



以卒中疾病为代表的神经系统疾病，不仅显著增加了家庭和社会负担，还严重影响了中国人口质量和社会经济长远发展。过去5年间，中国通过国家神经系统疾病医疗质量控制中心为代表的相关机构，做了大量工作，取得了一系列成效。

左图：10月29日是第15个“世界卒中日”。专家表示，卒中的发生和不健康的生活方式有关，呼吁通过“医”“体”融合，预防卒中。
刘道伟作（新华社发）

通了脑血管病急救的远程专家实时指导，让优质的医疗资源实时可及。这些卒中中心和“一小时急救圈”的建立，为广大居民提供了非常方便的急救条件，可以让卒中患者在发病后第一时间得到最有效的救治。

将专家智慧转化为智能诊疗辅助决策系统

相较“十二五”末期，国家质控中心的上述系统工作使中国卒中急救溶栓治疗率提升了126%，院内急救延误时间缩短42%，住院死亡率降低66.7%（从1.2%降至0.4%），医疗服务质量关键指标整体达到发达国家水平。

“但是我们也发现，我国卒中救治还存在诸多问题。”王拥军说，比如，院内急救延误时间有了显著缩短，但院前延误也就是患者从发病到

新视野

有人说，压垮一个成年人，只需要一个家长群。

最近，有位家长在短视频中大呼：“我就退出家长群怎么了？”他认为，老师经常在群里要求家长批改作业、辅导功课，使得自己承担了老师应负的责任和工作。

抛开家长群的是与非不论，在相当多的家长群里，陪孩子写作业、批改作业已经成为一种苦不堪言、比上班还累的差事，让人难以忍受，甚至会损害健康，引发疾病。

几年来一直流传着一些真假难辨的事情：有位妈妈因为辅导孩子写作业，气到昏厥，引发脑溢血；还有家长陪孩子做了5年作业，结果得了脑梗住院了，还做了两个支架……笔者认识的家长里，就有因为陪孩子写作业，弄出抑郁症的。

每代人都要抚养、教育孩子，为什么偏偏“这一届家长”身体素质这么差？陪孩子写作业就能陪出毛病来？健康是怎么被损害的？主要是急的。

首先，小学生的作业，语文、数学、英语，家长都会，难以保持耐心，也不太会教，于是就着急了：这么简单都不会？上课干吗去了？“业务辅导”一下子变为“态度声讨”。

其次，人比人气死人。家长看别人家的孩子时，往往戴着“偏光眼镜”，只看到优点、长处。这就是田忌赛马，只不过反其道而行之，老拿别人家孩子的长处比自己孩子的短处。这么一比，自家孩子处处落后，能不着急？

第三，家长在工作中看得真切，社会竞争多么激烈，生存压力多大，需要具备多么好的素质才能如鱼得水，才能披荆斩棘啊。自然希望孩子能在求学阶段紧张起来，压力不知不觉传导给孩子。可孩子会觉得家长太蛮横，会抵触、反抗。家长呢？一番苦心不被理解，看着写作业拖拉、错误满篇的孩子，着急啊！

就这样，急火攻心，气冲上头，天天如此，看不到光明的前途，心理健康在日损月耗中被侵蚀、被掏空，急出毛病、气坏身子，恐怕在所难免。周瑜不就是给诸葛亮活活气死了吗？

对此不能掉以轻心，必须想法应对。对于着急，良药是慢。陪孩子写作业如果是无法避免的，那就要用慢心态来应对。须知孩子的成长不是一夜之间的事儿，得慢慢来。不会的题，慢慢讲，一遍不会来两遍，两遍不会来五遍，总有会的时候。

最重要的是，少做横比多做纵比。自己的孩子学得慢，那就慢一点，稳一点，有点滴进步就行。长跑比赛的冠军，一开始不都是在后面跟着别人跑？教育是长期的事业，得抛弃短跑思维。每个人都有属于自己的起跑线，前后不一，而健康线却贯穿始终，您说是吗？

陪娃写作业为啥减健康

熊建

迈向全面健康这五年④

卒中中心一小时急救圈覆盖超60%居民区

治疗神经系统疾病 质控体系日趋完善

本报记者 熊建

所有省份均建起三级医疗质量控制体系

据国家神经系统疾病质控中心主任王拥军介绍，目前，中国的神经系统疾病医疗质控体系日趋完善。

成立于2018年5月的国家神经系统疾病医疗质量控制中心，建立了全国所有省份的国家一省一市一县三级医疗质量控制体系，通过层级化架构的设置和医疗信息的互联互通，实现了实时动态监测和反馈质控单位的医疗服务质量，构建了国家神经系统疾病医疗质量信息化平台，目前已累计监测全国脑血管病数据超过150万。

