

哪些城市居民肥胖率高？哪些城市居民失眠严重？哪些城市居民吸烟较多？哪些城市居民健康消费高？

近日，清华大学中国新型城镇化研究院、万科公共卫生与健康学院、国家治理与全球治理研究院联合举办“倡导文明健康生活方式，促进城市健康发展”论坛，并发布基于城市维度的居民健康行为大数据综合评价报告——《清华城市健康行为指数》。

右图：4月24日，在河北省邯郸市文化艺术中心广场，空竹爱好者展示空竹绝活。

郝群英摄（人民视觉）



中国主要城市居民健康行为“体检”报告出炉

您生活的城市健康吗？

本报记者 王美华



中国城市健康行为指数总体水平较好

据清华大学中国新型城镇化研究院高级研究员李栋博士介绍，《清华城市健康行为指数》基于2019年数据，对全国80个主要城市的健康行为进行评估，范围覆盖27个省份、5.5亿人，课题组汇总分析了约10亿条穿戴式设备数据、约50亿笔健康类消费数据、约2亿用户移动APP使用规律和近百项关键词提取的互联网搜索数据，实现了大样本量的评价分析。

该报告显示，中国城市健康行为指数总体水平较好，中等水平及以上城市数量占比达78%，一般地级市与中心城市的健康行为总体水平接近。

在城市排名中，杭州位列第一，上海、深圳、宜昌、温州位列前五，铜陵、台州、绵阳、金华、绍兴居于第六至第十。排名位于优秀和良好级别的城市主要分布于东部沿海和长江经济带，呈现出“弓箭型”分布，表明地区间差异仍然较大。

该报告指出，目前各项指标中，城市居民健康素养、经常参与体育锻炼人数等指标水平，距《健康中国行动（2019—2030年）》提出的要求仍有一定距离，值得各界重点关注。

该报告显示，北方城市肥胖人群比重明显高于南方城市，特别是东北、华北地区城市肥胖人群比重高达6%—8%，这与北方饮食习惯中面食和肉类比重较大有一定关系，因此北方城市需要特别注意调整饮食习惯；南方城市需要特别关注不良睡眠问题，例如海口、南宁、三亚市的城市居民，平均每周三次睡眠时长小于6小时的人群比重达到12%以上；在吸烟程度方面，云贵地区15岁以上人群吸烟率达到了30%至40%，这与烟草种植产业发达、当地居民习惯有一定关联，西南地区控烟任务艰巨。

该报告显示，健康投入较高的城市主要为一线和新一线城市，其中深圳、杭州、广州、南京、上海位列前茅，显示出健康支出水平与经济发展水平正相关。在人均医疗消费支出方面，各城市人均医疗支出存在较大差距，北京市人均支

出最高，达到2700元/人，是西宁市的5.7倍。在商业健康保险覆盖率方面，东部发达城市整体高于中部和西部，中心城市的商业健康保险覆盖率平均达到21%，整体商业医疗保险覆盖率不高。

该报告显示，中心城市居民健康意识整体高于一般地级市。东南沿海城市健康意识水平相对较高，沪、京、渝、津四大直辖市位列前茅，较高的收入和教育水平使得市民有着更强的主观意识。而在心理健康信息搜索指数方面，呈现出中心城市高于地级市，东、南部地区搜索量略高的分布特点，反映出中心城市生活压力较大，公众心理健康问题相对突出。

为讲好“健康中国”故事提供第一手素材

世界卫生组织荣誉总干事、清华大学万科公共卫生与健康学院创始院长陈冯富珍表示：“新冠肺炎疫情仍在全球蔓延，我们应把国际化视野与本土化实践结合，以追求人类共同福祉为核心，共同构建人类卫生健康共同体。而要实现这一目标，确保健康的生活方式和行为至关重要。”

“此前由于研究方法和分析工具缺失，个体健康行为与城市健康政策、健康管理之间，存在怎样的关系？又该如何测量？是很难厘清的问题。”清华大学万科公共卫生与健康学院常务副院长梁万年表示，课题组通过跨学科交叉创新研究，全场景、多角度地实现了我国不同地域、不同城市间居民整体健康行为的客观评估，实现了理论方法、数据方式、城市体系评价视角三方面的研究探索创新，有利于推动个体、家庭、社会、企业、政府多方参与，形成“组合拳”，开展系统性的健康城市建设和优化。

