

2026“健康中国 我们行动”启动仪式在北京举行

从38.7%到77.2%:健康素养的“跃升密码”

4月22日,在第38届全国爱国卫生月期间,“共促健康生活 共建健康中国”——2026“健康中国 我们行动”启动仪式在北京举行。活动由人民日报健康客户端主办,全民健康生活方式行动国家行动办公室、国家心血管病中心健康生活方式医学中心、中国疾病预防控制中心营养与健康所、中国营养学会、健康中国研究中心等多家权威机构提供专业协作,安利作为合作伙伴共同发起并全程支持。来自中国疾病预防控制中心、中国健康教育中心、中国人口与发展研究中心等政府、科研、医疗、媒体领域代表齐聚一堂,见证新一轮全民健康素养提升行动全面启动。

健康中国微观基础
每家要有个“健康明白人”

“十五五”规划明确提出加快健康中国建设,推动全民提升健康素养、养成健康生活方式。健康中国的根基,在于每一个健康家庭,在于每个家庭有一个懂健康、会管理、能带动的“健康明白人”。

十三届全国政协人口资源环境委员会副主任、原国家卫生计生委副主任王培安表示,国家卫健委等多部门提出要培养家庭健康指导员,倡导家庭制定健康管理规划,培养“健康家庭明白人”,全国4.9亿个家庭中,若每家都有这样一位“健康明白人”,健康中国建设就拥有了最稳固的微观基础。

“健康家庭明白人”从何而来,靠什么持续发挥作用?国务院发展研究中心社会与文化发展研究部副研究员刘胜兰发布的《2026大健康社群助力推动健康家庭建设研究报告》,给出令人信服的数据答案:

●通过健康社群干预,家庭健康生活方式改善显著,三餐不合理问题改善79.6%,户外活动少改善74.4%,高油高糖高盐饮食改善68.8%,熬夜问题改善66.9%;

●家庭健康困扰明显缓解,86.8%的家庭健康认知持续向好,76.7%的家庭饮食更加合理,66%的家庭开始坚持运动,体重管理问题改善44%,情绪不佳改善35.8%;

●在“健康家庭明白人”的带动下,家庭成员健康素养测评合格率从38.7%提升至77.2%;

数据亮眼,揭示一个硬道理:健康行为的养成,不能只靠知识灌输,更需要持续的支持、陪伴和榜样力量,社群正是催生和赋能“健康明白人”的最佳土壤。健康社群不仅改善饮食、运动、睡眠等具体行为,还带动垃圾分类、节水节电、减少一次性用品等绿色行为,让家庭关系更亲



密——以健康为纽带,成为改善家庭沟通的有效抓手。

家庭是社会的基本单元,也是健康生活方式养成的第一课堂。如何让健康家庭建设有“章”可循?国家心血管病中心健康生活方式医学中心常务副主任冯雪透露,在安利纽崔莱支持下,中心计划于5月发布《中国居民健康生活方式指导原则(2026版)》。这是我国首部面向全人群、全生命周期的生活方式医学指导工具,围绕合理膳食、科学运动、戒烟限酒、心理平衡、规律作息等维度,为公众提供分级、分众、可操作的健康行动指南。

“网上健康信息繁杂,老百姓不知道该信谁。这份原则将通过循证证据,帮大家构建健康行为库。”冯雪说,“健康不是熬出来的,而是过出来的,从每一个小的健康改变开始,每个人都能做自己最好的‘医生’。”这本“红宝书”的发布,将让千家万户的“健康明白人”有章可循、有据可依,让健康家庭建设从经验驱动走向科学驱动。

大健康社群联动
家庭—社区—城镇

家庭是细胞,社区是单元,城镇是生态。如何将健康家庭的微观活力,汇聚成

城镇层面的健康风尚?答案在于构建支持性的健康环境,让健康行为从“家里的坚持”变成“身边的自然”。

中国健康教育中心主任吴敬指出,2025年全国居民健康素养水平达到33.69%,较2012年的8.8%大幅提高,但仍需进一步加大健康教育和健康科普的力度。“健康中国 我们行动”通过线上线下融合模式,探索以社群为载体的健康促进新路径,让健康行为从个体尝试发展为群体习惯,将有效助力更多人做自己健康第一责任人。

健康志愿者走进社区、楼宇、单位,带动居民通过科普互动游戏、健康趣味讲座、线上打卡工具,通过组织健步走、八段锦、健康烹饪课等社群活动,让健康行为从“个体尝试”发展为“群体习惯”。大健康社群不仅激发个体的内在动力,更能通过社会支持网络放大健康行为的传播效应,形成“一人行动,带动全家、辐射社区”的良性循环。

安利(中国)董事长兼总裁余放介绍,在中国营养学会、中国健康管理协会的培训指导下,安利已赋能近10万营销人员获得营养健康顾问、家庭健康管理师等专业认证,在全国组建起超40万个健康社群,带动公众学习健康知识,提升健康素养、养成健康生活方式。丰富多彩的健康

社群——读书会、跑团、驴友团、旗袍秀、广场舞团等,以健康为底色,通过兴趣爱好连接多元化圈层、全年龄段人群,让健康生活方式在陪伴与热爱中落地生根,并建立起缓解压力、疏导焦虑、友爱良性的社会关系。

通过“健康中国 我们行动”项目,2025年安利动员培训3.1万名营销人员成为健康志愿者,覆盖84个城市的867个社区,举办近900场健康促进活动,累计超过33万社区居民参与。国研经济研究院去年调查健康志愿者服务的3615位社区居民,结果显示:经过干预,家庭成员健康素养普遍大幅提升,七成受访者的生活方式显著改善。

这种“家庭—社区—城镇”的联动模式,已在各地开花结果。国家食物与营养咨询委员会主任陈荫山表示,健康城镇是全民健康的重要载体,需要全社会携手,以营养为根,以家庭为基,以城镇为桥,以生活方式为魂,推动营养健康知识走进每一个家庭、每一个社区、每一个城镇,让健康生活方式成为社会新风尚。

活动现场,来自北京、天津、辽宁、湖北、杭州等省市的卫健系统代表,分享各地实践经验:北京通过“健康乡村行”“北京市民健康体重行动”等聚合性、广泛性的健康科普活动,提升全民健康素养;湖北将健康宣传与城市文旅有机结合,以互动游戏体验,将健康知识转变为健康行为;杭州以“健康美好社群节”为载体,激发市民参与热情,并将健康管理融入城市建设闭环。

从一家一户的“健康管理员”和即将面世的“健康红宝书”,到社群互助、志愿者进社区,再到城镇的健康支持环境建设,一条清晰的行动链条已经显现。个体带动家庭,家庭支撑社区,社区激活城镇,城镇托举健康中国。贯穿其中的,正是社群所扮演的“连接器”与“加速器”角色,它让健康不再是枯燥的说教,成为可参与、可持续、可看见改变的生活方式。

编辑:武俊 组版:刘焱

“讲文明 树新风”公益广告

