

健康故事汇

做了3500台胃癌手术后，田艳涛决定去拍短视频——

“暖胃大叔”说健康

本报记者 熊建

胃癌在中国有较高发病率。世界卫生组织的数据显示，2020年中国胃癌新发病例47.8万，占全球新发病例43.9%；死亡病例达37.3万，占全球死亡病例的48.5%。胃癌夺去了太多人的生命，与之相关的健康教育就成了一件很有价值的事。

“暖胃大叔”田艳涛适时出现了。作为中国医学科学院肿瘤医院胰胃外科病区主任、国家卫健委公布的首批健康科普专家之一，2020年4月，田艳涛开始在抖音做科普，既告诉人们如何拥有一个健康的胃，又告诉人们得了胃癌要如何应对。他用一年时间做了一本短视频版的胃癌防治百科全书。

对田艳涛来说，科普是学术和手术外的另一项重要工作。

“关注我，‘胃’你好”

十几年前，田艳涛农村老家一个婶子胸膛上长了个瘤，到北京看病。

挂号时，婶子遇到两个陌生人。他们说：你的病和我们的一样，这里的医生只会给你做手术、化疗、放疗，你和我走，吃几副中药就能治好。婶子信了，被带到火车站附近一个小铺子，花了大几千块钱买了两大编织袋的“中药”。

“说是中药，估计就是一些烂草根。”回忆当时，田艳涛很气愤，但也无能为力。农村人没有定期体检的习惯，发现癌症时一般都已晚期。他们求医问诊期间，很容易被骗子盯上。

没过半年，婶子过世了，骗子却没有减少，公交车站边，不正规的小诊所仍然用小卡片兜售着他们的“偏方与奇迹”。利用普通人对癌症的恐惧与无知，他们散布着反科学的谬论。田艳涛坐不住了。

癌症到底是什么？中国人最常见的胃癌，到底可以怎样预防和治理？假使自己或家人得了癌症，又要以怎样的态度去面对？田艳涛想用自己的方式提高大家的健康素养。他主动找到电视台，开始了医学科普之路。后来，他还陆续出版了《漫画胃癌防治》等科普书。

2020年4月27日，田艳涛入驻抖音并发布了第一条视频。他说：“从今天开始，大家会看到我（发布的）有关肿瘤预防和治疗的小视频。若有胃和胰腺方面的困扰，给我留言，我们一起努力。关注我，‘胃’你好。”



图为田艳涛通过短视频和网友互动。

“坦然面对，正确待之”

田艳涛没有食言。不到一年，他发布了500多条短视频并积累了50多万粉丝。没有太多段子，但每一条内容都与普通人的生活息息相关。

“红酒养生对不对？”“常吃烫食容易诱发胃癌吗？”“喝茶能预防胃癌吗？”田艳涛的话题涵盖了他的专业领域与普通人的生活细节。他总是深入浅出，短短几十秒内就能阐明医学原理并给出科学的建议。

回答常吃烫食是否会诱发胃癌时，他说：“回答是肯定的。如果食物、水温度特别高，会对牙龈、口腔黏膜、食道黏膜、贲门或者胃黏膜造成伤害。”接着，他用烧伤后人脸的斑痕来比喻烫食对黏膜造成的不可逆的损伤，最后给出建议：“我们要把吃的食物控制在10摄氏度到40摄氏度，喝的水或者汤都要晾一晾。达到这个温度，再食用。”

在田艳涛看来，胃肠道肿瘤，尤其胃癌，是一种与生活方式紧密相关的疾病，也正因此，预防相对可实现。“我跟你少熬夜、吃东西慢点、别吃得过烫，少喝或不喝不健康的含糖饮料、少吃烧烤，你上一秒知道下一秒就可以执行，不费多大劲就能从中获益。可如果你不知

道，这些问题都不注意，那日积月累，胃黏膜就可能损伤甚至癌变。”

除了普及生活中的健康常识，田艳涛也时常将自己的问诊过程记录下来。遇到典型的病例，他会先征得病人同意，然后安上支架、录制视频。作为肿瘤科医生，田艳涛还想通过他的短视频传递关于癌症的理念，以平常心面对并正确施治。

“癌症是一种常见病、慢性病。假如你真的得病了，也不要太恐惧、太沮丧，现在虽然没办法根治，但通过综合治疗和营养管理，人带瘤也能相对健康地活着。”田艳涛说，但现在很多人往往谈癌色变。

2011年，田艳涛在美国德州大学MD安德森癌症中心做访问学者。一天，他与教授一同出门诊，一个胰腺癌肝转移的老太太问教授：“我还有多长时间？”教授耸耸肩，说：“我不知道，可能两个月，可能三个月。”田艳涛无法想象这样的对话能发生在中国，在他深耕癌症医学的30年中，有80%的家庭会选择隐瞒或者说一个善意的谎言。

