

让全民健身与全民健康融起来

游江 郑健

刚刚结束的十五运会带动了全民健身热。作为国内水平最高、规模最大的综合性体育赛事，全运会已成为全民健身与全民健康相融合的大平台。我们应以此为契机，推动体医深度融合，发挥科学健身在健康促进、慢性病预防和康复等方面的积极作用。

全民健身是全体人民增强体魄、健康生活的基础和保障。新时代的健康观突出国家各领域发展对人民健康的支撑作用，拓展了健康内涵的深度和广度。十五运会的举办极大激发了全民健身热情，通过全民健身促进全民健康，统筹体育与卫生健康资源，不断健全适应新时代发展的人民健康服务体系，将极大促进个体在身体、心理和社会三个维度上的全面健康。

坚持健康优先，应以需求为导向，构建全生命周期健康保障体系。立足于全人群和全生命周期，协同国家健康政策、社会健康服务和个人健康管理，深化“每个人是自己健康的第一责任人”理念，既要保障健康资源可及，又要提供从孕育

到终老的全程健康干预，实现全周期健康覆盖。新时代以来，我国积极推进人口健康领域国际合作，为全球公共卫生治理提供了“体育促进健康”的中国智慧与中国方案，推动实现各国国家健康利益与全球健康利益的双赢，为推进人类卫生健康共同体建设作出了重要贡献。

传统“无病即健康、有病再治疗”的观念已不符合时代要求。世界卫生组织认为，健康不是一种无病的状态，而是身体、心理、道德和社会适应均完好的状态。这要求我们必须推进健康关口前移，从“被动医疗”转向“主动健康”，体医深度融合的价值和意义将更加凸显。

当前，卫生、体育、教育等部门在健康促进工作中亟须加强顶层设计，成立由政府主导、多部门协同的健康管理机构，统一规划、共享信息、明确权责，提升服务效能。此外，体医深度融合发展须加强协同联动，筑牢主动健康的社会意识基础，构建政府主导、多部门协同、全社会参与的运动促进健康新格局。通过广泛宣传与普遍实践，强化公

众的主动健康责任意识，推动健康行为从“要我参与”变为“我要参与”，实现从健身到健康的实质性转变。

随着科技创新与全民健康需求的不断提升，健康管理正迈向个性化、精准化的新阶段。传统“一刀切”的模式难以满足多样化需求，须加快构建数据驱动和科学评估的精准健康管理体系，推动“健康促进”的全过程管理。首先，应建立完善全生命周期运动健康数据库，同时加强运动医学、康复科学等跨学科研究，为精准干预提供扎实的科研支撑。其次，以循证医学和运动生理学为基础，结合中医“因人制宜”“辨证施策”理念，制定分层分类的运动处方标准，推动“运动即良药”理念规范化、可操作化。再次，善用可穿戴设备、人工智能等技术加强科技赋能，建设数字健康管理平台，实现健康数据实时监测、风险智能预警与效果动态评估，推动服务从定期检查走向实时管理。此外，探索形成“检测—处方—干预—评估—反馈”的全过程服务体系，实现服务闭环，

让精准健康管理融入日常生活。

中医“治未病”思想是推动体医融合与健康关口前移的重要基石。中医“整体观”对于运动健康指导具有重要意义，可探索“中医体质辨识+运动处方+养生干预”的综合健康管理模式，尝试传统智慧与现代科技的结合。讲好中医药“治未病”故事，推动中医药文化走向世界，促进中医养生文化与现代健康理念交流互鉴。

粤港澳三地携手举办的十五运会，既是推进大湾区高质量发展的生动实践，也是建设健康中国、体育强国的时代强音。从健康优先的顶层设计，到关口前移的理念转向；从精准管理的科技赋能，到“治未病”的文化滋养，一幅以人民为中心的“大健康”蓝图正渐次铺展。推进体育与医学深度融合，将为亿万人探索出一条健康路径，更为新征程上推进中国式现代化建设注入澎湃动能。

