

健康中国战略指导下的人民大健康之路探索

——以菏泽市为例

郭爱斌

(菏泽学院体育与健康学院 山东 菏泽 274015)

Exploring the Road to People's Great Health under the Guidance of Healthy China Strategy

——Taking Heze City as an Example

Guo Aibin

(School of Physical Education and Health, Heze University, Heze Shandong 274015, China)

【摘要】以健康中国战略为指导,根据菏泽市人口发展变化的实际情况,探索人民大健康之路。近四十年来菏泽市的人口发展特点有:近四十年来总体人口数量逐年上升,但自然增长率和出生率近五年呈下降趋势;人口年龄构成变化较大,老龄化进程加剧;非农业人口占比逐年增加,城镇化速度加快。走上人民大健康之路,主要有三步齐头并进:一、促进生态文明建设,培养体育人文生态与健康意识;二、建立运动健康概念;三、制定全民健身发展计划。大健康之路建设非一朝一夕之功,需要因地制宜,稳步前进。

【关键词】健康中国战略;大健康;人口;健康意识

[Abstract] Guided by the healthy China strategy and based on the actual population development of Heze City, the article explores a road to great health for the people. The characteristics of the population development of Heze are: the overall population has been increasing in the past 40 years, but the natural population growth rate and the birth rate have been under the overall decline in the past five years; the age composition of the population has changed greatly, and the aging process has intensified; the proportion of non-agricultural population has increased year by year, and the speed of urbanization has accelerated. There are three main steps to embarking on the road to the great health of the people: First, promote the construction of ecological civilization, cultivate sports humane ecology and health awareness; Second, establish the concept of sports health; Third, formulate a national fitness development plan. The road to great health is not an overnight effort, it needs to adapt to local conditions and move forward steadily.

[Keywords] healthy China strategy; great health; population; health awareness

“健康中国2030”规划纲要指出,新中国成立以来,特别是改革开放以来,中国人民生活和健康水平不断提高;但与此同时,中国人民的健康也面临着诸多新的重大问题和挑战,比如工业化、城镇化、老龄化以及生态环境和生活方式的不断变化等。实施健康中国战略,是以习近平同志为核心的党中央从长远发展和时代前沿出发,坚持和发展新时代中国特色社会主义的一项重要战略安排,将为我国全面实现小康,成为富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国打下坚实的健康根基。^[1]本文以健康中国战略为指导,针对菏泽市人口发展变化的实际情况,探索人民大健康之路,旨在提高国民的整体素质,为健康中国建设提供借鉴。

一、健康中国战略和大健康理念

(一) 健康中国战略

中国共产党和政府一直重视人民健康的重要价值和作用。党的十八届五中全会提出推进建设健康中国,党的十九大进一步提出“健康中国战略”,并指出,人民健康是国家富强、民族昌盛的重要标志,更是社会文明进步的基础。“健康中国”,事关国家战略发展全局,是我国实现现代化、全面建设小康社会的重要基础,也是实现中国梦、提高国民综合素质、确保全民健康与社会经济协调发展的重要战略^[2]。实施健康中国战略,提高人民健康福祉,不仅关系到人的全面发展和社会的全面进步,而且还关系到“两个一百年”奋斗目标的实现,必须从国

家层面统筹谋划和推进^[3]。

“健康中国战略”是人民网十九大专题报道^[4]的关键词之一。实施健康中国战略,就要完善国民健康政策,为人民群众提供全方位全周期健康服务,可以归纳为以下三大方面:一、深化医药卫生体制改革,加强基层医疗卫生服务体系,完善现代医院管理制度,加强医生队伍建设,健全药品供应保障制度,坚持中西医并重,传承发展中医药事业;二、坚持预防为主,倡导健康文明的生活方式,实施食品安全战略,深入开展爱国卫生运动,防控重大疾病;三、加强人口发展战略研究,发展健康产业,如积极应对人口老龄化,推进医养结合,加快老龄事业和产业发展等。

