

■总第2125期 2024年 第79期  
■11月1日 星期五  
■周二、五出版 本期8版  
■官方网站:www.jksb.com.cn  
■广告咨询:010-65368968



人民日报社 主办

■国内统一刊号:CN11-0218  
■邮发代号:1-51  
■读者热线:010-65369671  
■零售每份3元



权威医生在身边

02版  
疲劳了试试这六种食物

04版  
到公园里练练肩

06版  
这位大夫  
是鲁菜二级厨师

08版  
他们为胎儿做宫内手术

■健康时报全媒体广告热线  
010-65368968

E-mail:jksb01@jksb.com.cn

## 致读者

金秋时节，我们带着丰收的喜悦，将这份改版后的报纸呈献给您。

《健康时报》如同忠诚的朋友，与您一同走过了24年的珍贵时光。如今，在大家的关心下，我们迎来了另一个全新的开始——《健康时报》大字版。未来的岁月里，这份报纸将以更清晰、更舒适的阅读体验，继续陪伴您，在健康的路上走得更稳健、更长远。

党的二十届三中全会《决定》提出，实施健康优先发展战略。健全人口发展支持和服务体系。随着部分读者群体步入银发时代，《健康时报》积极响应读者期盼，于2024年11月1日起出版大字版：字号由原来的10磅增大到13磅，版面从16个小版调整为8个大版，出版周期不变，以对开的大版面设计，提升阅读的便捷性与舒适度，让每一位读者都能轻松获取健康知识，享受阅读乐趣，以更贴心的方式服务每一位关心健康的您。

1版综合概览；2版饮食养生；3版中医智慧，每一版都包含着丰富的健康知识；4版聚焦老年健康与生活，老有所养、老有所依触手可及；5版妇儿，守护“八九点钟的太阳”，让妈妈和孩子健康成长；6版文摘精选，健康领域的精华文章在这里集中呈现；7版慢病管理，提供科学的疾病防治指南；8版深度报道，深入剖析医疗卫生领域热点话题。

《健康时报》已走过24年，24岁正青春。在未来的日子里，愿《健康时报》能继续陪伴您，赏四季，历人生，让我们共同推动健康中国建设，共享健康幸福生活。

欢迎垂询。电话：(010)65369671；邮箱：jksbbj@jksb.com.cn；联系人：发行中心张女士。

健康时报社编辑部  
2024年11月1日

# 一周放出30万只蚊子！

广州“以蚊治蚊”预防登革热

健康时报记者 王宁 谭琪欣

蚊子不仅能传播登革热，也能预防登革热。最近，广州一乡村通过“以蚊治蚊”策略，每周放出30万~50万只蚊子预防登革热引发关注。

“叮咬人的蚊子有很多种，其中就有白纹伊蚊（花斑蚊），它们是传播登革热、寨卡等病的元凶。而我们放出的蚊子则是携带沃尔巴克氏体的雄性白纹伊蚊，不咬人、不吸血，也

叫作绝育雄蚊，与野外的白纹伊蚊雌蚊进行交配后，雌蚊所产的卵将无法成功孵化。”广州市白云区江高镇峡石村“以蚊治蚊”项目团队负责人钱伟向健康时报介绍，2~3代后，就可以降低当地的白纹伊蚊种群密度，减少登革热等蚊媒传染病传播风险。绝育雄蚊这一品种系团队通过显微胚胎注射技术改造而来，自2018年在峡石

村投放以来至今，成效显著。峡石村党总支书记、村委会主任朱杰湧告诉健康时报，“七年来全村没有发生一例本土登革热病例，基于每年的数据和观察体感对比，村里白纹伊蚊的数量确实在减少，登革热大规模传播的风险随之降低。”实施第一年，每周要放100多万只蚊子，现在每次约投放20万只，一年仅需投放几十次。

