

# 化被动为主动,做自己健康的主人

随着人类生存状况的改善和生活水平的提高,高血压、冠心病、糖尿病、肥胖症、血脂异常等生活方式疾病已成为人类面临的主要“杀手”之一,不少国家已经采用了多种方案积极应对。我国学者给出的方案则是——主动健康。“不同于疾病医学采用的对抗式、修补式的‘右手’防御策略,主动健康采用积极主动增强式、训练式的健康干预‘左手’进攻策略,是贡献给全人类的原创性中国方案。”在近日召开的香山科学会议上,会议执行主席、国家体育总局体育科学研究所主任李祥臣认为。

对于主动健康,会议执行主席、中国工程院院士俞梦孙也认为,主动健康有助于解决14亿中国人健康可持续发展的问题。

## 主动健康与被动医疗“两手都要抓”

主动健康的核心理念是围绕《“健康中国2030”规划纲要》提出的从以治病为中心向以人民健康为中心转变的目标,利用物理、心理等非药物手段,对人体施加可控刺激,激发并提高人体自我修复和自我组织能力,实现低成本可持续的健康保障新路径,构建人类健康医学新范式,开辟健康保障“第二战场”。主动健康涉及复杂性科学、大数据和AI技术、生物科学、信息科学、新材料、中医现代化等多个领域。

“在主动健康管理中,既存在不确定性也存在独特的主动性。为了精准、科学地进

行健康管理,就需要通过数学量化的方式探索主动健康的机理机制,加强相关研究。”青岛大学教授崔利荣提出。

与此相对的概念是被动医疗。传统的疾病医学或者说被动医疗建立在还原论的基础上,通过打针、吃药、手术等手段防御、治疗疾病。而主动健康则建立在复杂性科学基础上,认为人体是一个开放的复杂系统。主动健康采用物理、心理、营养等主动进攻策略,使人体提高健康力、生命活力,进而保持健康状态。

疾病医学的“右手”策略与主动健康的“左手”策略是两种不同的路径,二者缺一不可。“当然,不能否认还原论和疾病医学的重大贡献。”李祥臣补充说。

## 吃好、睡好、运动好、心情好,一个都不能少

饮食、运动、睡眠、心理健康等在实现主动健康中起重要作用。

中国科学院院士、暨南大学粤港澳中枢神经再生研究院院长苏国辉介绍,研究表明缺乏运动会致糖尿病、神经退行性疾病等多种慢性疾病,而运动是改善脑健康的重要策略,有助于预防精神疾病,缓解焦虑、抑郁等情绪。

当然,运动是良药,剂量也很重要。上海体育学院党委常委、副院长唐炎认为:“同样的运动对不同的人产生的效果

不一样。个性化的运动比标准化的运动更重要。”

和运动一样,饮食也同样重要。海军军医大学教授章卫平认为,健康饮食和饮食干预是实现主动健康的重要途径。当前,营养过剩是导致肥胖、糖尿病等慢性代谢性疾病发病率升高的重要因素,直接影响人类健康。饮食干预是防治代谢性疾病、心脑血管疾病、肿瘤和阿尔茨海默病等重大疾病以及延缓衰老、延长健康期的有效手段。限制热量摄入,限制盐、脂类、精致单糖等营养素的摄入在良好的膳食配方中必不可少。

除运动、饮食外,睡眠和心理健康的重要性也不容忽视。西南大学教授张远表示,睡眠在身心机能调节、恢复和增强方面发挥着重要作用。专家学者应该从机理机制、技术研发、睡眠管理等方面深入研究,助力“健康睡眠,晚安中国”的口号落到实处。

## 智能感知技术让主动健康向前一步

无论是膳食配方、运动药方还是睡眠与心理处方,都是主动健康实践的重要组成部分。而在这些实践中,少不了技术的身影——智能手环、智能手表、血糖仪、睡眠监测仪等智能感知和测度产品,它们为实现主动健康提供了技术保障。

过去,健康监测仪器往往应用在医院场景中,当人体处于稳定的状态时才能进行测量。然而,人体是运动变化的系统,单一的、

静止的监测数据不能完全地反映人体的健康状况。当前,随着技术的进步,智能可穿戴设备能在生活和工作场景下,对人体的生物信号进行长时程的实时无创监测。可穿戴智能生物传感技术具有自适应、自诊断、自校正等功能,通过监测人的心率、血糖等多种指标,能够实现预防疾病的目的。

