

B 「延长1岁并不容易」 2025年海南人均预期寿命达到81岁，要怎么实现？

经历了从新中国成立到改革开放的快速增长长期后，我国人均预期寿命目前处于平稳增长阶段，平均每5年增长1岁。不过，预期寿命越高，增长幅度越慢。所以，海南用两年时间再提升1岁的任务还是相当艰巨的，需要包括政府、家庭、个人在内全社会的共同努力，形成跨部门、跨学科、跨地区的合作机制，持续加大资金投入，才能实现这一目标。

近些年，海南都做了啥工作，老百姓得到了哪些实惠？这就要具体说到影响我国居民寿命的两个关键因素——意外伤害和慢性病。

首先是降低意外伤害的发生概率。相关数据显示，意外伤害是海南40岁以下人群的首要死因，以溺水和交通事故为主。

由于海南天气炎热、四面环海、水域资源丰富，这样的环境特点让溺水事故发生时有发生。近些年，海南加大力度健全中小学生防溺水安全管理长效机制，如做好防溺水宣传、全面普及中小学生游泳培训、加强溺水事故的应急救援能力等，连续3年实现学生溺水事故和死亡率双下降。

在防范交通事故方面，海南统筹推进全省道路交通安全专项整治工作，如严厉打击酒驾醉驾、驾乘“摩电”不戴头盔和斑马线上交通违法行为等，以及整治全省校园周边道路秩序及中小学生学习交通违法行为等。2023年，全省因道路交通事故死亡的人数较2019年下降了20.2%。

其次是积极管理慢性病。因高血压、糖尿病等原因引发的心脑血管疾病，是海南50岁以上人群的死亡首因。而肝癌，是海南40岁至50岁人群的死亡首因。

针对严重影响全省居民身体健康和生命安全的5种重点疾病，海南2022年起创新推出“2+3”（高血压、糖尿病和结核病、肝炎、严重精神障碍）健康服务包，为群众提供5种疾病的“筛查—预防—治疗—管理”一体化服务。

在筛查方面，海南对目标人群开展高血压、糖尿病、乙肝3种疾病的广泛筛查，及时发现了许多一直在遭受慢性病侵害的患者，并将他们纳入健康管理服务中。此外，海南还为筛查发现无乙肝抗体保护的20岁至40岁人群免费接种乙肝疫苗，目前已有15.9万人受益。

为了更好地治疗这些慢性病患者，海南构建了省、市、县、乡、镇、村四级疾病防治网络。例如依托省人民医院组建全省高血压、糖尿病防治中心和全省高血压、糖尿病防治联盟；在医共体内部，牵头医院设立慢

性病管理中心和慢性病综合门诊；在乡镇卫生院和社区卫生服务中心建设慢性病一体化门诊（慢性病管理站）；在2325个村卫生室（社区卫生服务站）建立慢性病服务点，向患者提供全方位全周期疾病治疗服务。

在各年龄段人群中，孕产妇是一个特殊的群体。孕产妇死亡率，也是衡量一个地区居民健康水平、测算人均预期寿命的主要指标之一。

为了保障母婴安全，海南通过建档、开设孕妇学校、开通助产士门诊等举措，对孕产妇妊娠全过程进行网格化管理；完善各级危重孕产妇、危重儿童和新生儿救治网络，并建立“海南产科重症”和“海南儿童重症”救治平台，由省级专家全年24小时值班；建立孕产妇管理救治对口帮扶工作机制，由4家省级三级医疗机构分片包干市县医院，并成立由产科、新生儿科、重症医学科等专家组成的应急救治小分队。当市县有无法有效救治和转诊的危重孕产妇时，应急救治小分队可立即携带救治设备、药品奔赴现场参与抢救。

救治平台自成立以来，年平均救治孕产妇248人、危重患儿526人次。海南昌江黎族自治县的产妇张薇（化名）便是获益者之一。

2022年6月20日凌晨，“海南产科重症”救治平台收到一则警报：昌江黎族自治县人民医院收治的产妇张薇，突发急性肺栓塞导致心跳呼吸骤停。医院虽然持续施行心肺复苏术，但张薇的心跳仍然反复停止10多次，情况非常危急。

经过平台值班医生的快速判断和综合评估，平台向海南西部中心医院副院长、重症医学科主任赵展庆发出了带着ECMO（体外膜肺氧合）设备去昌江救治的任务。凌晨3时许，海南西部中心医院ECMO团队与昌江医院医护会合，经过紧急抢救，终于帮助张薇稳定了心跳和呼吸。

通过系列举措，海南基本实现全省孕产妇救治水平均衡化，有效减少危重孕产妇的死亡。2023年，全省孕产妇死亡率、婴儿死亡率和5岁以下儿童死亡率分别降至8.86/10万、3.52‰和4.76‰，达到历史最低，特别是孕产妇死亡率，远低于全国平均水平。

此外，为了提升儿童重症的治疗水平，实现“大病不出岛”，海南于2018年建成海南省儿童医院，填补了儿童专科医院空白；2019年起，海南省政府将新生儿先天性心脏病筛查与诊治列入为民办实事项目，先心病所致婴儿死亡率由2020年的4.7/万下降到2023年的0.27/万；开展孕期地中海贫血筛查诊断服务，2023年海南首次实现重型地贫儿“零出生”的目标。

C 「我们能做什么？」 围绕健康“四大基石”，积极“防未病”，争取“少得病”

前面提到，一个地区经济发展水平高，老百姓人均预期寿命就长。海南经济发展水平并不占先，但这里拥有良好的自然生态环境、低盐少油等较健康的饮食习惯。

在此基础上，海南要提高人均预期寿命，除须政府发力外，家庭和个人也应强化“健康第一责任人”的理念，努力减少慢性病的发生。

在慢性病中，心脑血管疾病、癌症、慢性呼吸系统疾病和糖尿病这4类对寿命的影响最大。引发这些慢性病的因素中，除了遗传、环境和医疗卫生服务水平外，个人行为 and 生活方式也有较大影响。

