



# 人均预期寿命提高 代表了什么

2024年我国居民人均预期寿命达到79岁、居民健康素养水平提升到31.9%、建成世界上规模最大的疾病预防控制体系和医疗服务体系……9月11日，国务院办公厅举行“高质量完成‘十四五’规划”系列主题新闻发布会，介绍相关情况。

据统计，到去年年底，中国居民人均预期寿命达到79岁，其中浙江等8个省市的人均预期寿命更是超过了80岁，婴儿死亡率和孕产妇死亡率持续改善，居民健康水平稳步提高。

“如果从历史对比来看，2024年人均预期寿命比2020年提高了1.1岁，这样的改善幅度对发展中国家来说是良好的。”国家卫生健康委员会主任雷海潮说。人均预期寿命指的是什么？其提高有什么意义？各方是否做好了充足的准备应对人均预期寿命的提高？

## 人均预期寿命是什么

华中科技大学人口与政策研究所所长石人炳介绍，人均预期寿命是一个假定值，指在某一时期各个年龄段死亡率不变的前提下，这一时期出生的人预期能继续生存的平均年数。

“通俗地讲，人均预期寿命是当年的新生儿，按照当年的各个年龄段死亡率生存下去，预计平均能活多少岁。随着社会的发展，各个年龄段的人死亡率会逐步降低，人的实际寿命就会延长。当前我们的人均预期寿命是79岁，但2024年的新生儿实际的平均寿命可能会更长。”石人炳说。

“预期寿命和平均寿命不同。前者可以理解为一个刚出生，按照当前的社会医疗条件、死亡率水平，平均能活多少岁，是一个预测值，根据现在的数据估算。”郑州大学公共卫生学院党委书记吴建介绍，如果医疗技术进步使死亡率下降，预期寿命会相应上升。

在不同性别方面，女性的人均预期寿命普遍比男性的人均预期寿命要长，并且越是发达的国家和地区，这一差距越大。石人炳介绍，造成这种差异的因素有很多，例如社会保障、科技发展水平、基因等。

“生物学优势方面，雌激素能够保护心血管，女性免疫系统更强；行为差异方面，男性更多地吸烟、酗酒、高危作业等；社会

角色方面，一些男性不愿表达心理问题，这使得男性的抑郁症死亡率更高。”吴建解释。

## 人均预期寿命提高 代表了什么

“人均预期寿命是衡量一个地区人口健康水平的重要指标。”吴建认为，人均预期寿命代表社会整体健康水平，人均预期寿命越高，说明医疗条件、环境卫生、生活质量越好。计算人均预期寿命可以帮助政府做决策，比如养老金要准备多少年、医院该重点防治哪些疾病等。

雷海潮介绍，在对53个中高收入国家人均预期寿命的统计中，中国排名第四；在G20国家中，中国排在第十；即使与高收入国家相比，中国居民的人均预期寿命也超过21个高收入国家居民的人均预期寿命。这说明中国人的优秀传统文化、良好生活方式，对于改善健康所产生的效果是直接的。

北京、天津、上海3个直辖市和山东、江苏、浙江、广东、海南5个省的人均预期寿命超过80岁。“中国居民人均预期寿命提高的潜力是明显的。我们在健康水平改善的同时，认识到老百姓追求健康改善的愿望越来越强，我们的努力需要持之以恒。”雷海潮说。

郑州大学第一附属医院主任医师张水军认为，人均预期寿命的提高，是我国社会进步与医疗卫生水平提高的结果，体现了国家医保政策与健康中国战略在全民健康中发挥了重要作用。另一方面，人均预期寿命的提高，预示着老龄人口的增加。

## 人均预期寿命提高 各方要做好哪些准备

人均预期寿命的提高，带来人口结构的变化。截至2024年末，我国60岁及以上老年人口已超3.1亿人。

如何应对老龄化带来的问题？石人炳认为，长期来看，需要制定并落实好促进生育政策，发放育儿补贴，提高生育水平，从而降低老年人口的比重。“同时，相关部门要提前预测如养老金赤字、护理短缺、老年人就医难等问题，也要研发和推行‘人工智能+养老’‘人工智能+就医’等新技术和新模式，解决老



年人在陪护、紧急救助、基本生活方面的需求。”石人炳说。

张水军建议，可以通过增设养老机构、加强社区养老服务、加快人工智能在养老服务中的应用、普及防病知识，使老年人既延年益寿又活得幸福有尊严。

我国在深化养老服务改革方面有哪些举措？民政部部长陆治原介绍，去年12月，中共中央、国务院印发《关于深化养老服务改革发展的意见》，对加快建设适合我国国情的养老服务体系、更好保障老有所养作出顶层设计。