“当前,智能感知技术与智能可穿戴设备的发展也将对智能纺织行业产生巨大的影响,拥有广阔的市场。”会议执行主席、青岛大学校长夏东伟说。

不过,与会科学家认为,作为一种科学理论,主动健康的定义、技术方法和实施路径目前仍不清晰,尚需进一步厘清与研究。重庆大学教授钟代曾认为,当前主动健康行业领域的标准体系尚不完整,检测和认证体系基础薄弱,阻碍了该领域的技术创新和高质量水平开放,不利于实现行业的高质量发展。“需要大家共同努力,建立和完善主动健康行业领域的标准体系。”他表示。

李祥臣建议,应进行相关研究,探明主动健康的相关机理机制,建立人群队列,做好主动健康产业发展规划,建设数据中心和服务平台,推进重大项目;此外,还要落实一批从创新链到产业链的工程实施方案,推动科技成果转化。而在具体实践方面,他建议相关部门推动一批社会服务型项目进社区、进家庭,让主动健康惠及每一个普通人。

(来源:科技日报)

## 五部门联合开展医保领域打击欺诈骗保专项整治工作

为进一步加强医保基金监管,守住医保基金安全底线,国家医保局、最高人民检察院、公安部、财政部、国家卫生健康委日前印发了《2023年医保领域打击欺诈骗保专项整治工作方案》,在全国范围开展医保领域打击欺诈骗保专项整治工作。

方案明确,将对“假病人”“假病情”等欺诈骗保行为进行重点打击。具体从三个方面着力:一是聚焦骨科、血液净化、心血管内科、检查、检验、康复治疗等重点领域。二是聚焦重点药品、耗材,对2022年医保结算费用排名靠前的重点药品、耗材基金使用情况予以监测,其中药品包括人血白蛋白、阿托伐他汀、硝苯地平、复方丹参片、脑心通丸等,耗材包括血液灌流(吸附)器及套装、磁定位治疗导管、血液透析滤过器等,对其他出现异常增长的药品、耗材等,也予以重点关注。三是聚焦虚假就医、医保药品倒卖等重点行为。对异地就医、门诊统筹政策实施后的易发高发违法违规问题,也专门提出工作要求。

此外,方案进一步明确和细化了医保、检察机关、公安机关、财政及卫生健康五部门在专项整治工作中所承担的职责。

(来源:新华社)

## 国家中医药管理局规范中医养生保健服务

为促进和规范中医养生保健服务发展,保护人民健康,国家中医药管理局近日印发《中医养生保健服务规范(试行)》,对中医养生保健服务内容、提供中医养生保健服务的人员等进行规范。

根据规范,提供中医养生保健服务的机构及其人员不得从事诊疗活动,包括使用针刺、瘢痕灸、发泡灸、牵引、扳法、中医微创类技术、中药灌洗以及其他具有创伤性、侵入性或者危险性的技术方法;开具药品处方;给服务对象口服不符合《既是食品又是药品的物品名单》《可用于保健食品的物品清单》规定的中药饮片;开展医疗气功活动;国家中医药主管部门规定的其他诊疗活动等情形。

规范所指中医养生保健服务,是在中医药理论指导下,运用中医药技术方法,开展保养身心、改善体质、预防疾病,增进健康的非医疗性活动。

规范明确,中医养生保健服务内容主要包括中医健康咨询指导、健康干预调理、健康教育等,如为服务对象提供中医健康咨询服务,制定个性化中医健康干预调理方案,提供规范的中医特色健康干预调理服务,向服务对象介绍中医养生保健的基本理念和常用方法,以及常见疾病的中医养生保健知识等。

规范指出,提供中医养生保健服务的人员应当具有中医药相关专业背景,或者接受过中医养生保健专业培训并具备相关知识和技能,掌握从事中医养生保健服务相关技术操作规范和流程、技术风险控制方法、基本急救知识技能等,遵守卫生健康和中医药相关法律法规,遵守职业道德。

甲类、乙类、丙类传染病传染期、精神疾病发病期以及身体健康状况不适宜或者不能胜任中医养生保健服务工作的人员,不得提供中医养生保健服务。

记者了解到,本规范适用于在市场监管部门登记的经营范围为中医养生保健服务(非医疗)、提供中医养生保健服务的非医疗机构。

(来源:新华社)