田艳涛时常遇到这种情况：家属挂好了号，最后却没出现，因为家属怕病人知道真相，所以去了其他综合医院。“相互打哑谜，最后实现不了治疗效果，这多可怕！”

在田艳涛的短视频中，有相当一部分都是在阐述癌症是什么、化

疗是什么、医生与家属要以何种方式与病人沟通。他引用古希腊医学之父希波克拉底的比喻，说癌症是螃蟹，横行霸道又没有规矩；他也引用中国工程院院士樊代明的话，将癌症比喻为千年古树上的斑，虽会留下痕迹，但不会影响树的生长。

对于癌症，田艳涛倡导“坦然面对、正确待之”，一次又一次地解释化疗的原理、破除人们对化疗的误解。他说：“我希望将对科学的信心传递出去，因为只有医患双方彼此理解、信任，才会治疗中配合得更加默契，从而事半功倍。”

“学术、手术、科普”

用短视频做科普一年，越来越多的人认识了田艳涛。不少人一到诊室就对他：“田主任，我是您的粉丝。”

“医者仁心。”田艳涛一直记着这四个字。30年前，他刚在河北承德某家医院做主刀医生时曾遇到一个病人，胰腺癌晚期。家里穷，等凑到钱过来做手术，一个大高个儿已经瘦得和虾米一样了。手术做得还可以，可也算不上成功。田艳涛很忐忑，很惭愧，可病人没说一句抱怨的话。最后家人用担架抬他回家，临走时，他拉着田艳涛的手说：“田大夫，好人啊！”

关于这件事，田艳涛直到今天仍感慨：“医生面对的是一个活生生的人和家，要有多大的信任与缘分，他才能把命交给你啊！”

田艳涛说，希望自己学以致用，将医学精神和医学知识传播出去。现在病人中有1/3是抖音粉丝，而他的科普也让患者对医生的依从性变高了。

“哪怕他跟你没有过接触，但他通过短视频了解了你的理念，看病前已经研究过你合不合适。当他决定让你治的时候，就会相信你的决策。”在田艳涛看来，如果医患双方能提前建立情感联结，那么沟通与诊疗的效率都会得到提高，而短视频帮助完成了这个环节。“它能展示个人比较真实的东西，有什么好点都能讲，是其他形式和平台比不了的。”

田艳涛将“学术、手术、科普”比喻成他现在齐头并进的三驾马车。学术上他已经做到了博士生导师；手术上他已经做过3500台并获得过全国胃癌手术视频大赛金奖；唯有科普，一时还没有明确的结果。但他早就想清楚了：“科普不是一天两天就能收获成果的，就是踏踏实实、持续地去做。”

养生杂谈

前几天，南京市市场监管部门处罚了一家面包店。原因是执法人员在他们制作间的厨余垃圾内发现了大量丢弃的面包，其中不少是刚刚出炉的。

这些面包被丢弃是因卖相不好，做大了或小了，扁了或丑了。执法人员认为，根据4月29日起实施的《中华人民共和国反食品浪费法》，此行为违法，向商家开具了《责令改正通知书》并约谈。

日常生活中，对于临近保质期的食物处理，通常做法是打折卖。但追求新鲜度或品相的商家有不同思路。他们认为，丢掉不合格的，可以保证面包整齐划一，建立高端、高品质餐饮形象，吸引更多消费者购买。至于成本，可以适时调整价格，补偿扔掉的面包价值并持续获利。

商家的“小道理”或许能说通，不代表社会的“大道理”也能说通。如果所有商家都这么干，那么食品浪费现象就会披着“满足消费者需求”的外衣愈演愈烈，整个社会的财富就会被不断侵蚀和消耗。

消费者的高品质需求并不必然导致高浪费。若要提升品质，大可在生产环节提高技术水平，多做一些成型的“合格品”，少产歪瓜裂枣的“次等品”；另一方面，还需要制定更精细的反浪费成本分摊机制。

此次进行查处的市场监管部门负责人给面包店这样建议：可以寻找一些途径，比如社会捐赠，在保证食品安全的前提下，提供给有需要的单位和个人，这对防止浪费和树立企业形象都是有利的。

对很多商家来讲，之所以选择丢弃而非捐赠，是因为这需要成本：包括寻找、识别接受捐赠方的信息成本，人工、运输等费用，还有投入的时间、精力等无形成本。另外，万一转运途中食品过期或有其他差池，责任怎么界定？