在深化养老服务改革方面，加快健全城乡三级养老服务网络，在已有的养老服务设施基础上，推进在县（区）一级健全综合养老服务平台，在乡镇（街道）一级健全区域养老服务中心，在村（社区）建立健全养老

服务站点，构建县—乡—村三级养老服务网络，形成“一刻钟养老服务圈”。贯通协调居家、社区、机构三类服务形态，构建以老年人需求为导向，优化居家为基础、社区为依托、机构为专业支撑，医养结合的养老服务供给格局，大力发展助餐、助医、助洁、助急等上门服务，让老年人享有更好的“家门口”养老服务。按照兜底、普惠、市场分类推进养老机构改革，发展兜底保障型、普惠支持型、完全市场型三类养老机构，满足老年人多样化的养老服务需求。

“我国人口发展呈现出老龄化、高龄化、少子化等特点，传统的家庭养老功能在弱化，越来越多老年人对社会养老服务提出需求，这就需要推动养老服务向全体老年人拓展。”陆治原说。

（本报综合）

## 白发增多的人 多梳这几个地方

你是否曾对镜感叹：白发渐生，岁月留痕？一把合适的梳子，加上正确的方法，能让你梳走白发，梳来健康。

中医理论认为，“发为血之余”，可见头发的茂盛或稀疏可反映机体全身气血的盛衰变化。因此，结合中医理论研究，可以尝试用中医药内治和外治相结合的方法来改善白发症状。

梳头可以促进血液循环，调节身体机能，从而改善头发的健康状况。常梳头部，不仅可以醒脑，改善头部血液循环，疏通全息阳气，还可以缓解失眠，增强记忆力，改善头发早白、脱发等。

进行梳头前，最好准备一把铜梳，因为铜梳可以释放微量铜元素辅助护发、天然抗菌减少头皮问题、促进血液循环改善发质，以及减少静电让头发更柔顺。

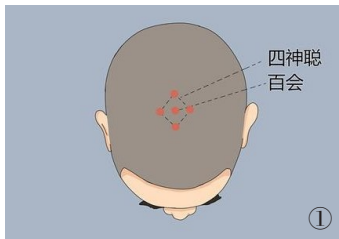
百会四神梳：先用梳子圆头寸刮百会穴36下，然后从前神聪穴开始顺时针刮4个神聪穴，各36下。

头顶放射梳：以百会穴为中心垂直往前额中央梳，然后实行放射性的梳法，顺时针刮每个方位36下。

颞部前后刮：根据图③中的顺序，按照箭头方向从前往后梳，每条36下。

虽然梳头是一种安全有效的保健方法，但在进行时仍需注意以下几点。

梳头时力度要适中，避免皮



百会穴位于头顶部，两耳尖连线的中点处。四神聪穴在百会穴前后左右各旁开1寸处，共4个穴位。



颞部位于头部两侧，大致对应太阳穴区域。



肤受伤；头皮有伤口或炎症时应避免梳头；梳头后多喝热水，帮助排毒，梳头后4小时内注意保暖。（本报综合）

## 每天“坐”十分钟 气血充足消化好

伴随着天气逐渐转凉，你是否总是感觉没精神、双脚冰凉、肠胃不舒服呢？推荐你试一试金剛坐，每天坐上10分钟就能锻炼身体。

金剛坐能促进下半身血液回流，滋养全身脏腑筋骨；帮助疏通经络；帮助刺激人体的胃经、脾经与肝经，从而调和脾胃；辅助矫正膝内翻、骨盆前倾等不良

体态。

金剛坐的正确姿势：双膝并拢跪坐于地上或垫子上，脚跟并拢。如果脚跟没办法很好并拢，可以把脚跟往两边分开。接着慢慢坐在脚跟上，找到自己比较舒服的状态，但不要直接将全身重量压在脚跟上。最后慢慢让脊柱向上伸展，手自然放在大腿上。（本报综合）

### ★遗失启事★

中国教育工会温岭市新河镇长屿中学委员会遗失温岭市总工会2024年10月12日核发的证号为81331081MC5486816N的工会法人资格证书（正本），声明作废。

### ★注销公告★

温岭市城北街道计划生育服务站依据《事业单位登记管理暂行条例》，经举办单位同意，拟向事业单位登记管理机关申请注销登记，现已成立清算组。请债权人自2025年9月16日起90日内向本单位清算组申报债权。

特此公告。

温岭市人民政府城北街道办事处  
2025年9月16日

# 慢行多礼让 幸福有保障

## 全社会共同守护老年人出行安全