为此，世界卫生组织提出了健康“四大基石”的概念，即合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

想要健康长寿，就要拒绝病从口入。首先，对于多油、高糖、高盐、重辣的食物要适可而止，切忌贪多。其次，要荤素搭配，保证食物多样化，营养均衡。最后，吃饭时间需规律，吃饭时细嚼慢咽。合理平衡的膳食可以改善健康状况，降低患上慢性病的风险。

好的睡眠，也是健康长寿的必要条件之一。充足的睡眠不仅可以消除疲劳、恢复体力，还可以提高身

体免疫力。睡眠不足则会增加心脑血管疾病发生的风险。午后小睡一会，可以使下午精神饱满，增强记忆力，还能让体内激素分泌更趋平衡，起到预防冠心病的作用。

坚持锻炼，也是保养身体的有效方式。适当的运动能加快身体新陈代谢，不仅有助于消除身体疲劳，缓解心理压力，还能维持健康体重。每天进行40分钟的有氧运动，有利于延长寿命。

常晒太阳，对骨骼保养很有帮助。经常晒太阳不仅可以促进血液循环，还能补充维生素D，促进身体对钙的吸收，预防过早出现骨质疏松症。

保持良好心态，有助于提高机体免疫力。长期处于低落、郁闷、焦虑等情绪中，会降低身体的免疫功能，增加包括胃癌在内多种疾病的发生概率，因此要注意调节自身情绪，及时释放压力。

种一棵树最好的时间是十年前，其次是现在。海南正以“健康融入所有政策”为抓手，推动提升人均预期寿命这项系统工程落实落地。而我们个人，同样也可以从现在做起，积极“防未病”，争取“少得病”。（本报海口9月2日讯）

海南长寿命密码

人均预期寿命已达八十岁，位于全国第一梯队，怎么办到的？

海南日报全媒体记者 马珂

A 「与我们有啥关系？」 人均预期寿命是衡量地区经济发展和居民健康水平的重要指标

海南人均预期寿命达到80岁，是指现在的海南人平均能活到80岁吗？

并不是哦！

专家解释，人均预期寿命，是假设各年龄组死亡率保持当前水平不变的情况下，同一时期出生的人，预期能生存的平均年数。海南2023年人均预期寿命达到80岁，意味着2023年海南出生的9万多名婴儿，预期平均能活到80岁。

海南是全国首个将提升人均预期寿命纳入政府行动计划的省份，在2020年和2022年，相继出台了《健康海南行动实施方案》《海南省人均预期寿命提升行动计划》。其中《海南省人均预期寿命提升行动计划》提出，2025年实现全省人均预期寿命达到81岁的目标，建立将健康融入所有政策的体制机制和政策体系。

为啥如此重视这项工作？

因为人均预期寿命是衡量一个地区居民健康水平的重要指标，也反映了该地区经济社会发展的总体水平。简单说，一个地

区经济发展水平高，当地老百姓的人均预期寿命就长。例如上海、浙江、北京、天津、广东、江苏等经济较发达地区，人均预期寿命也较高。

有些人好奇，人均预期寿命是如何测算的？

专家介绍，各地区的人均预期寿命是由国家专门人员进行专业测算得出的，主要依据的是当年各年龄段人群的死亡率等因素。而引起死亡或者说影响健康和寿命的因素是复杂的，可以简单概括为四大类，包括遗传因素、环境因素（包括自然环境和经济社会发展、文化教育等社会环境）、医疗卫生服务因素和行为生活方式因素。

所以前面才说，人均预期寿命能反映一个地区经济社会发展的综合水平。相关研究也表明，医疗卫生水平、人均GDP、受教育程度、生活习惯、饮食结构等与人均预期寿命正相关，PM_{2.5}浓度、交通事故死亡率、个人卫生支出占比等与人均预期寿命负相关。

我们平均能活多久？

相信大多数人都有这样的好奇，就算达不到最高寿命，平均值还是很有希望冲一冲的。

9月2日，海南发布国家测算结果，2023年海南省人均预期寿命达到80岁，位列全国第七。

知道这个消息，也许有人会问：“什么是人均预期寿命？”“我们现在平均寿命到80岁了吗？”……

那么，“人均预期寿命”有啥含义？对一个地区意味着什么？与我们个人有啥关系？海南提出，2025年全省人均预期寿命达到81岁的目标，背后会有哪些系统性的、与个人息息相关的谋划？

近日，海南日报全媒体记者采访了海南医科大学管理学院院长王朝昕、教授张东献两位专家，以及省卫生健康委、省教育厅、省公安厅等多个部门，为读者“扒一扒”人均预期寿命这个热议话题。



帮助我们远离肝癌、高血压、糖尿病等慢性病的损害

需要更好的孕产妇管理和救治能力，让我们生产时更安心

保护我们远离溺水、交通事故等意外伤害

2023年出生的我们，预测平均寿命是80岁哦！

融媒·延伸



关于海南人均预期寿命 扫一扫看视频 听听路人的花式评论！



执行总监：许世立
视频编导：李国栋
视频文案：樊学玲 马珂
视频采访：樊学玲
视频拍摄：陈若龙
视频剪辑：吴文惠
视频封面：吴毓锋
本版手绘：肖迪



屯昌县向阳小学学生们在学习游泳技能。



在白沙黎族自治县青松乡拥处村，医务人员为村民抽血，开展疾病筛查。

本版图片均由海南日报全媒体记者 李天平 摄