

国家卫健委最新统计出炉:

我国居民人均预期寿命达77岁

2018年的77岁
提高到
2017年的76.7岁

我国居民
人均预期寿命

国家卫生健康委员会近日发布的《2018年我国卫生健康事业发展统计公报》显示,我国居民人均预期寿命由2017年的76.7岁提高到2018年的77.0岁,孕产妇死亡率从19.6/10万下降到18.3/10万,婴儿死亡率从6.8‰下降到6.1‰。

国际上衡量一个国家居民健康水平的指标主要是人均预期寿命、孕产妇死亡率和婴儿

死亡率。根据2018年统计公报,我国上述三项数据已非常接近“十三五”规划提出的2020年目标,其中婴儿死亡率指标已经实现。《“十三五”卫生与健康规划》提出,到2020年我国人均预期寿命应大于77.3岁,孕产妇死亡率应小于18/10万,婴儿死亡率应小于7.5‰。

统计公报还显示,2018

年,全国医疗卫生机构总诊疗人次达83.1亿人次,比上年增长1.3亿人次,增长了1.6%。居民平均就诊次数由2017年的5.9次增加到6.0次。全国住院总量比上年增长4.2%。年住院率由2017年的17.6%增加到18.2%。每千人口医疗卫生机构床位数由2017年的5.72张增加到6.03张。

2018年年末,全国医疗卫生机构总数达997434家,比上年增长10785家。另外,2018年民营医院占医院总数的63.5%,比上年提高3.1个百分点,民营医院门诊量和住院量占比分别由2017年的14.2%和17.6%提高到14.8%和18.3%。值得关注的是,2018年乡镇卫生院和社区卫生服务中心(站)门诊服务量比上年增长2.1%,占全国门诊总量的23.1%。2018年年底,全国54.2万个行政村共设62.2万个村卫生室。

晚综

延伸阅读

中国古代“寿星”的故事

中国历史上有不少“寿星”。

据说在尧帝时期,有一位名叫“篋铿”的人,也称“彭祖”。相传此人是一个养生专家,从尧帝时期一直活到了商朝纣王时期,活了800多岁。

据史料记载,秦朝时河北真人赵垞活了103岁,先后见证了9位皇帝更换,其中包括嬴政、刘邦。他一直活到了建元四年(建元,中国历史上第一个年号,属于西汉汉武帝刘彻,使用时间为六年)。赵垞本是秦朝一位将领,秦始皇派他南下去攻打百越,后来秦朝被灭,赵垞趁机割据岭南,建立了南越国。汉朝建立后,刘邦派使臣招降,赵垞降汉,成了汉朝的藩属国。

华佗有一个弟子名叫吴普,广陵人,三国时期的著名医学家,代表作是《吴普本草》。此人继承了华佗的医术,包括五禽戏。在三国时期救助过很多人,由于其懂得养生之道,且经常习练五禽戏,他年至90时仍然耳聪目明,从外表来看根本就



不出他有90岁。

清朝时期有个人名叫蓝祥,此人生于康熙年间,公元1668年,经历了康熙、雍正、乾隆、嘉庆4个朝代,死于公元1812年,享年144岁。蓝祥142岁时,嘉庆皇帝还特意为其作诗:“星弧昭瑞应交南,陆地神仙纪姓蓝。百岁春秋卅年度,四朝雨露一身覃。烟霞养性同彭祖,道德传心问老聃。德行无极,长生宝篆丽琅函。”甚至还发布一条谕旨:“赏赐长寿老人蓝祥六品顶戴,为其御制牌匾,著礼部查照旧例加等拟赏具奏,已示惠锡墩庞至意。”

晚综

名词解释

人均预期寿命 人均预期寿命是在一定的年龄别死亡率水平下,活到确切年龄X岁以后,平均还能继续生存的年数,它是衡量一个国家、民族和地区居民健康水平的一个指标。可以反映出社会生活质量的高低。社会经济条件、卫生医疗水平限制着人们的寿命。所以不同的社会,不同的时期,人类寿命的长短有着很大的差别;同时,由于体质、遗传因素、生活条件等个人差

异,也使每个人的寿命长短相差悬殊。

预期寿命的计算方法 人口平均预期寿命的计算要用到一连串的数学公式。如果用文字来描述,则计算人口平均预期寿命的方法就是:对同时出生的一批人进行追踪调查,分别记下他们在各年龄段的死亡人数直至最后一个人的寿命结束,然后根据这一批人活到各种不同年龄的人数来计算人口的平均寿命。用这批人的平均寿命

