

健康关注

# 中国人中医健康指数60.9，该指数提醒

## 养生保健要趁早

本报记者 喻京英



《2016年全民中医健康指数研究报告》近日在京发布，该报告既是发挥中医药养生保健独特优势，服务大众，也是社会资本助推中医药健康产业发展的一次尝试，与“健康中国”的国策相契合，为中医药现代化和科学化提供了新思路。

报告的调研结果显示，2016年度中国人中医健康指数为60.9，其中，健康状态居民比例为51%，中间状态为31.7%，疾病状态为17.2%，三成以上居民属于“治未病”的重点人群。

针对以上数据，福建中医药大学副校长李灿东进行了解读。

### 治未病防疾病发展

熬夜晚睡、久坐不动、暴饮暴食、不吃早餐、夜宵烧烤……以上情况是许多年轻人的常态，殊不知，这对健康危害极大。不少年轻人自恃身体好，往往对养生、保健等嗤之以鼻。这个研究报告结果提醒年轻人，工作学习事业不应以牺牲健康为前提。想要日后身体好，提高养生意识、重视日常养生，就要从年轻时做起。李灿东说，归纳起来就是一句话，养生要趁早。不要等老了，疾病缠身时才想到养生保健。

该研究报告以中医健康指数为基本分析指标。中医健康指数是在中医理论指导下衡量健康状态的指标，根据人体部位（脏腑、经络）的性质（虚实寒热）及程度（轻中重），将健康状况分为健康状态、中间状态和疾病状态，中间状态人群是“治未病”的重点人群。

数据显示，经常有焦虑情绪的居民中41.4%处于疾病状态，没有焦虑情绪的居民中仅有4.1%处于疾病状态。对于疾病状态，人们关注度比较高，目前绝大部分医疗资源都投入到这部分人群。然而对处于疾病和健康之间的中间状态人群，也就是我们常说的亚健康人群，最容易被忽视，也最需要进行干预。

该报告从情志、饮食、运动、起居等居民生活相关因素入手，分析了生活状态与健康之间的相关性。专家指出，中医强调治未病，即通过养生保健方法的干预，避免或降低健康危险因素，将中间状态的人群，通过调治转化为健康状态，或防止他们继续向疾病状态发展。

### 养成良好生活习惯

李灿东说，现在人们提到养生就首先想到“我吃点啥”，实际上，从精神上减压也很重要。中医

的情志包括：喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，与人的脏腑功能关系密切。报告从中医养生角度，给出了科学养生的建议，包括坚持良好的生活习惯，如多菜少肉七分饱、每天行走1万步、午休20分钟、23时前睡觉、心情舒畅等。具体如下：

**饮食：**菜多肉少七分饱。中医认为，“鱼生火，肉生痰，萝卜白菜保健康”，也指出了过多食肉的弊端。英国科学家研究认为，进食量减少40%，寿命可延长20年；还有临床研究表明，多菜少肉七分饱，可预防便秘、心脑血管疾病、糖尿病、高血脂、肥胖等症。根据《中国居民膳食指南》推荐量换算，用餐建议一个肉类、两三个素菜。

**起居：**20分钟午休，23时前睡觉。《黄帝内经》认为，子时是23时至凌晨1时，午时是11时至13时，子时与午时是阴阳大会时，此时睡眠有利于养阴和养阳。子时养阴，可缓解阴虚，养护气血，让皮肤更有光泽，减少色斑，预防早衰，让脏腑得以休息，为人体储备能量。午时养阳，可缓解疲劳，提高工作效率，预防心脑血管疾病。研究显示，每周至少3次午休的人，其心脏病猝死风险降低37%。

**运动：**每天行走万步。中医认为，行走为“百炼之祖”，坚持行走可畅通经络气血，通利关节，调节脏腑功能。美国《护理健康研究》称，每天行走1小时，对2型糖尿病有50%的预防效果。行走可以缓解紧张情绪、释放身心，改善失眠状态，预防“三高”、脂肪肝、骨质疏松等疾病。

**情志：**正面思维。中医认为，喜怒无常，过之

为害。有学者统计，所有病患中因情绪不好而致病者占74%至76%。所以，善言、善举，少说“不”，常赞美、常微笑，就会少生病。

### 焦虑成健康绊脚石

生活节奏快，工作负荷重，精神压力压垮了很多健康人。调查发现，容易精神压力大的人群主要集中在高收入、高学历、一二线城市、女性等人群中，尤其是三口之家中的女性，需要面对职业发展、亲子关系、婆媳关系等，更容易产生焦虑情绪。

专家强调，想要保持健康状态，需要坚持良好的生活习惯，切实做到饮食、运动、情志、起居的规律化，注重身体正气、阴阳、脏腑的调理，并持之以恒，才能让身体处于正气充盈、阴阳平衡和脏腑调和的中医健康状态，起到“治未病”的作用。

与此同时，还要注意生活中切勿大怒、大悲、大喜，否则也容易致病。“怒喜思悲恐，肝心脾肺肾”，中医论说的就是情绪对应身体的五脏，可谓“一笑一颦也关联健康”。《黄帝内经》有“怒伤肝、喜伤心、忧伤肺、思伤脾、恐伤肾”之说。因此，对任何事情都要有度，过了就会伤害身体。

《2016年全民中医健康指数研究报告》由中华中医药学会、无限极（中国）有限公司联合推出，旨在从中医角度对全国城镇居民的健康状态和养生状况进行调查，推动中医药行业与大数据分析接轨，为中医药的现代化和科学化提供新思路。



