

## 健谈

读懂人均预期寿命  
延长背后民生福祉

3月9日,国家卫生健康委员会主任雷海潮在全国两会民生主题记者会上介绍,2024年中国居民的人均预期寿命达到79岁,比2023年提高了0.4岁,提前实现了“十四五”规划的目标要求。

“人均预期寿命是衡量一个地区人口健康水平的重要指标。”郑州大学公共卫生学院党委书记吴建认为,人均预期寿命代表社会整体健康水平,人均预期寿命越高,说明医疗条件、环境卫生、生活质量越好。

郑州大学第一附属医院主任医师张水军认为,人均预期寿命的提高,是我国社会进步与医疗卫生水平提高的结果,体现了国家医保政策与健康中国战略在全民健康中发挥了重要作用;另一方面,人均预期寿命的提高,也预示着老龄人口的增加。

我国在深化养老服务改革方面有哪些举措?民政部副部长陆治原介绍,去年12月,中共中央、国务院印发《关于深化养老服务改革发展的意见》,对加快建设适合我国国情的养老服务体系、更好保障老有所养作出顶层设计。“我国人口发展呈现出老龄化、高龄化、少子化等特点,传统的家庭养老功能在弱化,越来越多老年人对社会养老服务提出需求,这就需要推动养老服务向全体老年人拓展。”陆治原说。

□吴君 张文豪 徐阳  
《人民日报》3月13日

## 素问

芹菜和洋葱  
能帮助降血压吗

张先生今年48岁,两年前提体检时确诊了高血压,经过长时间的细心“调理”,血压却不降反升。原来,张先生一直笃信通过食疗来降压,即使医生向他推荐降压药也不以为然。

没错,“芹菜素”有舒张血管的作用。有医学资料显示,研究者从芹菜中提取了“芹菜素”,并在动物身上做实验,结果发现“芹菜素”有舒张血管的作用,从而达到了些许降低血压的效果。不过这些试验的对象是动物,在人体上功效几何还不得而知,而且试验用到的“芹菜素”是从十几斤芹菜中提取的,倘若换算成人,即使疗效相当也要一次吃下几十斤芹菜,而这显然是不切实际的……同理还有“洋葱”,因为含有能扩张血管的“前列腺素”,被一些朋友奉为“降压菜”,不过含量确实太低了——连续吃20个洋葱都很难达到试验的基础标准,更不用说用来降血压了。

□汪芳  
(作者单位系北京医院)  
《北京青年报》3月11日

## 医目了然

## ●“全国食品安全举报系统”拟5月正式开通

记者了解到,市场监管总局已开发“全国食品安全举报系统”,将于5月份正式上线开通。举报系统将进一步畅通食品生产经营企业、集中用餐单位内部举报渠道,鼓励引导食品从业者及相关人员积极举报食品安全违法违规行为,充分发挥社会共治作用,切实守护人民群众“舌尖上的安全”。

□赵文君  
新华社3月15日

全国多家医院开设体重门诊  
医生如何帮你减重?

近期,不少医院积极开设体重管理、减重多学科联合门诊。这些门诊是如何帮人减重的呢?

25岁的小王体重300斤,BMI指数接近50,属于重度肥胖,严重超出健康范围。她来到刚开诊的北京协和医院体重管理联合门诊就医,这个门诊由临床营养科、内分泌科和中医科医生共同出诊。会诊中,不同学科的专家们细致分析了小王的情况,给她提供了一套包括饮食、作息、运动在内的全面的体重管理方案。

北京协和医院临床营养科副主任陈伟表示:在我们所提供的这种健康的减重方式中,很重要的一点是有一个过渡性的生活方式,因为人们发现当长期处于肥胖状态的时候,体内的炎症会希望保持在一个肥胖的状态,一旦打破了平衡,它会拼命地想反弹回去,所以需要更长期的健康生活方式管理饮食、运动、行为、心理、睡眠,那么这样的几个环节都统一协调之后,才能够真正地长期管理长期维持。

在厦门大学附属第一医院体重管理门诊,前来就诊的张女士今年41岁,身高不到一米七,体重却达到了200斤。

张女士说:一直想减,我试过各种吃药,晚上没有吃过主食,但是(体重)还是会涨,我也不知道怎么办,所以我就来到这边减重尝试一下。

今年1月开诊的厦门大学附属第一医院体重管理门诊、体重管理多学科联合门诊,结合基因检测、体成分分析等技术,针对不同人群提供诊疗方案。截至目前,已接待超300位超重肥胖患者。

