第13—15版
每周四出版 第282期
2009年6月25日

科教周刊

人民日报

政府主导 大众预防 科学生活

——对话中华预防医学会会长王陇德

本报记者 汪大昭 王君平

健康是重大的民生问题，也是国家和社会发展的重大课题。获得健康首先需要树立科学的健康观，而科学健康观的核心内容就是坚持“预防为主”。日前，记者就此采访了中华预防医学会会长王陇德。

健康知识普遍缺乏 连医生的健康知识都不足

记者：我国卫生工作一直坚持预防为主的工作方针，取得了显著成绩。实践证明，适合我国国情、民情，是发展具有中国特色社会主义卫生事业的重要标志之一。目前，我国公民的健康状况面临着健康不公平显著、疾病模式转型等问题。请您谈谈树立以预防为主的健康观的必要性和紧迫性。

王陇德：随着经济的发展，时代的进步，医疗卫生水平的提高，疾病谱发生了很大变化，预防为主的观念也在变化。过去讲预防为主，主要是预防传染病，因为传染病是当时居民的主要死亡因素。改革开放以来，人民生活水平与健康知识的提高并不同步，虽然传染病得到有效控制，可是高血压、糖尿病等慢性病却成为影响居民健康的主要因素，现有的医疗技术手段还无法彻底治愈这类疾病。以前预防传染病的一些方法，搬来预防慢性非传染病不大灵了。在预防慢性病中，特别需要把预防保健知识教给老百姓，方便大家使用。

我国居民健康知识和防病能力普遍欠缺。预防保健知识主要包括饮食营养知识和体育锻炼知识等。在这方面，连医生的健康知识都不足。胡大一教授曾组织过心血管医生患心脏疾病概率的调查，结果有54%的男医生在10年间患病的几率高于普通人。医生健康知识的缺乏还可能对病人产生误导。人在患病期间最容易接受健康知识教育。好多人不吃蛋黄，这种错误认识的一大部分是心血管病医生传授的。体检血脂高，就不让病人吃蛋黄了。而营养学研究表明，每天吃一个鸡蛋，不会影响血液胆固醇的水平。不吃蛋黄，反而会丢失很多营养素。

筛查影响健康的危险因素 政府加大公共卫生力度

记者：医改的一个重要内容就是与其把巨额医疗资金放在重病大病的抢救甚至是临终关怀上，不如前移到“预防为主”上。如何处理“预防”和“治疗”的关系？

王陇德：其实，医疗和预防是密切关联的。但是现在医疗机构按病分科，而不是按病人的需要分科；只管医疗，很少管预防；在许多医院，科室不要的人才去搞公共卫生。另外，政府应明确规定医疗机构的公共卫生工作内容、职责，其所需费用应由政府来负担。

慢性病不只是个人的事，它会造成病人痛苦，家庭重负。近几年，脑中风已经成为我国第一位死因。专家发现，解除颈动脉狭窄可使疾患明显改善或恢复，但一般体检都不查这一项。所以，应当尽快拟定出筛查规范、干预原则以及颈动脉内膜剥脱手术标准与相关要求，并对具有高危因素的人群广泛开展筛查。

记者：行为问题是个习惯问题，不健康的生活方式往往是因为管不住嘴，迈不开腿。政府该如何推广预防为主理念，让居民养成健康的生活习惯？

王陇德：首先应该加快营养立法的进程。我国合格的营养师只有4000名，一个营养师服务30万人，而美国有6万名营养师，日本有30万名。在学校、幼儿园，要让孩子从小就养成健康的饮食习惯。英国规定，学校的营养餐每顿不少于两种蔬菜和水果，不提供油炸薯片等高热能食物；欧盟规定，学校自动售货机不得出售软饮料；日本规定政府雇员的腰围不能超过一定的限度，否则要在限定的时间减肥。

其次，政府要引导企业生产健康的食品。现在市场上许多食品都加了钙，实际上，天然食物中的钙是比较容易吸收的。如人奶和牛奶的钙和磷比例接近2:1，是最适宜吸收的，但许多加钙食品并没有注意这个比例。