## 11部门联合印发指导意见加强医疗美容行业监管

近日,国家市场监督管理总局、国家卫生健康委、国家中医药管理局、国家药监局等11部门联合印发《关于进一步加强医疗美容行业监管工作的指导意见》(简称《指导意见》),就进一步加强医疗美容行业监管工作,规范和促进医疗美容行业发展提出一系列针对性举措。

此次出台的《指导意见》坚持保护人民群众生命健康安全底线,明确规定医疗美容服务属于医疗活动,必须遵守卫生健康有关法律法规。

医疗美容兼具医疗属性和消费属性,涉及监管部门多,直接关系到人民群众生命健康安全,医疗美容行业持续健康发展更离不开规范高效的行业监管。

《指导意见》着重强调跨部门综合监管,在现有法律法规框架下,从登记管理、资质审核、“证”“照”信息共享、通报会商、联合抽查检查、协同监管、行刑衔接等多个维度同时发力,构建贯通协同、高效联动的行业监管体系。

《指导意见》明确要求将医疗美容诊疗活动、涉医疗美容经营活动以及医疗美容用药品医疗器械等纳入综合监管重点事项,有助于明确监管重点,保持对行业乱象的监管压力常在。

《指导意见》对加强医疗美容“导购”活动、医疗美容培训活动以及生活美容等关联领域监管作出安排。

(来源:人民网-人民日报海外版)

## 提示

### 北京:明确托育服务发展三年目标

近日,北京市政府办公厅印发《北京市托育服务体系三年行动方案(2023—2025年)》,从健全服务规范、丰富多元供给、加强综合监管、完善支持政策、加强队伍建设等5个方面提出工作任务。《方案》明确,到2025年,北京市普惠托育服务实现中心城区、北京城市副中心和平原新城街道(乡镇)全覆盖。

《方案》提出,到2025年,北京市每千人口拥有3岁以下婴幼儿托位4.5个,其中普惠托位占比不少于60%;通过幼儿园开设托班、社区办园点转型等方式,新增普惠托位不少于3万个;通过建设社区托育点、单位托育点和现有营利性托育机构转普惠机构等方式,新增普惠托位不少于3.2万个。

《方案》提出,合理利用现有学前教育资源,在充分满足3-6岁儿童学前教育需求的基础上,鼓励和支持有条件的幼儿园开设托班,招收2-3岁婴幼儿;支持中小学校为教职工举办托班,支持社区办园点转型提供托育服务;鼓励党政机关、企事业单位和社会组织为本单位职工提供托育服务。各区可通过新建、改扩建或整合利用现有资源建设区托育综合服务中心;鼓励以适当方式将老旧小区中的国有闲置房屋和设施改造用于发展托育服务。

《方案》提出,支持普通本科高校、职业院校(含技工学校)开托托育服务与管理等相关专业,到2025年,全市婴幼儿发展与健康管理、婴幼儿托育等专业布点达到5个以上;实施“1+X”证书制度,鼓励院校学生和从业人员取得托育服务相关职业技能等级证书;开展保育人员岗位提升培训,到2025年,实现保育人员持育婴员、保育师等证书上岗率达到90%以上。

(来源:健康报)

## 观察



### 为特殊家庭“插花”

正值“母亲节”来临之际,民革阜阳市直二支部日前携手颍州区计生协开展“博爱·牵手”暖民心行动暨“母亲节”特殊家庭插花活动,为特殊家庭老人送去关爱,传递温暖。

文图/马秀梅 王媛媛

## 专家说

### 长期熬夜会对人体多系统产生损伤

果注意纠正生活习惯,注意休息、早睡早起,黑眼圈的情况会慢慢得到缓解。

#### 长期熬夜可引发高血压等慢性病

“研究发现,经常熬夜的人血液中T淋巴细胞和B淋巴细胞数量会减少,淋巴细胞是免疫系统中重要的免疫基础,淋巴细胞数量减少免疫力也会相应降低。”李满祥表示,熬夜是不良生活习惯,不仅影响人体免疫力,还很容易引起慢性病,比如高血压等。据李满祥介绍,熬夜对人体的多系统和器官都有影响,其中作为人体重要器官的肝脏,要合成很多蛋白质供人体利用,科学研究发现,晚上11点至凌晨3点是肝脏解毒或恢复最重要的时间段。

“晚上熬夜血液供给其他脏器的多,相应供给肝脏的就少,如此不利于肝脏恢复,长期熬夜肝脏解毒能力就会下降,甚至造成肝脏损伤。”李满祥说,尤其是患有酒精肝、乙型肝炎的人群,熬夜对肝脏地损伤会更大。