厦门大学附属第一医院肥胖诊疗中心主任张福星告诉记者:治疗以后就是一个终身的随访,指导病人平时的饮食、运动、药物的干预等等,还有健康理念的灌输。

上海复旦大学附属华山医院也联合了多学科专家,成立了医学体重管理中心,为患者

制定个性化诊疗方案。例如针对BMI指数为24-28的超重人群,可通过定制膳食方案和运动康复指导进行干预。

复旦大学附属华山医院医学体重管理中心主任姚琪远表示:(BMI)指数大于28到32.5这样的状态,那么你要寻求我们医学的帮助了,我们要做筛查,是不是伴有血糖的异常,血脂的异常以及尿酸的异常,针对你一些病变来给你用药。

儿童青少年中的超重肥胖者也适用于体重门诊。在湖南省儿童医院体重管理中心减重门诊,营养师正在对前来复诊的洋洋设定新一期的健康食谱。

据医生介绍,儿童肥胖不仅是体型问题,还是多种疾病的导火索,严重者将影响孩子的正常生长发育。

湖南省儿童医院消化营养科学术主任游洁玉在接受记者采访时表示:我觉得比较大的(危害)就是内分泌代谢的影响,这么小就这么胖的话,会引起高血脂、高血糖、高血压,随着年龄增长会越来越严重。

央视网3月13日

## 知心

## 谁来守护心灵“体检报告”?

“最近感觉状态不佳,在网上做了心理测评,结果竟然显示为抑郁症。”一位网友在某社交平台上发帖说,看到结果后,眼泪止不住地流,之后还出现胃痛、胸闷、肌肉酸痛等全身症状。正如定期体检对维护身体健康不可或缺,科学的心理体检同样是评估和调整心理状态的关键。然而,网络上五花八门的心理测评都有科学依据吗?谁来为这些评估结果负责?

“网上有一些心理测评量表,其目的是为了吸引更多流量、销售更多产品,但不能对心理状况做出很

好的评测,反而会产生诸多误导。”在日前召开的国家卫生健康委新闻发布会上,上海市精神卫生中心主任医师乔颖指出,这些网络测评工具存在“缺乏专业性的评估流程”“无法对心理状态作全面的评定”“娱乐化和商业化的导向”等问题,需要科学甄别。

在中国科学院心理研究所研究员周明洁看来,以往被视为个人私事的心理健康问题,现在能够在社交平台分享与讨论,说明大众更加正视心理问题,心理健康“去污名化”趋势显著。“但与此

同时,比了解心理健康知识更重要的是要学会‘心理健康地生活’。”周明洁强调,许多人虽掌握了一些心理健康知识,可真正遇到问题,仍不知如何正确应对,急需引起重视。

“网上的心理测评绝大部分是‘自评’工具,通过这些测试,可以对自己的性格特征、当下的情绪有所了解。”乔颖说,若发现存在某些心理问题倾向,一定要及时寻求专业机构的支持和帮助。

□乔业琼  
人民网3月13日

## ●多地积极布局智慧养老产业

近日,上海、西安等地围绕智慧养老部署工作,旨在推进养老事业和养老产业协同发展。例如,西安市民政局官网发布的消息显示,西安市民政局、财政局联合印发的《关于促进智慧健康养老产品推广应用的通知》提出,“打造智慧养老新产品、新业态、新模式,鼓励支持养老服务机构根据需求引进科技助老产品”“按照产品成交价格的30%给予一次性补贴,购买多件产品可累积享受补贴”等措施。

智慧养老产业链上游为新

一代信息技术和硬件设备,包括云计算、芯片等;产业链中游是智慧养老产品与服务,包括智能健康监测设备、机器人等;产业链下游是需求市场,分为居家养老、社区养老、机构养老等。

我国高度重视智慧养老产业发展,经过多年积累,已在这一领域取得显著成果。

□寇佳丽  
《证券日报》3月13日

## ●粤60个“适老化”药品说明书上市

广东省药监局3月12日发布消息称:自2023年10月《药品说明书适老化及无障碍改革

试点工作方案》发布以来,广东作为试点省份,积极组织药品上市许可持有人(以下简称“持有人”)参与该项工作。截至目前,广东省27家持有人的258个药品纳入国家试点品种目录,117个试点药品已完成药品说明书变更备案,60个附有适老化及无障碍版本药品说明书的药品已投放市场。已投放市场的药品包括治疗感冒类药品、治疗心血管疾病药品、降血糖药和补益类中药制剂,其中不乏老年人常用药,如活心丸、复方丹参片、复方血栓通胶囊、磷酸西格列汀片等。

□李波 涂端玉  
《广州日报》3月13日

## 千金方

## 海鲜虽好吃,小心被食肉菌所伤

许多人都喜欢吃海鲜,但在自己处理海鲜时,还是要多加注意。最近,市民刘先生就在处理海鲜时不慎手被划伤,确诊感染了创伤弧菌,需要住院治疗。

医生表示,被海洋鱼类、贝类、虾、蟹等刺伤,或食用了被创伤弧菌感染的产品,甚至伤口暴露在这种细菌的海水中,都可能感染此菌。

“食肉菌”也叫创伤弧菌。人体被“食肉菌”感染也称坏死性筋膜炎,是一种非常罕见的感染性疾病,“食肉菌”专“吃”脂肪和筋膜,如果不及清除,细菌会从内部将患者“吃掉”,短时间内