健康中国战略高屋建瓴,从医疗卫生体制、健康生活方式、发展健康产业等方面对如何建设健康中国做了部署,为各级人民政府和部门的健康中国建设提供了非常系统的、全方位的要求和指导。

(二) 大健康理念

健康中国上升为国家战略,标志着“大健康时代”的到来^[5]。“大健康”理念,即全人类全社会都要拥有全面的健康意识,涉及身体健康、心理健康以及人类生存环境的健康等,每个人有义务有责任去维护健康。“大健康”意义和责任重大。习近平总书记在全国卫生与健康大会上的讲话中指出,推进健康中国建设,是中国共产党对人民的郑重承诺,是一项重大民心工程,

各级党委和政府要强化责任担当，狠抓推动落实。

大健康与体育运动息息相关，董传升等^[6]认为，体育具有巨大的价值，一方面通过体育健康行为，可有效覆盖80%的人群健康；另一方面，通过建立运动康复概念，实现体医融合，加速病人的康复进程，可以减少康复成本，因此，必须充分发挥体育在健康领域的基础性战略作用。

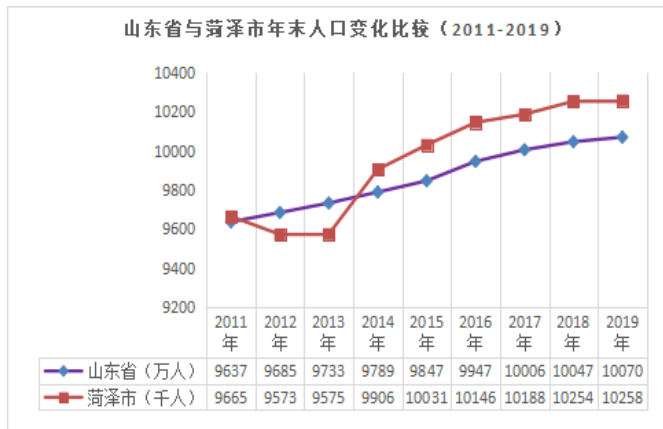
实施健康中国战略的终极目标是使各年龄段的人群享有健康生活、促进健康福祉^[7]，习近平总书记也多次强调，以人为本，生命至上。我们将主要针对菏泽市人口发展变化的实际特点，着重从体育锻炼方面，探索怎样更好地促进健康中国建设，走向人民大健康之路。

二、菏泽市人口发展变化情况

根据历年统计年鉴（2008-2020年），以及菏泽市第五次、第六次人口普查主要数据公报¹，对菏泽市人口进行统计分析，兼同山东省的人口变化比较，发现如下。

（一）近四十年来人口数量总体逐年稳步上升

从1978年到2019年，菏泽市人口整体上逐年低速稳步上升，只有2012年末人口低于前一年的年末人口，但这并不能说明这一年人口绝对下降，因为在统计人口变动情况时，因落户政策调整，出生人口中含往年出生未落户人员。这一点从2014年末人口激增至990.56万人可以看出。2014年，菏泽市的出生率为43.77%，而其余年份的出生率均低于20%。2014年出生人口中极有可能含有2012年出生未落户人员。作为山东省的一个地级市，菏泽市的人口情况跟山东省的人口发展基本一致，菏泽市2011-2019年末人口一直占山东全省年末人口的1/10左右，整体呈正增长趋势，详见图表1。



