

@老中小三代

未来5年人均预期寿命如何提高1岁？

刚公布的“十四五”规划和2035年远景目标纲要提出：未来5年人均预期寿命要提高1岁。在“十三五”期间，我国居民人均预期寿命已经从76.3岁提高到77.3岁。如何再提高1岁？这需要老中小三代的共同努力。

01

@婴幼儿少年：茁壮成长打基础

数据显示，当前，我国3岁以下婴幼儿超过4700万，但入托率只有5%左右。发展普惠托育服务体系，需要政策支持。

根据规划和目标纲要，国家将严格落实城镇小区配套园政策，支持150个城市利用社会力量发展综合托育服务机构和社区托育服务设施，鼓励幼

园发展托幼一体化服务，新增示范性普惠托位50万个以上。

同时，规划和目标纲要明确，以“一老一小”为重点完善人口服务体系，改善优生优育全程服务，加强孕产孕产期健康服务，提高出生人口质量，减少儿童死亡和严重出生缺陷发生，每千人口拥有3岁以下

婴幼儿托位数要从2020年的1.8个提高到2025年的4.5个，增幅达150%。

青少年阶段是人生的“拔节孕穗期”，对此，规划和目标纲要作出要求，实施学龄前儿童营养改善计划，有效控制儿童肥胖和近视，保障学校体育课和课外锻炼时间，以青少年为重点开展国民体质监测和干预。

@中青年：吃动平衡重视筛查

02

近年来，“保温杯里泡枸杞”成为年轻人“新时尚”。但不容忽视的是，高血压、高血脂、心梗甚至癌症等疾病的患病人群正趋于年轻化。

根据中国营养学会近日发布的《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》，我国成年居民超重或肥

胖率已达50.7%，超重肥胖及膳食相关慢性病问题日趋严重。

重大恶性疾病的死亡率也与人均预期寿命密切相关。山东省肿瘤医院院长于金明表示，加大肿瘤早期筛查力度，让更多病人早发现、早诊断、早治疗，能有效提高人均预期寿命，在减轻病人痛苦的同时节

约大量社会资源。

推动健康关口前移，规划和目标纲要提出，开展全民健身和控烟限酒两大行动，强化慢性病预防、早期筛查和综合干预。国家将新建、改扩建1000个左右的体育公园，扩大体育消费，发展健身休闲、户外运动等体育产业。

03

@老年：“活得长”还要“活得好”

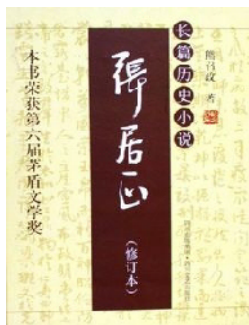
为人民提供全方位全生命周期健康服务，规划和目标纲要已明确，每千人口拥有执业(助理)医师数提高到3.2人，拥有注册护士数提高到3.8人，养老机构护理型床位占比提高到55%。

为了让老年人群获得更高质量的养老服务，未

来国家将支持200万户特殊困难高龄、失能、残疾老年人家庭实施适老化改造，配备辅助器具和防走失装置，支持500个区县建设连锁化运营、标准化管理的示范性社区居家养老服务网络，提供失能护理、日间照料等服务。

“近年来，国际上对人群健康的评价，不仅关注人均预期寿命的年限，更关注生命质量的改善和健康寿命的延长。”南京医科大学健康江苏研究院首席专家陈家应认为，“我们不仅要提高1岁的寿命，还要健康地享受这1岁的寿命。” (据新华网)

张居正



熊召政 著

“小的遵命。”马三卫答罢一溜烟跑走了，王继光也拱手一揖告辞回了礼科值房。看着王继光离去的背影，冯保猛然记起弹劾潘晟的两道本子，其中有一道就是这个王继光写的。马三卫说是张鲸介绍他来认识，冯保顿时心下生疑，张鲸是如何认识王继光的？他已听说王继光是张四维的门生，将这些蛛丝马迹联系起来，冯保似乎察觉到一些什么，莫非张四维与张鲸已勾搭到一起了？想到这里，正准备登轿回司礼监的冯保，突然改变了主意，他让轿役们抬着空轿