第三，现代社会行为因素比生物因素更重要。良好习惯的养成需要强制和灌输，至少坚持3周，三个月才能稳定下来，半年才能牢固。要健康就要动起来。一些社会不良风气也在助长坏习惯，人家过父亲节孩子给父亲送哑铃，而中国人大多是请客吃饭。什么人都能出书讲健康，其中有太多误导。

第十一届全国运动会将于10月在山东举行。这是山东省寿光市数百名中学生尽情舞动呼啦圈，拉开该市迎接全运会健身活动的序幕。 苏 青摄（人民图片）

预防为主的观念应保持终生 倡导健康生活方式从保持健康体重开始

记者：吸烟酗酒、膳食不合理、缺乏运动等常见的不健康生活方式，导致各种慢性非传染性疾病高发，成为我国城乡居民健康的重要危险因素。您认为应当如何把健康知识传授给老百姓？

王陇德：把预防和保健知识转化为浅显、易懂的道理。比如说，美国人用相当于10个网球的体积来分定40岁以上人的膳食的种类和数量：每天吃不超过一个网球的肉，相当于两个网球的主食，要保证三个网球的水果，不少于四个网球的蔬菜。这么一说，方便好记，容易控制饮食。

记者：接受预防为主的健康观念，调整行为习惯，对不同的人群可能是个终生的过程。好多慢性病是年老时候得的，但年轻的时候不注意，就会从量变到质变。处于不同生命期的人，预防的内容有什么不同？

王陇德：可以针对不同年龄人群，编辑浅显易记的健康教材。预防为主是一辈子的事。比如说，“小白兔白又白，两只耳朵竖起来，爱吃萝卜爱吃菜……”，儿童在学语言的过程中，潜移默化地接受了正确的健康理念。

预防为主还需要组织系统发挥作用。比如说，一个单位要定期或不定期地开展健康讲座，或者是由社区来组织，让更多的居民来参与。

记者：有没有直观方式来评判一段时间的身体健康状况？

王陇德：体重是衡量健康最好的阀门，可以避免多种慢性病发生。由于运动不足和膳食不平衡引发的不健康体重，已成为严重的公共健康问题。体重秤要作为健康工具，经常测量，在体重稍微发生波动的时候，就加以控制，不要到超重肥胖了，才去刻意地减轻体重。从青年到中年，体重增长不要超过5公斤。

中国人的健康还只是中等水平。2009年中国健康知识传播激励计划的主题就是“保持健康体重”。通过系列活动，传播“均衡饮食、适量运动”等信息，让更多人养成健康的生活方式，保持健康体重，享受美好生活。

名家有约

金台观澜

预防是金

廖文根

健康是人类永恒的追求，而对健康的威胁却无处不在、无时不有。

当前，全球蔓延的甲感就是人类健康的一大威胁。威胁往往导致恐慌，而在防控形势并不轻松的中国，人们的生活却平静如常。这份平静既来自公众对甲感病毒的充分了解，更来自对政府防控措施和能力的充分信任。在这场与新型病毒的斗争中，正是政府重心下移、关口前移，积极预防的努力才构筑起保护公众健康坚固的防火墙，将恐慌情绪消解于无形。

面对传染病这样的重大健康威胁需要预防为主、积极应对。然而，人类健康的威胁远不止传染病毒，促进人类健康的任务也远非阻击病毒那么简单。

健康的重要性不言而喻。可是，一个无奈的现实是，在公众健康意识不断提高的今天，仍有很多人直到健康成为问题的时候，才真正意识到健康问题的重要性，甚至从惨痛的教训中才真正懂得“健康是为人的第一权利，是人类生存的第一条件，是一切历史的第一前提”。