图表1 山东省与菏泽市2011-2019年末人口变化比较

总体来说，菏泽市人口自改革开放以来成缓慢增长趋势，在2015年末突破了1000万人。可以说，全民大健康所涉及的人口数量越来越大。

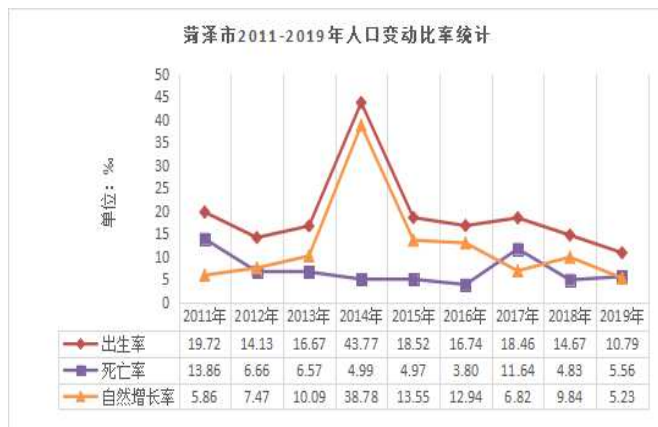
（二）近十年人口变动比率情况

在历年的菏泽市统计年鉴（2012-2020）中，可以查到菏泽市2012-2016年的出生率、死亡率和自然增长率，却无2011、2017、2018、2019年出生率等直接数据，只有出生人口和死亡人口数据。为此，笔者通过计算得出相关数据²，并同其它年份的数据进行汇总，得到图表2。

1 来源于菏泽统计局网站 (<http://hzjtj.heze.gov.cn/>)

2 以2011年的计算方法为例进行说明。一般出生率的计算公式为： $b = \frac{B}{P} \times 1000\%$ 。

其中b为出生率，B指当年出生的人口，P是年平均人口。年平均人口为本年初或上一年末人口数量与本年末人口数量的平均值。菏泽市2010年末人口9588009人，2011年末人口9665149人。那么可通过计算得出，2011年平均人口为9626579人，2011年出生人口189814人，出生率 $b_{2011} = \frac{189814}{9626579} \times 1000\% = 19.72\%$ 。死亡率计算方法同出生率类似，计算得出2011年死亡率为13.86%，最后计算2011年自然增长率5.86%。以此类推，可计算出2017-2019年菏泽市的出生率、死亡率和自然增长率。



图表2 菏泽市2011-2019年人口变动比率

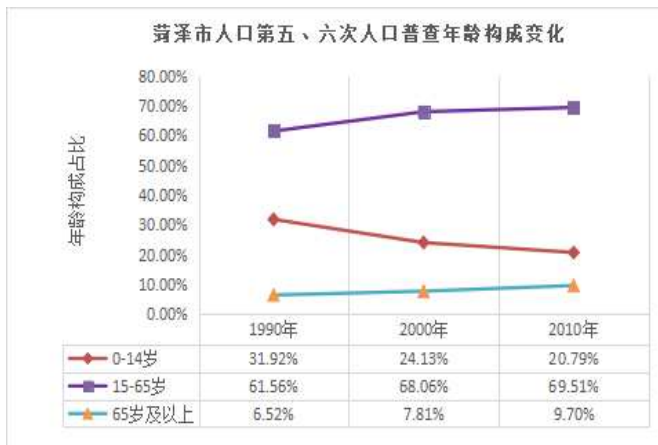
从图表2可以看出菏泽市人口变动趋势。2011-2019年间，菏泽市人口死亡率除2011、2017年较高以外，其余7年均均在6.7%以下；出生率除2014年达到峰值，接近44%，其余年份均低于20%，虽然有起伏，但变化不大，只是2019年后达到低谷，只有约10%；人口自然增长率随着出生率的变化而上下波动，2011-2014年逐年上升，2014年达到顶峰，近39%，2015年至2017年逐年下降，2018年有点起伏，但也不足10%，2019年随着出生率的下降，菏泽市人口自然增长率达到低谷，仅为5.23%。

山东省2011-2019的出生率、死亡率和自然增长率都可以在历年的菏泽市统计年鉴（2012-2020）中找到直接的数据，统计分析如下。2011-2019年间，山东省人口死亡率较低，维持在7%左右；出生率除2016、2017年达到17.5%以上，其余年份均在12%上下，2018、2019年逐年下降；人口自然增长率随着出生率的变化而上下波动，除2016、2017年超过10%以外，其余均不足8%。2019年，山东省人口自然增长率，仅为4.27%，为九年来最低。