回去，自己则反背着双手，慢悠悠走向会极门另一侧的内阁。

自张居正去世后，冯保这还是第一次来到内阁。他走进阁门，只见门内小坊上，镌刻了一道圣谕：

【机密重地，一应官员闲杂人等，不许擅入，违者治罪不饶。】

这道圣谕为永乐皇帝所立，冯保不知看过多少回了。往日可说是熟视无睹，但今番他发现这块金字圣谕牌被髹漆一新，心下顿时起了疑惑，忖道：“张四维一当上首辅就装潢这牌子，他到底安的什么心？”越想越气，脚下的步子也快了起来，从阁门到辅臣值房不过百十步路，冯保很快就走了进去，路上碰到两三个熟悉的官员避到路边向他行揖套近乎，他也只是虚应。张四维的值房原是隆庆年间的辅臣高仪用过的，与张居正斜对面。冯保走到跟前，也不劳别人通报，径自推门走了进去。

张四维此时正坐在值房里与一名官员议事，猛见冯保闯进来，不免大吃一惊，连忙起身让座，笑道：“冯公公，什么风儿把你吹来了？”

冯保窝了一肚子气，但不好当着不相干的官员面前发作，只得扯了一个

谎：“老夫到文华殿那边有点事儿，顺便过来瞧瞧。”说罢大大咧咧地坐到了官帽椅上。

却说张四维循例迁登首辅之位已经两个月了，他空下的次辅一职由申时行接替，再加上新补的文渊阁大学士余有丁，三位阁臣凑合着撑起了内阁一台戏。说是凑合，是因为张四维与申时行两位当初入阁时，皇上的批谕都是“随元辅入阁办事”七个字。既然是办事，总还得看主事者的眼色行事，因此铁锅顶头当家做主的事，两人从来没有做过。如今虽然椽子出头，但“一枝动，百枝摇”的威风一时还培植不起来。就说拟票一事，过去都是张居正一人说了算，现在却是三人共同议决。虽然有主次之分，但张四维觉得自己根基未稳，还不敢擅自自用。如此一来，一些习惯于在首辅更换之际观察动静窥测风向的官员，都无不感到奇怪，各衙门里私下便有了一些议论，有说张四维毕竟是张居正刻意栽培的人，对他一手创立的万历新政，必定奉为法则不致刊削；有说他胸有城府大智若愚，目下表现，在于掩人耳目；也有人讥他斗筭下才，虽登龙有术，终非济世之雄……这些浮谤訾言，间或

传到张四维的耳朵里，他只是一笑了之，每日仍准时来到内阁恭谨办事。

今几个午膳之后，他并未休息，而是约来礼部员外郎褚墨伦到值房相见。这个褚墨伦是万历六年春给天下和尚颁发度牒的礼部度牒司主事。那一次，他不但为张四维大大挣了一把银子，还为他挪用名额做了不少人情。事后3年考满，张四维投桃报李为他说话，褚墨伦居然跳了两级，晋升为四品员外郎，主管仪制司。这次他召见褚墨伦，为的是恭妃即将临盆诞生龙子的事。如果恭妃真的替万历皇帝生下一个儿子，这就是太子。历朝历代，太子降世都是举国欢庆的大事。循国朝故事，凡太子出生，一般都会大赦天下，晋封皇亲国戚及主要大臣，以及减免各省赋税。张四维今天找褚墨伦来，便是商讨由礼部仪制司负责的晋封之事。张四维认为，此次应该晋封的有十几个人，其中最主要的，应该是两宫太后以及王皇后的父亲王伟。两宫太后在隆庆六年朱翊钧登基那年就已晋封，一为仁圣，一为慈圣，此后欣逢皇上大婚，又都加封两字，一为仁慈懿安，一为慈圣昭文。