## ■声音

营造年轻人“想生”“敢生”的社会氛围，为年轻人铲除不利于生育友好的外部因素，是生育支持的题中应有之义。

——日前，国务院办公厅印发《关于加快完善生育支持政策体系推动建设生育友好型社会的若干措施》。新京报评论说。

“药等人”让罕见病患者更有“医靠”。

——今年9月，北京市出台方案，建设罕见病药品保障先行区，实现了药品的快速通关和有效配送。工人日报评论说。

让有温度的“免陪照护服务”惠及更多家庭。

——10月26日，国家医保局出台护理类立项指南（试行）和优化调整护理价格政策通知，新设“免陪照护服务”价格项目。北京青年报评论。

“去公园领证”，内核没变但仪式感更满。

——近日，民政部鼓励有条件的地区将婚姻登记机关设置在公园等有标志性意义的场所。南方都市报评论。

乐见“老菜市”升腾“新锅气”。

——近日，全国多地菜市场纷纷上线“代炒菜”服务。顾客买好菜后，只需付上相应加工费，便可实现从“菜篮子到菜盘子”的无缝衔接。北京日报评论说。



10月24~27日，亚太膝关节、关节镜和运动医学学会暨第20届国际骨科运动医学与关节镜外科论坛在海南博鳌举行。十几年前，国内医用锚钉全部被国外企业垄断，如今正逐步实现国产替代，国内企业不仅拥有和外国品牌同等规模的展台，国产锚钉还凭借价格和质量的优势出口国外。图为国内运动医学企业天星医疗负责人（左）向健康时报记者介绍国产医用锚钉。健康时报记者杨晓露文 天星医疗图



近日，江苏省首例儿童经皮肺动脉瓣置换术成功实施，第五届人民名医·卓越建树获得者，南京市儿童医院名誉院长、心脏中心主任莫绪明教授团队成功为两名患儿完成微创肺动脉瓣置换。莫绪明教授是我国先心微创介入手术开拓者之一，曾完成我国首例小儿自体异位肺移植、全国儿童医院系统首例小儿及首例婴幼儿心脏移植；累计完成2万余例小儿心胸外科手术，小儿心脏移植数量全国儿童医院领先。图为莫绪明教授（左）为小朋友听诊。吴叶青报道

## ■健康提示



王拥军：照镜子  
微笑识别早期卒中

健康时报记者 董颖钰

“三个动作可帮我们早期识别脑卒中。第一是对镜微笑，如果笑的时候嘴歪了，可能是卒中的表现。”10月29日，北京天坛医院院长、中国卒中学会会长王拥军在“中国健康知识传播激励计划”2024年世界卒中日科普传播活动上指出，第二是说绕口令，如果说不出来或者找不着词也可能是卒中的表现。第三是双手举平，保持十秒，若十秒钟内双手无法处于一个平面，可能是卒中的信号。

## ■健康简讯

胶质瘤靶向治疗  
有望成治疗首选

北京天坛医院神经外科学中心江涛院士牵头的国内首个Vorasidenib（沃拉西德尼，一款靶向药物）桥接研究中心目前已完成首例患者筛选。该中心任晓辉教授告诉健康时报记者，靶向药物有望取代放化疗成为低级别胶质瘤的首选治疗方式。长期以来，手术和放化疗是脑胶质瘤主要治疗手段，未来，靶向治疗是脑胶质瘤治疗的重要方向。（刘玫妍）



姜辉：“三高”可  
引起男性功能障碍

健康时报记者 李爽

“高血压、高血糖、高血脂等与男性勃起功能障碍息息相关。勃起功能不仅是性健康的指标，更是心血管疾病、糖尿病等慢性病的早期信号。”10月28日，北京大学第一医院党委书记姜辉在2024中国男性健康日暨科普图书发布活动上提醒，戒烟、限酒、规律作息和均衡饮食不仅能够降低慢性病的发病率，也有助于改善性功能障碍；同时心理治疗也有显著效果。

肝癌早诊率提高25.8%  
筛查方案不到200元

“肝癌常规筛查项目包括肝脏超声和血清甲胎蛋白（AFP）检测，但AFP对早期肝癌检出率仅40%左右。将异常凝血酶原作为互补的血清标志物与AFP联合使用，并结合年龄和性别进行综合评估，可使早期肝癌的诊断准确率提升25.8%。”海军军医大学第三附属医院临床研究院副院长杨田表示，三项检测一共不到200元，而早诊率却大幅提升了。（张赫 杨林宋）