不妨看看他山之石。2016年，法国通过了反浪费食物法案，禁止超市扔掉食物，要求食物经销商将多余食物捐赠给慈善机构。实施两年后，法国超市捐赠未售出产品比例达90%以上。这一法案之所以卓有成效，离不开三方面因素的配合。

首先，商家有减税回报。政府给予商家税收激励，税收减免数额相当于法国食品库存价值的60%。

其次，超市不直接面对捐赠者，而是把临期食品交给食品银行、慈善组织等“中间人”机构，再由这些机构分发给需要的人。

最后，食品回收企业查漏补缺。企业收取服务费，帮助寻找捐赠对象并与食品援助组织配对，同时优化后勤资源，收集和重新分配哪怕是少量的新鲜食品和熟食。这样，即便是身处偏远地区、很难接触到慈善机构的小型商店，也能及时得到帮助。

三者加总，共同降低了捐赠主体即超市、商店的捐赠成本，并且提升了食物的流通效率。类似做法，目前国内一些地区也有尝试，例如浙江金华发起的“共享粮仓”，对加入公益活动的商户提供市场摊位费减免、提升信用分等激励，居民家中的余量食品也可以放入共享仓供有需要的人取用。

说到底，面包扔不扔，不仅事关节俭，更考验全社会能否通过制度构建来最大程度盘活食品资源的能力。反食品浪费法出台后，仍需构建完整的反浪费链条，通过制度设计，打通上下游供需，做好成本分摊，更多地用市场方法解决问题。



商海春作（新华社发）



航空总医院日前举行职工趣味运动会。来自临床科室的600余人参与团体操、背西瓜、拔河等13个项目比赛。职工们在享受运动乐趣的同时展现团结协作、拼搏进取、勇攀高峰的精神风貌，号召人们当自己健康第一责任人，倡导崇尚生活、关注健康的生活理念。

张建房摄（人民视觉）

中国有7690家药品生产企业

本报北京电（记者申少铁）国家药品监督管理局日前发布《药品监督管理统计年度报告（2020年）》（简称《报告》）。《报告》显示，截至2020年底，全国共有药品生产企业7690家，药品经营企业57.33万家，有医疗器械生产企业2.65万家，二、三类医疗器械经营企业89.86万家，化妆品生产企业5447家，相比2019年，药品、医疗器械、化妆品企业数量均有增长。

在药品监管方面。2020年，国家药监局受理国产药品临床试验申请1099件，上市申请1076件；受理进口（含港澳台）药品临床试验申请587

件，上市申请300件；受理仿制药质量和疗效一致性评价申请881件，临时进口申请489件。国家药监局共批准新药临床879件（不包含进口药品），批准按新药申请程序申报临床申请181件，批准创新药临床品种1096个，批准创新药生产品种20个。

在医疗器械监管方面。2020年，全国共完成第一类医疗器械备案35984件，受理医疗器械首次注册申请20654件，批准各类医疗器械首次注册15208件。截至2020年底，全国累计共有境内第一类医疗器械备案100074件，进口第一类医疗器械（含港澳台）备案7913件；各省级药监局

共批准境内第二类医疗器械注册68917件。

在化妆品监管方面。2020年，国家药监局共批准国产特殊化妆品首次申报3388件，批准进口特殊化妆品首次申报1493件。截至2020年底，有在册国产特殊化妆品13984件，进口特殊和普通化妆品89201件。共有化妆品生产企业5447家，其中牙膏生产企业132家。2020年各级监管机构共检查化妆品生产企业1.10万家次，责令暂停生产企业75家次。2020年共查处化妆品案件14316件，同比增加64.50%，主要违法主体是化妆品经营企业和美容美发机构。

19种新增谈判药品在3324家机构配备

本报北京电（记者李红梅）为方便广大患者及时购买到国家医保谈判药品，日前，国家医保局公布了2020年国家医保目录新增部分谈判药品配备机构参考名单（第一批），包括19种药品。

截至2021年4月15日，19种谈判药品在全国3324家定点医药机构有

配备，其中定点医疗机构1417家，定点零售药店1907家，15个药品覆盖省份已超过20个。

这19种药品是国家医保局组织专家从2020年新增的谈判药品中筛选出的首批临床需求迫切、可替代性不强

的药品，安排相关企业报送配备机构的具体信息，以方便广大参保人员就

购药。这19种药品包括了淋巴瘤、非小细胞肺癌、卵巢癌、黑色素瘤、白血病、丙肝等疾病的治疗用药，如注射用卡瑞利珠单抗、甲磺酸阿美替尼片、泽布替尼胶囊、甲苯磺酸尼拉帕利胶囊等。相关药品的医保支付政策按照当地规定执行。