来假设一代人的平均寿命即为平均预期寿命。由于事实上要跟踪同时出生的一批人的整个完整生命过程有很大的困难,在实际计算时,往往可以利用同一年各年龄人口的死亡率水平,来代替同一代人在不同年龄的死亡率水平,然后计算出各年龄人口的平均生存人数,由此推算出这一年的平均预期寿命。因此,人口的平均预期寿命与同时代的死亡率水平有关。

相关链接

想长寿 要有好心态

曾有生物学家、营养学家和医学家对江苏省和广西的百岁老人做过详细的调查,被调查者中有爱动的、也有不爱动的;有一辈子不干活的,有一辈子干重体力劳动的;有爱喝酒抽烟的,有从来从不喝酒抽烟的;有爱吃肉的,有一辈子吃素的;有一辈子爱骂人脾气很坏的,也有一辈子不爱吭声的。也就是说,在这些百岁老人中,没有什么共性的长寿规律。如何做到长寿,主要是要做到以下几个方面:

要保持一个良好的心态。要有个开朗的性格,保持一份好心情,应当说是健康长寿重要的一步。长寿秘诀的报道很多,国内国外都有。这些老寿星中不乏一生坎坷、生活艰难者,但有一个共同点是:他们都是乐天派。许多长寿老人,他们每天都是乐呵呵的。不论遇到什么事情,他们总是能够从容面对。保持平和的好心

态,既不过忧,也不过喜,是长寿的基础。

国内外诸多研究发现,乐观的性格确实对健康长寿有益处。同时乐观者还不容易患高血压、糖尿病以及染上烟瘾。

要有个良好的生活习惯。在生活中影响寿命

的因素有很多,但生活习惯是为重要的一个方面。每天的起居要有时,锻炼要适量不可过度,老年人最好是散步。经常与朋友交流,减少精神压力,达到共同提高。

饮食应当多样。老年人要适当多吃粗粮、杂粮及各种豆类,做到品种多样。至于细粮的面粉和大米,当然也不能少。至于水果和蔬菜,一定要



吃新鲜的。凡是能够凉拌的,就不要加热炒熟,这样就保留了蔬菜的新鲜和营养,并能更好地促进身体吸收,同时驱除体内的有毒物质。

身体不适要及时治疗。如果发现身体不适时,应当到医院检查,发现病灶及时进行治疗,以免扩大病情,把疾病消灭在萌芽之中。

据《当代健康报》

无论是饮食、生活方式,还是赢得遗传因素,世界上某些国家都有幸拥有更长的寿命。虽然确切地分解哪些属性有助于提高预期寿命可能并不容易,但很容易看出哪些国家的预期寿命高。现在来看看世界上预期寿命最高的国家:

意大利 意大利人平均预期寿命超过82.8岁。悠闲的生活方式加上一流医疗保健有助于改善居民生活条件。

摩纳哥 摩纳哥是个非常适合老年人居住的国家。这里生活方式是舒适的,天气是舒适的。如果你负担得起昂贵的费用,住在这里很容易能活到82岁以上。

日本 温和的生活,以及简单的饮食只是日本人具有高预期寿命的众多原因中的一部分,高质量的医疗服务和社会福利也是重要原因。日本人的平均预期寿命最高为84.2岁。

安道尔 这个小小的欧洲国家拥有蓬勃发展的经济,还有很多绿色覆盖,在公共和卫生设施方面也处于领先地位。公民可以期望82岁或更长寿命。

瑞士 瑞士公民长寿的秘

诀在于其新鲜的高山空气,极其纯净的水和来自该国人民所期望的高品质生活标准。他们还拥有该国优秀的医疗设施。平均寿命为83.3年。

韩国 女性的寿命比男性长,而韩国女性的寿命可能比地球上任何人都长。这个国家的妇女可能是第一个平均寿命超过90岁的妇女。总体平均值仅为82.7岁以上。

以色列 优秀的地中海空气,良好的海鲜和在该国消费的少量酒精可能是他们一般延长寿命的原因。平均而言,以色列的的预期寿命将达到82.4岁以上。

冰岛 低污染,低人口,没有蚊子。优良的空气质量,美妙的天然绿色覆盖和主要由海鲜组成的饮食可能是他们长寿的秘诀。冰岛也经常被列入世界上最幸福的国家名单。公民的平均预期寿命超过82岁。

瑞典 瑞典人在世界上最幸福的国家之一享受着悠久的生活。这个国家是安全的,拥有超级宽松的政策,让其公民享有非常自由的生活,这可能是他们享受82.4岁预期寿命的原因。 晚综