌减少会影响脂溶性维生素吸收。
- 维生素需要量相对增高：由于维

二孩、三孩补贴怎么申领？

目前我省二孩、三孩生育补贴标准是什么？

申领补贴需满足哪些条件？

去哪里申领？应提供什么材料？

二孩、三孩补贴怎么领？



自 2023 年 1 月 1 日至 2025 年 12 月 31 日，全省范围内实施一次性生育补贴、育儿补助、婴幼儿意外伤害险参保补贴项目，申请对象及流程如下：

一次性生育补贴

享受对象

符合政策生育的二孩、三孩。

享受标准

二孩发放一次性生育补贴 2000 元，三孩发放一次性生育补贴 5000 元。

资格认定标准

- 夫妻双方依法办理婚姻登记。
- 生育的二孩、三孩必须是 2023 年 1 月 1 日零时后出生。
- 新出生孩子户口登记在云南省。
- 在符合政策生育前提下，第一次生育，孩子为多胞胎的，新出生孩子按孩次顺序享受二孩、三孩一次性生育补贴（多胞胎中四孩以上的，均可按三孩标准分别享受）；已有一个子女再生育的，孩子为多胞胎的，新出生孩子按孩次顺序享受二孩、三孩一次性生育补贴（多胞胎中四孩以上的，均可按三孩标准分别享受）；已有两个子女再生育的，孩子为多胞胎的，新出生孩子均可按三孩标准分别享受一次性生育补贴。
- 再婚夫妻不对再婚之前生育的子女进行合并计算，复婚夫妻按照共同生育子女计算。

申报及审核程序

- 夫妻其中一方子女户口登记地村（居）委会提出申请。
- 村（居）委会和乡镇人民政府进行资格初审及公示 5 个工作日。
- 县级卫生健康行政部门审核及在官网等法定公开渠道公示 5 个工作日。
- 州（市）级和省级卫生健康部门备案。

所需证件

- 夫妻双方身份证。
- 户口簿。
- 结婚证。
- 出生医学证明。
- 再婚夫妻需提供离婚协议或离婚判决。

申请时限

符合享受条件的应于孩子出生一年内内进行申请，逾期申请不再受理。

对符合享受条件的，原则上每季度申报一次。村（居）委会 10 个工作日以内完成审核、公示；乡镇人民政府 10 个工作日以内完成审核、公示；县级卫生健康部门 10 个工作日以内完成审核、公示。

育儿补助

享受对象

符合政策生育的二孩、三孩（0—3 岁）。

享受标准

按年发放 800 元育儿补助。

资格认定标准

- 夫妻双方依法办理婚姻登记。
- 生育的二孩、三孩必须是 2023 年 1 月 1 日零时后出生。
- 新出生孩子户口登记在云南省。
- 在符合政策生育前提下，第一次生育，孩子为多胞胎的，新出生孩子按孩次顺序享受育儿补助（多胞胎中四孩以上的，均可分别享受育儿补助）；已有一个子女再生育的，孩子为多胞胎的，新出生孩子按孩次顺序享受育儿补助（多胞胎中四孩以上的，均可分别享受育儿补助）；已有两个子女再生育的，孩子为多胞胎的，新出生孩子均可分别享受育儿补助。
- 再婚夫妻不对再婚之前生育的子女进行合并计算，复婚夫妻按共同生育子女计算。

申报及审核程序

- 凡享受一次性生育补贴的子女，均可享受育儿补助，育儿补助按年度一次性发放。首次申报一次性生育补贴认定后即可享受育儿补助，无需再次申报审核。
- 每年年审一次，符合条件的继续享受，不符合条件的作动态退出处理（子女死亡、户籍迁出云南省等情况）。

婴幼儿意外伤害险参保补贴

享受对象

符合政策生育的一孩、二孩、三孩（0—3 岁）。

享受标准

对婴幼儿购买意外伤害险给予每人每年 50 元参保补贴。

资格认定标准

- 夫妻双方依法办理婚姻登记。
- 生育的一孩、二孩、三孩必须是 2023 年 1 月 1 日零时后出生。
- 新出生孩子户口登记在云南省。
- 在符合政策生育前提下，第一次生育，孩子为多胞胎的，新出生孩子均可分别享受婴幼儿意外伤害险参保补贴。已有一个子女再生育的，孩子为多胞胎的，新出生孩子均可分别享受婴幼儿意外伤害险参保补贴。已有两个子女再生育的，孩子为多胞胎的，新出生孩子均可分别享受婴幼儿意外伤害险参保补贴。
- 再婚夫妻不对再婚之前生育的子女进行合并计算，复婚夫妻按照共同生育子女计算。

申报及审核程序

婴幼儿意外伤害险参保补贴由省计生协会同省卫生健康委另行制定文件以实施项目的形式开展，通过相关流程确定具体承办保险机构。每年根据婴幼儿意外伤害险参保情况，与承办保险机构据实结算

（来源：云南省人民政府微信公众号）