清华大学中国新型城镇化研究院执行副院长尹稚表示，该报告通过展示中国在健康促进领域取得的阶段性成果，为向世界讲好“健康中国”故事提供了生动鲜活的第一手素材。

“健康行为是多种因素长期作用的结果，需要持续性、体系性的措施进行优化。”李栋说，课题组呼吁各地政府进一步完善体育设施、慢行绿道等硬件规划建设，在社区基层开展丰富多样的健康宣传、教育、科普和培训，建设权威、丰富的康养信息资源平台，满足人民群众日益提升的健康需求；而企业则可发挥移动互联网用户数量优势，整合个体行为数据，建立多样化的绿色低碳健康生活方式激励平台，引导用户积极参与，获得社会经济双重价值；对于个人而言，要提升自

主健康意识，主动采取运动锻炼、健康餐饮等绿色生活方式，使用主流权威的健康信息平台。

运用大数据技术，开展社会心理服务工作

“心理健康是健康生活方式的四大基石之一，我国对心理健康和精神卫生工作高度重视。”国家心理健康和精神卫生防治中心研究员石琦说，“政府要牵头将心理健康作为健康城市的切入点，完善基层心理服务设施，让老百姓能找到提供心理咨询服务的地点。”

社会心理服务需要跨部门的协调，由政府牵头建立领导协调机制至关重要。“建议把心理健康筛查纳入到年度体检，同时建立社会心态监测预警机制和快速援助系统。”石琦说，很多人听过“树洞救援计划”，该团队采用人工智能技术，通过大数据搜索快速定位有高危自杀自伤行为的人，及时给予救援。未来希望通过5G技术建立国家和地方的管理和服务平台，上下对接，运用大数据技术，开展人群的社会心理服务工作。

“对个人而言，要注重提高身心健康意识。”石琦建议，要使用科学的方法来缓解压力，重视睡眠健康，培养科学运动习惯，正确认识焦虑、抑郁等常见情绪问题；在出现心理行为问题的时

候，能够及时寻求帮助。在社会层面，要提供专业规范的心理服务，提高诊疗的技术水平。

“民以食为天，吃也非常重要。”中国疾病预防控制中心营养首席专家赵文华介绍，全球存在三大营养不良问题：一是营养不良，缺乏蛋白质和能量，也就是吃不饱；二是微量营养素缺乏症，比如贫血、缺乏维生素A等，也叫隐性饥饿；三是超重和肥胖，是营养摄入不均衡所致。

“超重和肥胖不是营养过剩，而是整体营养不良。”赵文华强调，随着中国经济社会的快速发展，营养不足已经不是目前面临的挑战，而超重和肥胖尚未引起足够重视。对于超重和肥胖的人而言，绝食减肥并不可取，重要的是要调整饮食结构。

“有人说‘基因给枪上膛，是生活方式扣动了扳机’。”赵文华强调，健康和遗传的关系并不像大家想象的那么大，但健康与人们的生活方式密切相关，“怎么让人们有更好的健康饮食行为？我认为政府、社会、个人和家庭这几个轮子应该一起转，光靠个人和家庭是不行的，政府公共政策的制定、社会各个方面一起发力也非常重要。”

健康故事汇

一位28岁的年轻小姑娘，非常优秀，北大本科毕业，工作非常忙，经常熬夜、加班。突然有一天，肠胃不适，结果发现是四期结肠癌。

当时她的病灶转移到什么程度？她的肝脏70%都是肿瘤。对于一个28岁的年轻女孩来说，这不仅颠覆了她的认知，也颠覆了很多医生的认知。

她看西医。西医说，悲观的话3个月，乐观的话，两年。她去看中医，只得到一句话：你怎么才来？都觉得太晚了。但是这不是一个悲剧，这个女孩儿现在还好好好的。今年她已经无瘤生存了6年。她的身体状态好到什么程度呢？疫情期间，她不仅回公司，还被公司派到美国去工作。

她是如何在一个几乎绝望的情况下创造了奇迹？第一，一定要成为一个专业型患者、学习型患者。她虽然对医学、生物学一窍不通，但是从生病那一天起，她就直面它，开始去学诊疗指南，美国的指南、中国的指南、欧洲的指南、日本的指南……所有和结肠癌相关的指南以及背后的生物学原理、医学知识、医学实验。然后，她去看各种各样的案例、前沿的研究论文、各种特殊案例的分析。因为她自己是一个特殊的案例，指南无法告诉最好的治疗方案是什么，她需要找到一个自救的途径。