健康是个重大的民生话题，也是关系国家和社会发展的重大课题。对健康问题的认识首先需要树立科学的健康观，而科学健康观的核心内容是坚持“预防为主”。

党的十七大提出，“公共卫生和预防保健服务”要“坚持以预防为主”；今年出台的新医改方案在着力破解看病难、看病贵问题的同时，特别提出要“加强健康促进与教育”、“大力开展健康教育”、“倡导健康文明的生活方式，促进公众合理营养，提高群众的健康意识和自我保健能力”，其核心仍是预防。当前我国正在全力防控甲感，在加大防控工作力度的同时，同样迫切需要在全社会树立以预防为主的健康观。

健康是人们最希望看到的结果，但追求健康的过程更应被重视。一分耕耘、一分收获。我们期待健康，是否首先做到了合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡；在热衷“治已病”的同时，是否更应该强调“治未病”；在着眼“战时”的同时，是否也做到了立足平时，居安思危。如果将追求健康比作建造一座高楼，只有每个过程都保证质量，才能锻造百年精品。

健康是福，预防是金！

大庆20年追踪研究显示

生活干预减少一半糖尿病

本报记者 白剑峰

20多年前，大庆油田人最自豪的就是“油水多”。每年过年，单位分的肉、蛋、油堆成山。于是，家家都买两个冰箱，吃不完的肉放里面；家家都预备几个桶，分油时就去装。

1986年，全国糖尿病患病率尚不足1%，而大庆已经到了1.18%。中日友好医院内分泌科李光伟教授说：“我们的随访研究之所以选择大庆，正是因为他们当时就过上了吃得好又动得少的生活，这很可能代表了今后中国人生活的方向，是一个最好的观测点。”

当时，医学专家从11万人中筛查出平均年龄为46岁的577例糖尿病前期人群，并分干预组和对照组，进行了长达20年的跟踪研究。

所谓糖尿病前期人群，就是血糖介于正常水平与糖尿病之间的人，如果任由血糖继续上升，就会发展成糖尿病。医学上也被称为糖耐量低减人群，就是糖尿病的后备军。

这577人被随机分成了4组：对照组、饮食组、运动组、饮食运动组。对照组，仅接受一般健康教育；饮食组则按照体重控制每天的热量摄入，同时限制盐、油、酒，避免甜食；运动组要求每天至少散步30分钟，或进行能量消耗相当的运动，但不鼓励剧烈运动，胖人还被要求减肥；饮食运动组则综合了上述要求。大庆油田总医院医务人员对这些志愿者进行了为期6年的上门随访，每次登记近3天的饮食和运动量，最初每星期随访1次，逐渐减低频率，1年以后改为半年1次。

6年后，对照组66%发生了糖尿病，而干预组仅有43%患病。此结果证明：简单的生活方式干预，就能让糖尿病高危人群减少糖尿病发病风险30%—50%。

20年后，对照组93%已发生糖尿病，17%已死于心脑血管疾病，另有12%死于其他疾病，44%的人至少经历过一次心肌梗死或脑卒中。而那些经历了6年生活方式干预的人，20年后的糖尿病发生率较未干预者减少43%。对此，李光伟分析，一方面，6年的干预，人体形成了代谢记忆；另一方面，很多人从此养成了良好的生活习惯。

“大庆研究是第一个在亚洲人群中进行的糖尿病预防试验，也是世界上第一个和最长的随机分组该类试验。此后芬兰和美国的同类试验，证明了大庆研究的经验在全世界都适用。”李光伟说。2008年，世界最权威的医学期刊之一《柳叶刀》发表了这一成果。

大庆油田总医院集团总经理孙希明认为，糖尿病是全球性严重的公共卫生问题，糖尿病及其引起的并发症不仅对人的健康造成重大损害，影响生活质量和幸福感受，而且消耗大量的社会资源和经济发展成果。据推算，我国糖尿病患病人数已达4000多万。不合理膳食和缺乏锻炼，是糖尿病患者迅速增加的关键原因。因此，管住嘴、迈开腿，是摆脱糖尿病魔影的一条重要经验。