就会发展为中毒性休克,多器官功能衰竭甚至死亡。根据相关文献,感染创伤弧菌后,48小时内死亡率会达到50%以上,如果超过72小时未接受有效治疗,则感染的死亡率将会趋近100%。所以,预防和及时急救非常重要。

如果被海鲜扎伤伤口较浅,及时将表面血液挤出,流动水下冲洗伤口5分钟,消毒伤口;如果伤口较深,经过基础的处理后,需要立即到医院就医。

□张宇  
(作者系中国疾病预防控制中心研究员、博士)  
《潇湘晨报》3月15日

## 做眼部“SPA”火了 医生:不能产生依赖

近来,去医院做眼科“SPA”在用眼过度的年轻人中流行起来。眼科“SPA”实际上是睑板腺熏蒸加按摩,根据个人情况,还可以加中药治疗,是一种针对睑板腺功能障碍(MGD)的标准化诊疗手段。

“泪液,对维持眼睛健康及视力有重要的作用,包括润滑、

清洁、抗菌等。”成都大学临床医学院附属眼科医院副主任医师刘铭接受记者采访时表示,并非感到眼部干涩就需要做眼部“SPA”,也不能对眼部“SPA”产生依赖,对症下药,将护眼意识放在工作生活中的点点滴滴,才能更好地保护眼睛。

□贺功清 安源 何美银  
中国新闻网3月12日

## 睡前5个坏习惯正伤害你的肾

肾脏受损时往往悄无声息,早期症状隐匿容易被忽视。大家要小心的是,长期熬夜、经常吃夜宵、饮水过量、憋尿入眠、睡前剧烈运动这5个睡前的坏习惯可能正在一点点损害你的肾脏健康。

很多肾病都是一点点“拖”

出来的,等到症状明显,往往已经很严重。所以,从现在开始,告别这些坏习惯,让肾脏“轻松”一点!

□危宗杰  
(作者单位系重庆医科大学附属第一医院泌尿外科)  
健康中国微信公众号3月13日

## 咳嗽久治不愈?或是胃食管反流病作祟

很多人疑惑呼吸道和食道不是两个系统吗?怎么咳嗽还和胃有关系呢?其实鼻后滴漏综合征、咳嗽变异性哮喘和胃食管反流病(GERD)被认为是引起慢性咳嗽的三个最重要因素。其中,高达20%至40%的慢性咳嗽是由胃食管反流病引起的。

食管和气管通过会厌闭合调节,当患者存在食管裂孔疝或

胃酸过多时,胃酸容易反流入食管,引发一个复杂的神经反射弧引起咳嗽,或是反流物质直接吸入气管引起咳嗽。同时咳嗽造成的腹压增高会加重食管反流,形成恶性循环,咳嗽迁延不愈。

□姚玉霞  
(作者单位系首都医科大学附属北京潞河医院消化内科)  
央广网3月13日

## 辅酶Q10并非“万能药”

据《2024全国科普日百科知识数据报告》显示,“辅酶Q10”位居2024年关注度最高的健康科普热词首位。被称为“心脏发动机”的辅酶Q10在网络上走红已有一段时间,相关产品销量颇高。

中国科学院阜外医院深圳医院医生张道良表示,本身患有其他基础疾病并且正在服用药物的患者,建议先规范服用标准药物治疗疾病。若已经服用多种药物治疗疾病,涉及药物之间的相互作用,不建议服用更多的辅助类药物。据报道,上海市胸科医院营养科主管营养师吴慧文表示,亚健康人群、慢性病



患者或服用他汀类药物者可适量补充辅酶Q10,但未成年人、孕妇、女性和糖尿病患者不宜补充。辅酶Q10虽安全,但并非“万能药”,充足休息和均衡饮食仍是健康基础。

□韩璐  
中国经济网3月14日

## 40岁以上人群每年应做胸部CT

广东惠州一名64岁的肿瘤患者常年漠视体检,左肺被直径约15厘米的肿瘤压迫2/3。广州中医药大学第一附属医院胸心外科主任王继勇表示,40岁以上人群肺癌高发,需重点关注肺癌风险,通过戒烟、健康生活方式和定期筛查

降低患病可能。早期发现和治理可显著改善预后。

王继勇建议40岁以上人群每年做一次胸部CT,40岁以下每5年做一次,可以战胜绝大多数胸部疾病。

□蔡敏婕  
中国新闻网3月15日

声明:由于部分稿件作者地址不详,无法及时发放稿费,请作者与本报联系。电话:010-84772978