可见，菏泽市与山东省的人口变化各比率虽有不同之处，但大多数比较接近。除2014年以外，菏泽市人口出生率变化基本上同山东省一致，都在2019年降至最低；从死亡率来看，除2011、2017两年以外，其它年份菏泽市均低于山东省，但较接近，变化也较一致；菏泽市和山东省的人口自然增长率均和出生率保持一致，除2014年以外，菏泽市同山东省的人口自然增长率差别不大，且均在2019年降至最低。

（三）菏泽市人口年龄构成变化

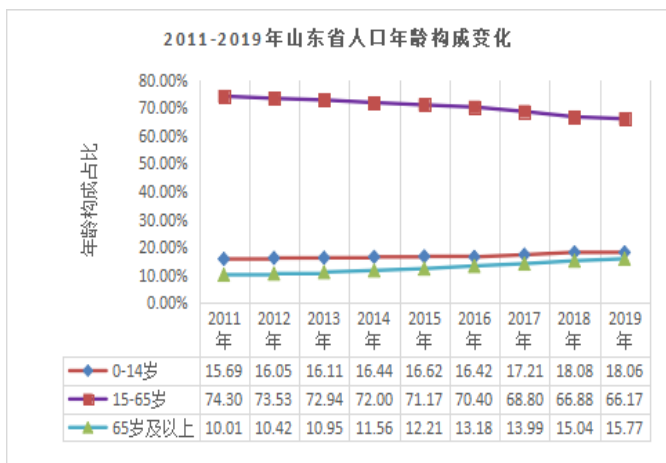
由于资料有限，关于菏泽市的人口年龄构成，笔者仅查到最近三十年（1990-2019）的数据。近三十年来，菏泽市人口年龄构成变化可以分成两个阶段：一是1990-2010年，二是2011-2019年。前者根据菏泽市第五次、第六次人口普查主要数据公报进行数据分析（见图表3），后者则根据2012-2020年菏泽市统计年鉴中的有关数据推算。



图表3 菏泽市人口年龄构成变化（1990、2000、2010年）

图表3显示,1990年至2010年二十年间,0-14岁人口占比呈下降趋势,共下降了11.13个百分点;15-65岁人口占比增加,其中2000年比1990年增加6.5个百分点,2010年比2000年增速放缓,增加1.45个百分点;65岁及以上人口占比逐渐增加,1990-2000年的十年间增长1.3个百分点,而2010年则增加了1.9个百分点。按照联合国的新标准,65岁老人占总人口的7%,即该地区视为进入老龄化社会。老龄化社会是指老年人口占总人口达到或超过一定的比例的人口结构模型。根据上面的人口占比,2000年,菏泽已进入老龄化社会,2010年老齡化情况更加明显。

2011年至2019年菏泽市人口年龄占比没有直接的数据,但是可以查到山东省的人口占比情况。我们认为,可以根据菏泽市与山东省数据的比较推断出大概,即:如果菏泽市2011-2019年间的人口数量、出生率、死亡率和自然增长率的变化同山东省相似,那么菏泽市的人口占比情况应该也同山东省一致。前文通过比较得出结论:菏泽市与山东省的人口数量发展比例保持1:10上下,出生率、死亡率和自然增长率的变化也大体一致。由此可以推断,菏泽市人口的年龄构成应该也与山东省保持一致。2011-2019年,山东省人口中0-14岁人口占比有所提高,但增速缓慢,2019年较前一年比例下降;15-65岁人口占比逐年下降;65岁及以上人口却稳步增长,2019年升至最高,接近16%(图表4)。那么,2011-2019年菏泽市人口年龄构成变化曲线也大致如此,即,0-14岁人口占比呈稳步上升趋势;15-65岁人口占比呈下降趋势;65岁及以上人口占比持续增长。