合理膳食比例金字塔

苏州沧浪区疾病预防保健中心内设立的膳食营养结构测试吸引了众多市民。在这里，只需轻松触摸显示屏，就能测算个人膳食营养是否合理，并提供推荐菜单。

徐志强摄（人民图片）

健康生活筑起防病屏障

本报记者 陈晨曦

锻炼的人很多，体检中心很挤，健康专家很忙。如今，在考虑吃穿住行之外，越来越多的人开始用大量的精力和时间关注和保持自己的健康。变被动防守型的看病吃药为主动出击型的锻炼检查，用健康的生活方式搭建起一个坚固的防病屏障。

老年人是健身防病的主力军

已是盛夏，但清晨的北京天坛公园内仍有阵阵凉意，苍松间、古墙旁，健身的人群随处可见。

一片空地处，空竹的哨声嘹亮，一位老人手持双竿正抖得兴起，多变的花样甚至吸引了不少健身者纷纷驻足。这位姓田的老人已经在天坛有十几年的晨练经历，他感觉“公园里锻炼的人是越来越多了”。田大爷是老北京，说起话来也是快人快语：“我快70了，身子骨还算硬朗，每天活动俩小时，效果比吃保健品强。现在，我身边好些不爱锻炼的老伙伴都想明白了，与其等病上身打针吃药，还不如平时锻炼活动手脚。”

据天坛公园的工作人员介绍，自发在这里晨练的人数逐年上升，最多可以达到4万人以上。

不过，记者在公园里发现，这里的晨练者以老年人居多，可以占到八成以上。北京市体育科学研究所研究员周琴璐表示，在老年人中，经常锻炼的比例可以达到60%—70%，属于健康意识和健康行为都非常不错的人群，但是在职人群，也就是中青年的锻炼比例较低，经常参与锻炼的人在20%以下。

从健康意识到落实行动

周琴璐经常在北京市体育局组织的健身大讲堂上为市民讲课，再加上其他讲座，一个月要讲上8—10场，几乎场场爆满。

站在讲台上，周琴璐可以深切感受到人们对于健康知识的迫切需要。“我前几天刚在北京密云县一个偏远的小山村讲了6堂课，每次都有几百人听，一两个小时的课，大家都听得非常认真，结束后还向我们咨询各种问题，比如肥胖如何控制，怎样科学锻炼等等。我认为，我们整体的健康意识已经大幅提升。有一位农民朋友只是查出了血糖稍高，就已经开始控制膳食，坚持锻炼，这让我非常惊讶。”

如今，健康教育已经在全国各地开花，周琴璐却认为“虽然意识有觉醒，但行为水平还不够高”。周琴璐说：“大家都知道锻炼对健康有好处，但能将锻炼变为一种习惯的人还只是少数；大家都知道吸烟有害健康，但还是有大量烟民存在。自我健康管理需要行为的支持，由每个人自己选择。让我感到高兴的是，走上健康之路的朋友越来越多。”

体检中心检查人数增多

医院里体检人群的快速增长趋势，也体现了人们预防疾病意识的提升。

武警总医院体检中心每天都要接待近200人，已经基本达到了饱和，据这里的健康医学中心主任医师王春秋介绍，2008年以来，个人前来体检的人数大幅增加。他说：“以前体检人群基本是以单位组织为主，现在个人体检的比例可以达到1/3，人们对于健康的需求增加了。”

现在，高血脂、高血压、脂肪肝、肥胖等“富贵病”在体检报告中被提及的次数显著增加。对此，王春秋表示：“人们生活水平提高了，但身体素质却下降了。有些‘富贵病’虽然暂时让人感觉不到危害，但也决不能听之任之。体检中心会为每一个受检者开出健康建议书，指导他们在生活中养成正确健康的生活习惯。”

在一家外企工作的林晨在去年的体检中被检出有中度脂肪肝，让不到30岁的他吓了一跳。“主要是平日里不爱运动，应酬也多。我现在打了一年羽毛球，酒也基本不喝了，现在，中度脂肪肝变成了轻度，争取明年让这个轻度也消失。”拿着今年的体检报告，林晨显得轻松了许多。

王春秋建议：“个人一年两次体检为宜。现在很多人都能保证一年一次体检，但人体的变化是很快的，一年的间隔有些过长。”