

权威医生在身边

02版

吃金橘别剥皮

05版

护出一双珠润玉手

06版

看精神科的老人们

07版

45岁后评估血管健康

08版

上海八院异物创面外科

健康简讯

社保卡可当普通银行借记卡使用

12月10日，人力资源和社会保障部介绍，社保卡加载金融功能后，可作为普通的银行借记卡使用，具有现金存取、转账、消费等功能，可支持各类缴费和待遇领取。激活社保卡金融功能，可前往卡面所标明的社保卡服务银行的柜台办理。

健康时报记者乔靖芳

国家呼吸中心推广“无管微创技术”

由国家呼吸医学中心（广州医科大学附属第一医院）发起的“无管中心”平台启动。无管微创技术在钟南山院士指导下，国家呼吸医学中心主任何建行教授团队首创，术中可保留患者自主呼吸、不插气管插管，术后不放胸部引流管、不使用尿管。

健康时报记者李欣

我国胸痛中心实现省市级全覆盖

在2024心血管健康大会上，北京大学第一医院心内科首席专家霍勇教授表示，我国急性心肌梗死院内死亡率大幅下降，全国胸痛救治网络已建成，100%省、市级覆盖，96%县域覆盖。

健康时报记者齐钰

复旦儿科医院治愈重型地贫患儿

12月9日，复旦大学附属儿科医院宣布，一位14岁重型地中海贫血患儿已摆脱长期输血依赖，成为碱基编辑药物CS-101注射液新药申报研究的国内首例参加治疗并治愈的重型β-地中海贫血儿童受试者。

健康时报记者尹薇

大脑断崖式衰老有三个时间点

健康时报记者 刘孜妍 张爽 尹薇 赵萌萌

大脑也会“断崖式衰老”，57岁、70岁和78岁是三大时间节点。未来，通过血液检测分析特定标志物，或能预测“脑龄”。12月9日，《自然·衰老》杂志刊发了复旦大学类脑智能科学与技术研究院程炜研究员团队与复旦大学附属华山医院郁金泰教授等团队的研究成果，揭示了大脑衰老的演化模式。

郁金泰告诉健康时报端记者，之所以是这三个时间点，主要因为这些时间点存在蛋白质水平变化高峰。57岁的高峰主要与代谢过程和精神健康特征有关，70岁的高峰与脑结构和痴呆及卒中等脑疾病的关联最为显著，

而78岁的高峰与JAK-STAT等炎症信号通路有关。

“了解大脑衰老的时间点可以帮助我们制订个性化的预防和干预计划。”郁金泰建议，57岁是脑衰老的第一个显著节点，应在该节点进行定期体检和认知功能评估，并采取一定的早期预防措施，如保持规律运动、均衡饮食、优质睡眠以及良好的压力管理。而70岁可能是脑疾病发生的高危时间节点，应同时关注身体的其他健康问题，如血压、血糖、胆固醇水平等，在确保身体健康的同时保障大脑健康。

研究提示，脑衰老可以监测和预防。通过外周血检测分析血液中的特

定标志物，可估算大脑的实际年龄，这些标志物的变化不仅能反映大脑健康状况，还能发现脑衰老的早期信号。

“研究提示，血液检测对于预测脑年龄有巨大的潜力，但其在实际临床应用中仍然存在一些挑战。”郁金泰表示，“目前大多数血液标志物和预测模型仍处于研究阶段，尚未广泛验证其在真实世界中的有效性和准确性。为了实现临床应用，必须通过大量的多中心、跨人群研究进行验证。此外，不同实验室使用的设备和技术不同，可能导致数据差异，因此需要标准化的检测流程和方法，确保在不同地点和不同样本中所得结果的可靠性。”

声音

升级“药篮子”，为罕见病患者点亮生命灯塔。

——国家医保局等部门近日发布的新版国家医保药品目录新增91种药品，其中包含用于治疗肥厚型心肌病的玛伐凯泰胶囊等13种罕见病用药。人民网评论。

让医保个账更好关爱家人。

——12月10日，据北京市医保局消息，北京市职工医保个人账户家庭共济范围由直系亲属扩大到近亲属。健康报评论。

让专业学会更值得信赖。

——12月10日，民政部社会组织管理局发布情况说明，经核实，中华口腔医学会对普通会员和专科会员入会未进行有效审核的问题属实，已责令学会对已注册会员入会资格进行严格复审，并进行整改。光明网评论。