为提高神经系统疾病医疗服务均质化程度，改善医疗服务质量，该中心自成立至今已制定、修订了9个单

病种和3个介入治疗技术质控指标体系，共计147项指标。其中，包括脑梗死和癫痫等在内的3个病种和脑血管造影等2套介入技术指标，已在今年正式对外发布。

31省份2700余家医院建立了卒中中心

当前，中国的神经系统疾病医疗服务质量持续改善。“神经系统疾病病种繁多，我们以发病率、致死率和死亡率最高的卒中为代表，来介绍神经系统疾病医疗质量状况。”王拥军说，卒中是神经系统疾病中的最常见类型，俗称“中风”，是危害中国居民健康的重大慢性疾病，也是广大群众最密切关注的疾病。

“为了应对这一具有严重危害的疾病，近年来国家神经系统疾病医疗

质量控制中心一直以改善我国卒中医疗服务质量，提升诊疗服务水平为工作核心，特别是在过去的5年间，针对静脉溶栓这一卒中急性期最有效的药物临床应用严重不足、导致患者治疗率低、致残率高的现状，我们在全国范围内发起了卒中中心建设项目，目的是要在全国各省份培养建立起足够的具有卒中急救能力的医院。”王拥军说。

截至今年9月底，国家质控中心已经协助全国31个省份的2700余家医院成功建立了卒中中心，覆盖了公立二三级医院的1/3以上。同时还建立了以这些卒中中心为核心的“一小时急救圈”，凡是在距离这些卒中中心1小时车程覆盖范围内的居民均可就近选择这些医院。

以此估算，2700余家卒中中心的“一小时急救圈”范围已经覆盖超过全国60%的居民区。部分区域还开

到达医院的时间，这10年来没有显著改善，原因之一对于卒中这一急症，许多患者没有正确认识其严重危害，没有第一时间到医院就诊。

研究数据发现，中国仅有12.5%的卒中患者通过急救车前往医院，而这部分通过急救车到医院的患者与不通过急救车到医院的患者相比，他们接受溶栓治疗的比例要显著提高70%。“所以我们呼吁广大群众如果有疑似卒中症状，一定要在第一时间及时呼叫急救车并尽快到达医院。”王拥军说，“为了改进神经系统疾病医疗服务质量，让更多的优质医疗资源可及，未来我们还希望通过人工智能技术将具有几十年经验的专家智慧转化为智能诊疗辅助决策系统，并把这一系统应用到基层医疗资源相对匮乏的区域以协助他们提升医疗服务水平，更好为广大患者服务。”



2019年9月17日，中国科学院院士、国家神经系统疾病临床医学研究中心主任赵继宗（左二）来到西藏自治区第二人民医院，为患者做脑动脉瘤手术，并对西藏当地医院医生进行现场指导。新华社记者 晋美多吉摄



2019年10月29日，江苏省连云港市赣榆区专科护士与志愿者服务队在区养老护理院与老人一起做手指操。邵世新摄（人民视觉）

从高高在上的“宣讲”走向接地气的“沟通” 互联网医学科普迎来3.0时代

陈得

11月8日，2020腾讯医学ME大会正式上线，全球顶尖医学领军者共聚，议题从“痛点”出发，涵盖了出生缺陷、颈椎病、心血管疾病、癌症、抑郁症等常见病、慢性病，带来了前沿医学的最新探索。

会上，腾讯医疗副总裁黄磊发表了《医学科普再进化，汇聚个体照亮全体》的主题演讲，他回顾了新冠肺炎疫情中互联网带来的突出价值：“互联网在知识科普、全社会动员、在线问诊等方面，都发挥了重要的作用，帮助我们在短时间内，构建起了全民抗击疫情的线上防线。”

根据腾讯医典联合 Ipsos Healthcare 制作的《2020 公众健康行为洞察报告》显示，42%的公众认

为免疫力是最主要的健康标志；67%的人表示疫情后接种疫苗意愿度更高；当身体出现不适时，76%的受访者愿意选择主动干预，包括：就医检查、网上搜索信息、服药等。公众对权威医学知识的获取更主动、更便捷，对内容的需求更便捷、实用性方面发展。

“疫情是一场灾难，也是一场通识教育课，更多医生投入科普，更多大众关注科普，更多平台传播科普。”黄磊认为，互联网医学科普如今已迎来3.0时代：以社交化、场景化的传播方式，重塑科普连接，重构科普的“人—内容—场景”，知识的生产、传播、形态更加开放多元。首先是社交化，带来了科普载体、科普方式、科普生产者的变化。黄磊指出，随着互联网和社交媒体的发展，互联网科普应该在兼顾医学权威的基础上，让碎片化知识像拼图一样，既有局部，也有整体的线索与关联。在科普生产方面，让科普从高高在上的“宣讲”走向接地气的“沟通”。与此同时，医学科普创作主体不再是少数头部专家，而是纳入了更多青年医生——为医学科普加入充满活力的有生力量。