人体免疫力降低有哪些表现呢?对此他表示,比如容易感冒,如果一年感冒2-3次就代表免疫力降低了;同时皮肤色泽变化、

消化功能减弱等可能也隐含着免疫力降低的影响;记忆力减退、健忘、思维反映慢等,也与免疫力有直接或间接关系。

“高血压的重要形成机制是人体植物神经功能紊乱”,李满祥说,交感和副交感神经构成植物神经,长期熬夜后交感神经活性增强,副交感活性减弱,长此以往可能会导致血压升高。

他还补充道,长期熬夜后生物钟紊乱内分泌系统也可能出现问题,比如胰岛素分泌不够,血糖就会升高,时间长了可能会导致糖尿病的发生。另外,长期熬夜对人的神经系统会有影响,继而引发如早衰、脑部病变等系统。

#### 熬夜后要注意休息补充营养

“对于靠运动恢复精力很多人存在误解,严格来讲熬夜后不能做剧烈运动。”李满祥表示,如果一段时间或偶然因工作原因加班熬夜,随后几天一定要注意休息,同时补充营养。

谈到熬夜后第二天能不能运动锻炼时,李满祥说,因前一晚熬夜大脑没休息好,能量各方面都处于消耗状态,如果第二天再做

剧烈运动,消耗会更大。不过,可以通过一些轻微运动,如走路、伸展胳膊腿等,以缓解疲劳或神经反映慢的问题。

李满祥直言,熬夜后靠浓茶、咖啡等提神的做法是不合适,也不健康的,因为咖啡、浓茶、抽烟等虽能暂时使人的精神状态变好,但当把烟抽完、咖啡喝完状态很快又不好。长此以往,对人体的损伤很大,因为刺激物只是暂时激发了神经系统,并没有真正让神经系统得到恢复。

“如果一段时间或偶然因工作原因加班熬夜,随后几天一定要注意休息。”李满祥建议,一是可以午休,午休时间虽短但它对恢复精力很有帮助;二是注意饮食,如果长期熬夜,可以多吃一些含优质蛋白质的食物,如鸡蛋、鱼等,来补充因熬夜消耗的能量;三是注意补充维生素,包括微量元素等,可以提高人体的营养平衡和人体活力。

他补充说,还有很多中成药或产品,对改善熬夜带来的不良影响,提高人体免疫力有帮助。比如,冬虫夏草因含有虫草素等很多成分可以提高人体免疫力,对老年人、慢性病、肿瘤患者都有帮助,如今诸如金水宝等公司把冬虫夏草制成了中成药,更便于服用。

(来源:新华网)

## 饮食

### 辨五谷养脾胃

中医认为,五谷性味平和,补益脾胃。《黄帝内经》记载了“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补精益气”的膳食搭配原则。传统上,五谷指稻(水稻、大米)、黍(黄米)、稷(又称粟,即小米)、麦(小麦)、菽(豆子);而现在,五谷泛指各种谷类食物。寓医于食,五谷能人药防病,又各有特点。

大米中的梗米,性味甘平,补气健脾和胃、除烦渴,适合营养不良、慢性胃炎、肠炎人群。米糠层的膳食纤维有助于胃肠蠕动,防治便秘、痔疮。平时可用梗米煮粥、做糕点,但梗米热量较高,糖尿病患者不宜多食。

黄米富含蛋白质、碳水化合物、维生素E和锌、铜等元素,有益气补虚、润肠通便功效。同时,植物纤维含量高,能辅助增加肠道蠕动,改善便秘症状。

小米味甘性凉,能健脾和胃、补肾安神,适合功能性消化不良、反胃恶心、肠鸣腹泻和失眠健忘者。小米所含的维生素B1和B12,能预防口角生疮。小米含铁量高,可预防缺铁性贫血,常用于产后调养,可和羊肉同煮,治疗产后气血虚弱。

小麦有养心健脾安神、滋阴补肾除热功效,能治疗心烦失眠、汗出口渴。适合情绪抑郁者特别是更年期女性的调养。日常可选用小麦20-30克、茯神10-20克,搭配麦冬6-10克,将药食研碎在沸水中煎煮15-20分钟,去渣饮茶,有助于缓解女性潮热心烦、多汗失眠等不适症状。

(来源:人民日报)