（作者：游江、郑健，分别系广州中医药大学副研究员、广州中医药大学体育健康学院教授） 来源：光明日报

“雪具便利行”服务更暖心

据中国铁路北京局集团有限公司消息，12月7日起至2026年雪季结束，铁路部门在京张高铁北京北至崇礼间各车站运行的G字头列车试点推出“雪具便利行”服务，铁路12306客户端同步上线“雪具便利行”功能，旅客线上预约成功后可随车携带雪具并存放在列车指定位置，实现人和雪具随车同行。同时，京张高铁部分车站继续提供“雪具快运”服务，“坐着高铁去滑雪”将更加方便快捷。为了使服务便利性充分释放，需多方协同衔接。旅客需提前通过12306客户端预约并确认尺寸规则；铁路部门在优化存放空间的同时，需明确服务流程、收费标准与安全责任，并加强现场引导。此外，沿线滑雪场与商业体应抓住高铁带来的客流，主动对接，持续完善从车站到滑雪场的接驳、寄存等服务。（时锋）



王鹏作（新华社发）

2025年国家医保药品目录及首版商保创新药目录日前发布。首次发布医保商保“双目录”，标志着多层次医疗保障体系建设迈出关键一步，民生药箱在保好基本的同时，还向更多元发展。

新版国家医保药品目录新增114种药品，肿瘤、慢性病、精神疾病、罕见病、儿童用药等重点领域的保障水平得到明显提升。首版商保创新药目录纳入19种药品，多为创新程度高、临床价值大的药品。医保托底、商保扩容的思路，既体现国家对于群众用药可及性的高度重视，也精准回应了百姓多元化用药需求。

如何平衡普惠公平与多元选择、兼顾用药可及性与产业创新动力，是医保领域的一道难题。此次商保创新药目录的发布，正是对这一难题的一次有效破题。

“双目录”双轨协同，既坚守了基本医保“保基本”的原则，避免高价药对基金池造成冲击，也为高值创新药开辟新通道，保护企业研发创新药的积极性。

“双目录”的落地，将带来多方共赢的局面。患者可以通过购买相应的商业保险产品，报销部分医药费用，减轻经济负担；进入商保创新药目录的药品，可以享受医保等部门支持入院的政策；商业保险可以通过纳入商保创新药目录药品，提高参保率。

未来，如何打破基本医保与商业保险的数据壁垒，建立“医保+商保”一站式结算等，还需相关部门进行更多探索，以更好发挥医保托底、商保扩容的作用。在实践中不断优化调整，让14亿多人的生命健康得到更好保障。

来源：新华每日电讯

民生药箱「保基本」还要更多元

徐鹏航彭韵佳

校领导为儿子拉票，以权谋私不良示范

辛河

近日，郑州一职业学校领导要求学生为其儿子比赛投票一事引发热议。

据齐鲁晚报报道，近日，有学生发出视频，其所在的班级群内有人下发通知，号召给一位就读于浙江某大学的学生进行“校园十佳歌手”投票，称“这是领导交代的一项重要任务，组织本班学生给他家周某某投票，凡是有平台的都发布”，该发布者还表示，“只要看见周某某三字就选择投票”。随后，博主又发布了一则班主任要求删除视频的内容。

作为校领导班子成员，却利用职权组织学生为参加校园歌手比赛的儿子拉票，违背了教师职业道德规范。

学校对其做免职处理，并责令其道歉，也是必要的。

首先，拉票行为损害了其他参赛者权益。“校园十佳歌手”比赛，本应基于学生参赛者的实力和表现进行评判，周某安排本校学生为其子拉票，破坏了比赛公平性，也损害了其他参赛者权益。实际上，周某某的确获得了季军，也许就有其父的“助力”。

其次，周某的行为可谓以身示“坏”。周某是教育工作者，而且还是校领导。这一身份，意味着其应以身作则，秉持公平、公正、诚信的原则引导学生和员工，给师生做出榜样。然而，周某利用职务之便，安排学生拉票，本质上这就是一种典型的以权谋

私、滥用权力行为，不仅损害教师群体的形象，也不利于学生形成正确的价值观和行为准则。

再者，周某要求学生删除视频的行为，进一步凸显“权力任性”，可谓错上加错。这一事件经网络曝光后，网友对周某的批评和谴责，也体现了公众对教育领域清正廉洁、公平公正的期待。

当前，校方发布情况说明，称已对涉事领导免职处理，并责令其向涉事师生道歉。校方这种快速回应和处理措施是必要的，也能在一定程度上弥补过错，但关键还是需要加强管理，从根本上杜绝类似事件再次发生。

来源：新京报