

# 健康内蒙古行动

## 实施心理健康促进行动

心理健康是人在成长和发展过程中,认知合理、情绪稳定、行为适当、人际和谐、适应变化的一种完好状态,是健康的重要组成部分。近年来,我区以抑郁障碍为主的心境障碍和焦虑障碍患病率呈上升趋势,睡眠障碍也显著增多。同时,公众对常见精神障碍和心理行为问题的认知率仍比较低,更缺乏防治知识和主动就医意识。本行动旨在给出正确认识、识别、应对常见精神障碍和心理行为问题,特别是抑郁症、焦虑症的建议,并提出社会和政府应采取的主要举措。

### 行动目标:

到2022年和2030年,全民健康素养水平大幅提升,健康生活方式基本普及,居民心理健康素养水平提升到20%和30%;失眠现患率、焦虑障碍患病率、抑郁症患病率上升趋势减缓;每10万人口精神科执业(助理)医师达到4名和6名;抑郁症治疗率在现有基础上提高30%和80%;登记在册的精神分裂症治疗率达到80%和85%;登记在册的严重精神障碍患者规范管理率达到80%和95%;建立精神卫生医疗机构、社区康复机构及社会组织、家庭相互衔接的精神障碍社区康复服务体系,建立和完善心理健康教育、心理热线服务、心理评估、心理咨询、心理治疗、精神科治疗等衔接合作的心理危机干预和心理援助服务模式。

内蒙古自治区卫生健康委员会  
健康内蒙古行动推进中心



### 健康小贴士

- ◎提倡成人每日平均睡眠时间为7-8小时;
- ◎鼓励个人正确认识抑郁和焦虑症状,掌握基本的情绪管理、压力管理等自我心理调适方法;
- ◎各类临床医务人员主动掌握心理健康知识和技能,应用于临床诊疗活动中。

## 超低轨通遥一体卫星星座启动建设

7月12日,在湖北武汉举行的第九届中国(国际)商业航天高峰论坛上,中国航天科工集团宣布正式启动超低轨通遥一体卫星星座的建设,首发星已完成正样产品设计与投产,将搭载光学遥感相机、星载智能处理设备、原子氧探测器等有效载荷,计划12月发射。

中国航天科工集团空间工程总体部有关负责人介绍,超低轨道是指轨道高度低于300公里的轨道,相较于传统轨道,超低轨道动力学环境复杂,需要抵消卫星轨道高度由于更高的大气阻力而快速衰减的影响。尽管超低轨道长期运行需要面对诸多技术挑战,但也蕴含超高价值,因轨道高度下降,对地观测从“遥感”变为“近观”,进而可实现更低成本、更高观测分辨率、更短传输时延等效果,同等等分

辨率下光学载荷重量、成本降低约50%。

超低轨通遥一体卫星星座旨在打造“感、传、算”一体的超低轨卫星星座及应用系统,在实现分米级精准“感知”、分钟级实时“传输”的同时,通过先进星载智能处理、星端直连、星间通信实现空间信息直达用户终端。

根据中国航天科工集团空间工程总体部发布的建设计划,超低轨通遥一体卫星星座将按照总体规划、分步实施、逐步完善的原则分三阶段实施,计划2023年完成超低轨通遥一体卫星星座首发星发射,计划2024年完成9星业务验证星簇发射,预计2027年完成192颗星在轨组网,2030年完成300颗星在轨组网运行,形成全球15分钟响应能力,助推空间经济发展。(据新华社报道)

## 我国科研人员成功绘制人体免疫系统发育图谱

记者9月13日从中国科学院深圳先进技术研究院获悉,我国科研人员成功绘制了人体免疫系统发育图谱,具有覆盖组织范围广、时间跨度长、采样密度高等特点,有望推动全球免疫学和发育生物学领域的发展。该研究成果12日发表于国际权威学术期刊《细胞》。

作为防止病毒细菌等病原体入侵人体的“卫士”,免疫细胞是免疫系统不可或缺的组成部分。明确免疫细胞类型、分化及功能状态,对理解免疫力和揭示免疫相关疾病的发生发展机制具有重要意义。

在该研究中,科研人员利用自动化、高通量的合成生物研究大科学装置,自主搭建单细胞转录组测序平台,对发育中的免疫细胞开展“解码”,并以这样的海量数据为基础绘制人体免疫系统发育图谱。

中国科学院院士、厦门大学教授韩家淮表示,这项研究拓展了人们对人体免疫发育的认知,有助于深入理解免疫系统的功能和调控机制,为疾病诊断、免疫治疗和新疗法开发奠定了重要基础。

在研究过程中,科研人员还发现了免疫细胞的两个新类型:广泛存在于多个组织脏器、促进血管生成的巨噬细胞,以及存在于中枢神经系统之外的类小胶质细胞。

该研究由中国科学院深圳先进技术研究院与深圳市宝安区妇幼保健院、深圳大学、上海交通大学、复旦大学等单位共同完成。(据新华社报道)

## 电磁辐射超标 法国要求iPhone12手机暂停销售

法国国家频率管理局12日发布公告称,检测结果显示苹果iPhone12手机的电磁波辐射值超出欧盟标准,已要求苹果公司自当日起从法国市场暂时下架这款手机。

公告称,法国国家频率管理局近期检测了包括苹果iPhone12在内的一批手机,以检查手机的比吸收率是否符合标准。比吸收率反映的是人体暴露于电磁辐射下身体吸收辐射量的水平。测试

结果显示,iPhone12手机的肢体比吸收率为5.74W/kg,超出了欧盟规定的4W/kg上限。

公告要求苹果公司立即采取一切必要措施,暂停销售iPhone12手机。对于那些已售出的iPhone12手机,苹果公司也必须采取必要的纠正措施,尽快使其符合要求。法国国家频率管理局还将与所有欧盟成员国分享iPhone12的检测信息。(据新华社报道)