医者眼中无性别，患者心间有隐私。

——广东省东莞市中医院一名女性患者在接受身体检查、上半身裸露的情况下遭遇设备维保公司工程师的闯入。红网评论。

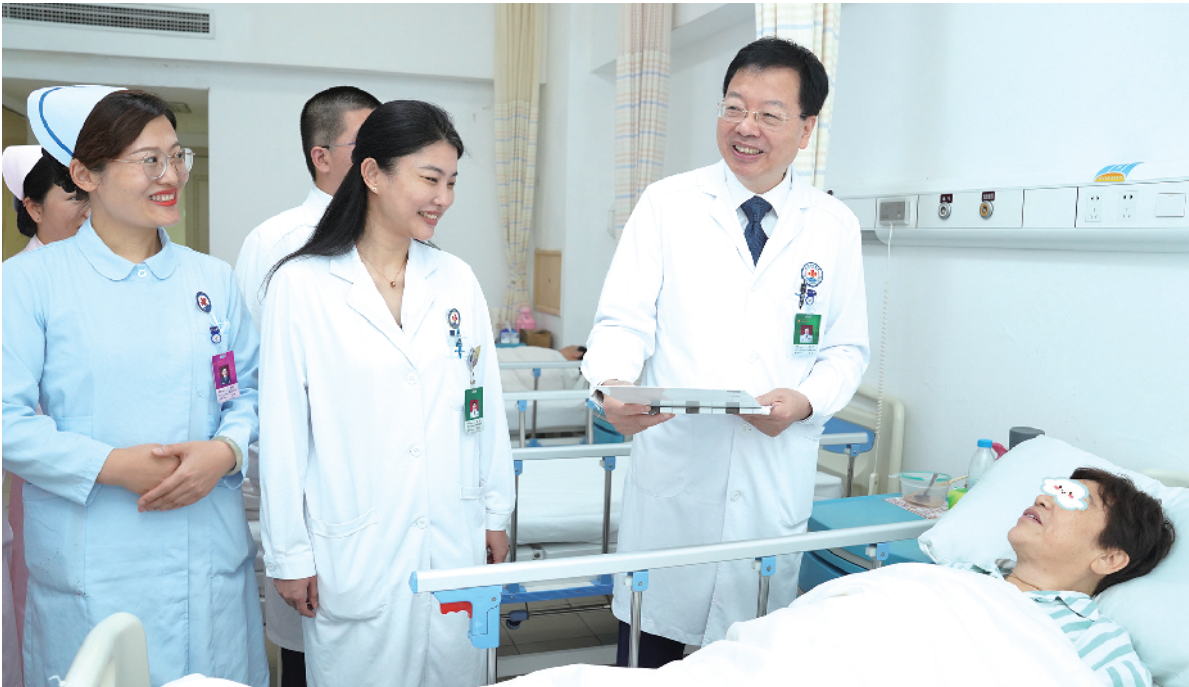
年轻人的失眠困境急需被看见、被理解、被重视。

——近日来，“睡门”成为网络热词。《2022年国民睡眠洞察报告》显示，中国人均每天睡眠时间仅为6.5小时，而18~28岁的年轻群体更是只能睡5.9小时。红网评论。



“您好，请问您要去哪个科室？”在北京清华长庚医院，一群白发苍苍的“橙马甲”活跃在各个诊疗环节，热情地为患者提供服务。这支200余人的“银发”志愿者团队，有46位参与服务超过10年，平均年龄超过70周岁。图为北京清华长庚医院“银发”志愿者团队开展志愿服务。

韩冬野报道



12月10日，《自然》发布2024年度十大人物，上海长征医院大内科主任、风湿免疫科主任徐沪济凭借CAR-T细胞疗法治疗自身免疫疾病入选。目前，徐沪济团队已将这一疗法推广至24名患者，研究范围涵盖多种自身免疫疾病。团队使用经过基因编辑的CAR-T细胞，可实现CAR-T细胞的大规模生产，降低治疗成本。图为徐沪济（右二）查房。

健康时报记者尹薇文 医院供图

健康提示

糖友重视体重管理

12月10日，美国糖尿病学会发布《2025年糖尿病管理标准指南》。河北省人民医院副院长郭艺芳表示，新版指南继续将降低心肾风险、体重管理、降糖治疗作为糖尿病患者综合管理的三大核心策略，不过排序上有所变化，2024版指南的排序依次为降低心肾风险、血糖管理、体重管理，而新版指南将体重管理的位置提前了一位。这一变化体现出新指南更加重视2型糖尿病患者的体重管理，毕竟管好体重能解决2型糖尿病患者的很多问题。

健康时报记者董颖钰

紫菜芦笋是“嘌呤大户”

不少人喜欢喝紫菜蛋花汤。事实上，紫菜属于水生植物，平均每100克的紫菜中约含有150~500毫克的嘌呤物质，是名副其实的“嘌呤大户”，尿酸高的人平时还是要尽量少摄入紫菜。芦笋因其高纤维、富含维生素成为很多人减肥降脂的首选菜。但是，芦笋也含有较高的嘌呤。平均每100克芦笋中的嘌呤含量约500毫克，芦笋还富含草酸。建议食用前先焯水一遍，可以很大程度上降低嘌呤和草酸含量。

中国科学技术大学附属第一医院神经外科徐昊

忽冷忽热要防面瘫

近日，多地医院收治的面瘫患者数量上升。江苏省无锡市中医医院针灸科主任丁敏表示，天气冷暖交替频繁，冬季室内外温差大，加之日常频繁熬夜、生活不规律，自身免疫系统出现紊乱后，就容易出现周围性面瘫。广东省佛山市中医院针灸科叶运鸿表示，若出现鼓腮时漏气、面部表情僵硬、口角下坠和面部歪斜等面瘫的典型症状，要及时到针灸科或神经内科进行就诊。预防面瘫要充足休息、适当运动，避免过度劳累、熬夜、精神紧张。

健康时报记者张爽

运动测试益处很多

中国人民解放军南部战区总医院心内科主任向定成做客《人民名医》直播时介绍，运动测试益处多，许多人群都建议做。心脏搭桥术后，医生会建议在康复期做个运动测试，评估能否运动、做何种程度的运动。心脏术后患者切勿自我判断，盲目进行运动或做体力劳动。有种心梗叫做无痛性心肌梗死，病人缺乏典型的心绞痛症状，也可以提前通过运动测试、动态心电图来早期发现。此外，普通人群参与马拉松等运动赛事前也建议做个运动测试。

健康时报记者董颖钰