

中医药健康促进行动

中医学包含着中华民族几千年的健康养生理念及其实践经验，具有独特的生命观、健康观、疾病观、防治观，为中华民族繁衍生息作出了巨大贡献。党的十八大以来，中医药事业取得显著成绩。但是，人民群众对中医药健康知识的掌握度和认同度还有很大提升空间，中医药防病治病独特优势发挥还不够充分，中医养生保健服务技术、产品质量水平有待提升，需要贯彻健康优先发展战略，以新发展理念引领中医药高质量发展，充分发挥中医药在维护人民健康特别是在疾病预防中的独特作用，推动中医药全方位全周期保障人民群众健康、提升整体健康水平，促进中医药健康养生文化创造性转化、创新性发展。

行动目标：

到 2030 年，中国公民中医药健康文化素养水平达 30%；二级以上公立综合医院和三级妇幼保健院设置中医临床科室的比例达 95%；社区卫生服务站、村卫生室提供中医非药物疗法的比例分别达 100%、80%；在国家基本公共卫生服务项目中进一步优化老年人中医药健康管理服务，0—36 个月儿童中医药健康管理率达 90%。个人学习了解中医药健康知识、开展自助式中医药健康管理的主动性增强；社会力量更广泛参与普及中医药健康知

识，营造中医药健康促进良好氛围；中医养生保健服务更加规范，中医药健康促进保障机制更加健全。构建覆盖全人群、全生命周期、全流程的中医药健康服务体系，推动中医药健康促进行动迈向特色鲜明、服务优质、普及广泛的高质量发展新阶段，更好满足人民群众多层次、多样化的中医药健康服务需求。

——个人和家庭：

1.主动了解中医药。广泛学习中医药养生保健基本理念和知识，具备一定获取、甄别和应用中医药健康知识的能力，树立主动健康意识。

2.注重饮食养生。做到“饮食有节”、“寓养于膳”。了解常用食材及药食同源中药材的功效和用法，合理搭配食养膳食，根据个人体质、时令、地域等选择适宜的菜肴粥食、中药茶饮等进行养生保健。

3.加强运动养生。根据“动则生阳”、“刚柔相济”的原则，积极练习太极拳、八段锦、易筋经或六字诀等传统体育项目，柔韧筋骨，通畅气血，提高身体素质。

4.重视调畅情志。遵循心态平和、淡泊从容的原则怡养性情，学习体验音乐疗法、移情易性法、情志相胜法等情志调治方法，及时疏导情志，保持内心的平和与宁静，达到身心健康。

5.遵循顺时养生。按照四时节气与昼夜节律的变化，调节日常起居活动，做到知冷暖、适寒温、劳逸有度、昼动夜静，增强身体对自然与社会变化的适应能力。

6.提高自我保健能力。学习和了解艾灸、拔罐、刮痧、药浴、穴位按摩等中医养生保健技术，根据不同人群、不同年龄阶段的生理特点，应用中医养生保健技术达到自我健康维护目标。

——社会：

1.规范举办形式多样的中医药健康知识普及活动，创作图文、音频、视频、微电影等多种类型的中医药科普产品，发挥中医药博物馆及文化场馆的阵地作用，强化中医药文化传播和文化服务功能，推动中医药融入人民群众生产生活，成为人民群众促进健康的文化自觉。

2.鼓励有条件的养老机构申请开办以提供老年群体保健、康复、照护服务为主的中医医疗机构，推进养老机构提供中医药健康服务。支持有条件的中医药高等院校开设中医药老年大学，鼓励其他老年大学开设中医药课程。

3.倡导产后母婴康复机构规范开展中医特色健康干预调理服务。支持托育机构依托基层医疗卫生机构提供中医药健康服务，对托育机构从业人员开展中医养生保健知识和技能培训。

4.在机关、企事业单位推广普及传统功法工间操，支持设置社区中医药文化角，利用社区居委会、党群服务中心等开展中医养生保健活动，组织传统体育项目各类活动。鼓励将儿童青少年脊柱健康、视力健康等相关保健操纳入学校体育课程或课间操。鼓励开展中医药研学活动。

5.充分发挥中医药相关学会、行业协会等社会组织力量，制

定和推广应用不同主题中医药健康促进指导手册。规范中医养生保健服务，研究制定中医养生保健服务方案、标准或指南，加强保健调理师、保健按摩师等中医养生保健人员的培养培训。

6.推动高等院校、科研机构、医疗卫生机构与高新技术企业深度合作，共同研发和推广中医养生保健服务新技术、新产品，持续提升产品质量和服务品质。

7.鼓励设立公益项目，支持中医药健康促进科研创新、人才培养、市场推广等工作。积极动员金融机构参与、支持中医药领域项目，完善中医药健康促进多元化投入机制。

——政府：

1.深入推进中医药文化传播和健康知识科普。加强对中医药文化内涵精髓的挖掘研究和时代阐释。健全中医药文化传播体系，建设高标准中医药文化传播平台，完善优质中医药文化资源直达基层机制，打造一支专业化的中医药文化传播工作队伍。通过专题新闻发布会、宣传片等形式，发挥媒体传播作用，加强中医药健康知识普及。将中医药健康促进融入健康家庭建设，依托家庭健康指导员队伍、志愿者队伍等传播中医正确养生理念、普及中医药健康知识、传授中医保健技能。加强中医药科普知识监测与评估，引导各中医药科普知识发布和传播主体加强对发布和传播中医药科普知识信息的审核，加大虚假中医药信息处置力度。（中央网信办、国家卫生健康委、市场监管总局、广电总局、国家中医药局、中国计生协按职责分工负责）