疫情期间，腾讯各大内容平台的统计数据显示，有超过5000名医生在疫情期间开设了线上直播，总时长超过7000多个小时。同时，垂直疾病领域的患者社群，也成为医

学科传播的密集地带。社群中的科普大咖帮助病友获取专业、可靠的知识，同时也带来更多的人文关怀和温暖。

其次是场景化，通过云端连接，医学科普知识得以扩展到各类线上、线下应用场景，甚至硬件终端。人工智能和算法的进步，实现了海量内容基于用户需求的个性化筛选、推荐，实现了不同场景下精准的知识触达。信息围墙的打破，实现了科普资讯的全场景触达，用户随时随地可以获得想用、能用、可用的信息。同时，科普平台通过内容开放共享，可与不同平台相关服务进行深度整合，实现从内容到服务的无缝连接。

腾讯医典在ME大会上宣布启动三大计划——医学科普官计划、大众科普官计划、内容开放计划，期望汇聚更多专业医生、机构、公众力量，聚沙成塔、聚木成林，推动构建优质科普新生态。黄磊表示，期待医学科普像毛细血管一样，渗透在公众日常生活中，弥合信息鸿沟，驱动公众健康认知进化，助力居民健康水平达到新高度。

稻米过度加工导致浪费、营养流失

走出精米白面的饮食误区

王义

中国是水稻的故乡，稻米是国人传统主粮之一，产量约占全国粮食总产量的31%，但消费量占口粮消费总量六成多。民以食为天，稻米可以说是事关国民健康福祉的大事，然而，国人在稻米加工和消费方面存在很大误区。

吃米不应一味求精

吃“精米白面”已成为很多人日常饮食的习惯，似乎也已成为生活水平提高的标志之一。人们在购买大米时，注重色泽等品相，倾向于挑选“白、亮、透”的。中国粮油学会粮油营养分会近日发布的《稻米营养减损加工与美味白皮书》（简称《白皮书》）称，当前国内稻米行业存在较为严重的过度加工问题，浪费宝贵的粮食资源和能源，不利于国家粮食安全，也导致大米口感降低、营养失衡等诸多问题。

《白皮书》指出，长期以来，中国稻米加工企业过度加工现象普遍。出米率是衡量稻米加工程度的核心指标，国内稻米企业糙米出米率平均比日本同行低1.5%—2%。

《白皮书》是在日前举行的以“双核驱动、美味自然香”为主题的中粮集团中化集团合作签约仪式暨中粮福临门自然香大米全国首发仪式上发布的。消费者要“吃得饱”更要“吃得好”，中粮和中化的合作，是基于双方在农业产业链上下游高度互补的业务，建立起战略合作关系，在产业布局、订单种植、原粮购销、溯源背书、技术研发等领域加强战略合作，形成优势互补。

更营养成消费趋势

稻米过度加工、出米率低导致哪些问题呢？对于很多人来说，能想到的最直接的危害就是浪费粮食。的确如此，由于过度加工，一些工序如抛光，对米粒进行打磨，造成损耗，浪费总量惊人。此外，过度加工还消耗了大量电力能源。

与造成的浪费相比，过度加工导致的健康危害则需要引起重视：一是造成养分流失，进而导致营养失衡；二是造成膳食纤维丧失，不利于一些慢性疾病的防治。

中粮粮谷控股有限公司党委书记、总经理华简表示，中粮粮谷作为中粮集团旗下经营主粮业务的专业化公司，始终以“守护十四亿国人餐桌上的幸福”为己任，不断实现老百姓从“吃得饱”到“吃得好”的追求。福临门自然香大米系列产品会让消费者吃得更香、更营养、更健康，引领大米消费趋势进一步迭代升级。

科学助力餐桌健康

消费者吃得健康要在需求端和供给端同时发力。当前，全社会都在积极参与整治餐饮浪费。由于公众对稻米过度加工所造成的粮食浪费了解不多，对其造成的深层次健康问题更是知之甚少，再加上长期以来形成的“精米白面”消费习惯，对此问题不那么敏感。因此，《白皮书》建议，加大科普力度，讲清楚背后的科学道理，引导公众树立理性的稻米消费观。粮食从业者也应该行动起来，推进稻米减损加工，减少稻米产后损失，促进节粮减损，适应中国大米产品多样化、营养化、健康化发展趋势，切实承担起确保粮食安全，满足人民对食物营养美味需求的使命。

中化农业推出的全程品控溯源管理，其背书的每一袋大米，对应一张粮证和全球唯一的区块链溯源码，并从时间、地理、品质三个角度实现稻种植、仓储、加工、品评、物流和销售各环节的溯源管理，完成“数字农业、精准农业、智慧农业”转型升级。