第二，她说，我们一定要信任并尊重医生。无论作为患者怎么学习，也一定要相信医生的专业技能。世界上除了你自己和你的亲人之外，最希望你康复的应该就是医生。

这个姑娘在治疗过程中遇到了很多挑战，每一次都是她和医生共同决策完成的。医生永远都不能告诉她，我有100%的把握，但是医生说尽全力，她说我信任你。当然，能和医生建立彼此的信任有一个前提，就是第一点，患者要有机会和能力与医生平等地对话。

绝大多数的医生都很善良，但是经常有患者和他的知识认知差距太大，以至于想帮助而使不上劲。医生很忙，每次和病人沟通也就三五分钟，再善良的医生也没有办法坐下来跟患者聊上半个小时。所以，患者一定要不断学习。

很多患者面临的一个挑战，就是现在没有药物能够保证治愈。对此要明白，当一切看起来越来越糟的时候，你要么屈服，要么反抗。如果选择反抗，那你就开始进行计算，解决一个问题，解决下一个问题，再解决下一个问题……一步一步地当所有的问题都解决的时候，你就可以回家了。

对一个癌症的晚期患者来说，当你坚持了一年，坚持了两年，坚持了足够久的时

候，也许科学家研发出的下一个药物就能够治愈你。所以，请保持希望，乐观下去。

（作者为中国抗癌协会肿瘤防治科普委员会常务委员）

我遇到一位学习型患者

李治中

把手洗干净 能挽救生命

南子钰



每年的5月5日是“世界手卫生日”，2021年的活动主题是“数秒挽救生命，清洁您的双手”。日前，北京清华长庚医院医管部疾控感控办组织的“世界手卫生日”活动上，总执行长周碧琴表示：“经历新冠肺炎疫情，大众已经形成了洗手的好习惯，应该继续深化、规范洗手消毒，把这件小事做大做强，强化疾病预防、提升大众居家健康意识。”

据北京清华长庚医院疾控感控办主任吴圣介绍，手卫生包括使用肥皂（皂液或洗手液）洗手（流动水下），也包括使用速干手消毒剂消毒双手，能达到去除手部皮肤污染、减少细菌的效果，起到有效的疾病预防作用。

据统计，全球每年有170万人死于腹泻类疾病，另有150万人死于下呼吸道感染，其中有一半的儿童是因为没有养成用肥皂洗手的良好习惯而导致死亡。另有研究表明，30%—40%的耐药菌感染是由于手卫生不当所致。通过加强手卫生可降低30%的医院感染。用肥皂、皂液或洗手液洗手可以将腹泻致死率减半、急性呼吸道感染致死率减少1/3。

上图是北京清华长庚医院手卫生日活动现场。杨欣摄（人民视觉）

医管青年大讲堂启动暨首课开讲

本报北京电（记者熊建）日前，北京市医院管理中心“医管青年大讲堂”启动仪式暨第一期活动（市属医院先进工作者事迹报告会）在北京天坛医院举行。

“医管青年大讲堂”系列活动由北京市医管中心团委负责，从政治理论、文化传统、专业技能、综合知识等方面入手，搭建青年学习交流提升平台，通过青年学讲结合，学史奋进、创新思维、开拓视野、提升素质，营造青年浓郁学习氛围，加强引领凝聚青年，助力青年成长成才。

第一期活动以“传承劳模精神 争当时代先锋”为主题，以“先进工作者代表讲事迹+青年代表谈感悟”的形式，旨在发挥典型榜样示范效应，用身边人物、生动语言、鲜活故事把党史学习教育与卫生健康事业发展史、市属医院发展史相结合、相贯通，把学习成果转化为推动医疗系统内青年不忘初心、奋发有为、护佑健康的不竭动力。

首讲邀请了北京天坛医院院长王拥军、北京妇产医院副院长陈斌宏、北京朝阳医院眼科副主任陶勇等3位市属医院先进工作者代表作为医管“青年导师”，分别讲述了他们在科技创新、健康扶贫和公益行动等方面的感悟体会并送上青年寄语，让勇于创新、仁心仁术、医者大爱、无私奉献的精神在医疗系统广大青年心中落地生根、开花结果。



“五一”假期，广西柳州市柳东新区滨江生态公园正式对外开放，柳江河畔昔日的荒草滩变身生态公园，成为人们休闲健身的好去处。图为5月3日，游人在滨江生态公园里游玩。

黎寒池摄（新华社发）