2.健全中医药服务体系。加强融预防保健、疾病治疗和康复于一体的中医药服务体系建设，充分发挥中医药整体医学和健康医学优势。持续加强中医医院治未病科、老年病科、儿科、康复科、针灸科、推拿科等优势专科建设，提高中医养生保健服务能力。推动综合医院、妇幼保健机构、专科医院规范建设中医临床科室，普遍开展中医药健康服务。加强基层医疗卫生机构中医能力建设，推广中医适宜技术。鼓励社会力量规范举办中医养生保健服务机构（非医疗），满足人民群众多元化健康需求。（国家中医药局牵头，国家卫生健康委、国家疾控局按职责分工负责）

3.提升中医药疾病防治能力。加强中医治未病理念和方法普及推广，实施中医治未病干预方案推广活动。开展眼健康、骨健康、脑健康等中医药特色防治工作试点。推动有条件的省份开展老年中医药健康中心试点，探索完善老年中医药健康服务模式。注重培养一批疾病预防、临床诊疗、健康管理等知识能力较强的复合型中医医师队伍。鼓励在家庭医生签约服务包中增加慢性病中医药防治相关内容。推动基层医疗卫生机构应用中医非药物治疗，加强常见疾病早防早治。（国家中医药局牵头，国家卫生健康委、国家疾控局按职责分工负责）

4.拓宽中医药健康服务领域。开展老年人中医药健康促进活动，围绕老年人常见慢性病、精神障碍和心理健康等问题开展中医药防治。实施妇幼中医药健康促进活动，对孕前调理和妇女孕育调养、产后康复等进行中医药干预，保护和提升生育能力。在

托育机构推广小儿推拿、穴位贴敷、药浴等中医药适宜技术。深入开展儿童青少年近视、肥胖、脊柱侧弯中医药防控工作。推进慢病中医药防治活动，开展中医医院重大慢性病防治专病门诊建设，加强心脑血管病、糖尿病、癌症、呼吸系统疾病等慢性病中医药早期干预和治疗。（国家中医药局牵头，教育部、国家卫生健康委、体育总局、国家疾控局按职责分工负责）

5.创新中医药健康服务模式。探索创新中医医院医防协同、医防融合、医康结合的机制，建立完善疾病预防、诊疗、康复全流程服务模式。鼓励医疗卫生机构开展中医药膳服务。支持中医医院与养老机构开展合作协作，建设一批具有中医药特色的医养结合机构。推动中医药健康服务与互联网+、大数据、人工智能等深度融合，构建线上线下一体化中医药健康管理服务模式，发展远程医疗和互联网诊疗，研制和推广应用适于家庭或个人的中医诊疗设备。推动中医药与餐饮、文旅、康养等融合发展，提供多样化中医养生保健服务，支持发展中医药相关健康消费。探索中医药气候康养服务模式。鼓励开展中医药健康夜市或集市、中医药一条街等形式多样的活动，为群众提供方便可及的中医药养生保健服务。支持中医药老字号企业发展，培育一批名优品牌。推动中医养生保健服务标准化和规范化发展。（国家发展改革委、工业和信息化部、民政部、商务部、文化和旅游部、国家卫生健康委、中国气象局、国家中医药局按职责分工负责）

6.强化中医药健康促进支撑能力。鼓励高等院校和职业学校

开设中医药健康服务相关专业或课程,加快培养符合中医药健康服务需求的高水平人才,面向养生保健服务行业人员开展中医药技术技能培训。完善中医药健康服务相关统计,畅通部门、区域、行业之间的数据共享机制,增强数据管理和应用能力。加强中医药健康产品研发和推广应用。鼓励商业保险公司开发中医药特色健康保险产品。规范中医养生保健监督管理,建立健全机构自治、行业自律、行政监管、社会监督相结合的多元综合监管体系。(教育部、工业和信息化部、人力资源社会保障部、商务部、国家卫生健康委、国家统计局、国家中医药局、国家药监局按职责分工负责)

主要指标

序号	指标	基期水平	2030 年 目标值	指标 性质
结果性指标				
1	中国公民中医药健康文化素养水平（%）	24.62 (2023 年)	30	预期性
	说明：指具备基本中医药健康文化素养的人占总人群的比例，包含中医药基本理念、中医药健康生活方式、中医药公众适宜方法、中医药文化常识、中医药信息理解能力 5 个维度。			
2	0—36 个月儿童中医药健康管理率（%）	82.66 (2022 年)	90	预期性
	说明：0—36 个月儿童中医药健康管理服务主要是针对小儿的生理病理特点和主要健康问题，通过对家长开展中医饮食起居指导、传授中医穴位按揉方法，改善儿童健康状况，促进儿童生长发育。该指标是指接受中医药健康管理服务的 0—36 个月儿童数在监测总人群中所占的比例。 计算方法：接受中医药健康管理服务的 0—36 个月儿童数/监测人群总人数×100%。			
个人和社会倡导性指标				
3	个人了解掌握基本中医药健康知识			倡导性
	说明：基本中医药健康知识包括中医药基础知识、中医养生保健的理念和方法、常见疾病的中医药预防和保健知识、重点人群的中医药健康知识和中医药常识等。			
4	学会应用中医养生保健技术开展自助式中医健康管理			倡导性
	说明：指基于中医理论，在了解自身健康状况的基础上，通过自我学习、自我实践选取适宜的中医养生保健方法，通过调整生活方式、饮食习惯、心理状态等来维护和促进个人身心健康。			
政府工作指标				
5	二级以上公立综合医院设置中医临床科室比例（%）、三级妇幼保健院设置中医临床科室比例（%）	91.37 90.83 (2023 年)	95	预期性
6	社区卫生服务站提供中医非药物疗法的比例（%）、村卫生室提供中医非药物疗法的比例（%）	88.08 72.88 (2023 年)	100 80	预期性