图表4 山东省人口年龄构成变化

总体来说,近三十年来,菏泽市人口年龄构成有了较大变化。同前二十年(1990-2010年)相比,最近十年(2010-2019),菏泽市人口中,0-14岁人口占比由下降变为上升,15-65岁人口占比由增加转为下降,但是65岁以上人口一直呈上升趋势,且最近十年的上升速度远远高于前二十年,说明老龄化问题较之前二十年更加严重。对人民大健康之路的建设也是一个很大的挑战。

(四) 非农业人口逐年增加

随着总人口的增加,菏泽市非农业人口的数量也在增加,而且非农业人口在总人口中的占比逐年增多。2019年菏泽市非农业人口435.21万,是1978年非农业人口总数(23.77万)的18.3倍之多。非农业人口占比1978年为3.82%,1978至1995年,平均每年非农业人口占比提高0.3%左右,在1996年占比突然提高了4.33个百分点,之后又缓慢上升,直到2015年非农业人口占比又一次大幅提高,达到38.74%,比2014年增加了12.45%,到2019年菏泽市非农业人口占人口总数的42.43%,图1可以清晰地看到折线的变化。2019年菏泽全市城镇化率达到50.63%,山东全省城镇化率61.51%。城镇化速度加快,给人类健康带来更多的挑战和考验。



图1 菏泽市1978-2019年非农业人口占比变化

三、大健康之路的构建

(一) 菏泽市人民健康事业的发展

为了保证人民健康,菏泽市政府做了很多工作,取得了很大成就。

1. 医疗卫生条件得到改善

2019年末菏泽全市拥有各类卫生机构5862个,其中医院、卫生院417所,医院、卫生院病床50578张,拥有各类卫生技术人员58364人,而2010年底相对应的数字仅仅是222、117、24093和24111,可以说医疗条件和防病治病水平得到明显提高。

2. 体育活动蓬勃开展

菏泽市群众体育活动次数增加,参与人数增多。2011年举办群众体育活动次数为130次,参与人数17万人,而2019年活动次数则高达500次,参与人数308830人。政府还全面推进“村级全民健身全民健康十个一工程”,促进了人民群众身体素质不断提升。

3. 竞技体育事业发展迅猛

菏泽市2010年在省级以上重大比赛中共获金牌2枚、银牌6枚、铜牌12枚,而2019年共获金牌120枚、银牌95枚、铜牌163枚。奖牌数量大大增加固然值得祝贺,据此认为体育事业发展迅速却说明:对体育的认识还局限在竞技体育方面。参与竞技体育的人数变化不大,2010年菏泽全市拥有体校10所,其中业余体校9所,在校生319人;2019年体校数量没变,在校生成数也只有367人。

(二) 人民大健康之路的构建

上文所述成就为大健康之路提供了宝贵的经验和借鉴,但是还有一些问题需要解决,比如人民群众的健康意识仍需提高和加强,对体育的认识存在局限,对体育运动的价值认识不足,体育运动需要多元化、个性化、层次化。我们探索大健康之路的是健康中国战略指导下的人民大健康,需要政府和人民两个层面共同完成,路线图见图2。

1. 促进生态文明建设,培养体育人文生态与健康意识

城镇化给人民的健康生活环境带来了很大的挑战。城市建设不仅要满足人民基本生活的需要,还要满足人民对健康、精神方面的需求,这就要求有良好的体育人文生态环境。近年来,菏泽市政府也一直重视体育人文生态与健康意识的培养,促进生态文明建设,构建适合体育运动的绿色健康生态环境。市民文化中心建成,赵王河公园景观提升改造工程完工,市体育公园、环堤公园等一批城建重点工程也在建设,改善了城市的生态环境,也进一步满足人民群众休闲娱乐和健身的需求。相信民众能在一种健康文明的生态环境中感受体育锻炼带来的快乐,提升健康水平,养成健康文明的体育人文生态意识。

2. 通过运动处方的干预建立运动健康概念

健康中国战略指出,要深化医药卫生体制改革,加强基层