健康资讯

### 搭建中加医疗器械服务平台

本报电（李榕君）由加拿大安大略省政府和北京医疗器械商会等联合主办的“2017北京—安大略医疗技术产业合作研讨会”近日在京举行。本次会议聚焦医疗器械领域科技创新，旨在为中加两国企业搭建展示、交流、合作的国际化精准服务平台。

据介绍，本届研讨会邀请到10余家加拿大优秀企业、近百家中加高科技企业及科研机构与会，推动了北京与加拿大医药行业的交流合作，为中加两国医疗同行开启了融通发展之门。

### 首个国际标准生物制药基地启用

本报电（李宗品）德国制药巨头勃林格殷格翰近日宣布，公司筹建4年之久的勃林格殷格翰中国生物制药基地正式启用。作为跨国药企在华建立的第一个且唯一具有国际标准的生物制药基地，第一期投入超过7000万欧元。

据悉，该生产基地的设计、建设以及运营体系符合当前国际最高标准，具备向世界各国进行生物药物市场供应的资质与能力。目前启用的是一条2000立升一次性生物反应器生产线，也是世界上体积最大的一次性生物反应器。基地的设计产能为四条2000立升一次性生物反应器生产线，可满足未来更大的市场需求。

### 京交会“医疗服务板块”启动

本报电（张敏）2017北京国际服务贸易交易会（简称“京交会”）将于5月28日在北京举行。京交会“健康医疗服务板块”近日启动。

据介绍，本届“健康医疗服务板块”按照全生命周期的管控，将展区分为孕育期、青年期、中年期及老年期，在不同的展示区，针对不同年龄段对健康的需求，展示医院、产业园区、互联网医疗、健康管理、健康体检、养老地产等健康相关服务。展会期间，慈铭体检集团总裁韩小红博士，将首次发布“健体体检”的全身体检理念，推动中国健康体检行业全面升级。并探讨慢病管理、医养结合、辅助生殖以及互联网+和保险等相关话题。

# 有什么单方巧治打嗝呃逆？

王红蕊

## 杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

打嗝是几乎每一个人都有过的经历。大人打嗝，小孩打嗝，甚至在妈妈腹内的胎儿也会打嗝。更有趣的是，小狗小猫也会打嗝。打嗝虽是小事，但假如连续不停地打下去，恐怕谁也受不了。

打嗝是怎么回事呢？打嗝，中医学上称“呃逆”，是指胃气上逆动膈，以气逆上冲，喉间呃呃连声，声短而频，令人不能自止为主要临床表现的病证。呃逆古称“哕”，又称“噎逆”。现在解释为膈肌不自主的间歇性收缩运动，空气突然被吸入呼吸道内，并伴有吸气流声，声门突然关闭而发出一种特别的短促声响。

祖国医学认为呃逆是由于胃气上逆所致。那么呃逆的治法，则以降气止呃、理气和胃为主。明代著名医学家张景岳云：“凡杂证之呃，虽由气逆，然有寒者，有热者，有因食滞而逆者，有因阴气竭而逆者，但察其因而治其气，自无不愈。”若轻易之呃，或偶然之呃，气顺则已，本不必治。唯屡呃为患，及呃之甚者，必其气有大逆，或脾胃之气有大亏竭而然。然实呃不难治，而为元气败竭者，乃最危之候也。

我们这里介绍两种简单常见呃逆的具体

**治法。**胃寒型呃逆，即寒邪内阻，胃气不降。治法为温中散寒。方用丁香柿蒂汤加味，方中主药为丁香和柿蒂。打嗝的专病专药就是柿蒂，柿蒂性味苦涩，归胃经，功效降逆止呃。《本草求真》记载：“柿蒂味苦性平，虽与丁香同为止呃之味，然一辛热一苦平，合用兼得寒热兼济之妙；气滞型呃逆，即肝气犯胃，胃失通降。治法为顺气降逆。橘皮竹茹汤加味，常用沙参、麦冬、石斛、玉竹、柿蒂、橘皮、竹茹、刀豆子、枇杷叶、生姜汁、甘草等。主药陈皮，即橘皮，性味辛、苦、温。有理气、调中、燥湿、化痰之功效。治胸腹满、不思饮食、呕吐呃逆、咳嗽痰多。亦解鱼、蟹毒。《名医别录》谓其“下气，止咳嗽。”《本草纲目》说陈皮“疗呕逆反胃嘈杂，时吐清水，……”竹茹，性味微寒，甘。有清热化痰、除烦止呕之功效。《药品化义》说：“竹茹清清热，为宁神开郁佳品。主治胃热噎膈，胃虚干呕，热呃逆，痰热恶心，酒伤呕吐……”

在我们日常生活中也可以用一些简单的小办法来止打嗝，比如分散注意力，消除紧张情绪及不良刺激。亦或先深吸一口气，然后憋住，尽量憋长一些时间，然后呼出，反复进行几次。还可以喝水，特别是喝稍热的白开水，喝一大口，分次咽下。如果打嗝时间特别长，还出现其他胃肠道问题，请不要自行解决，要及时就医。

（作者为北京市朝阳区中医医院医师）



医疗前沿

# 中国微创医疗器械 创新求存

王静宇

微创手术是目前肿瘤治疗的手段之一，但在我国肿瘤患者中，使用微创手术的人至今未超过10%。原因就是微创手术中医疗器械性能的局限，使得很多特殊患者只能在保命和保生活质量间做痛苦的选择。

随着中国“大众创业、万众创新”口号的提出，一直是国产医疗器械发展软肋的创新环节终于有了突破。一家专注微创外科器械的企业——上海逸思医疗科技有限公司，在不到10年的时间里，通过仿制和模仿开发方式，完成了中国通用医疗器械从无到有的历史使命，尤其是在低端医疗器械领域，该公司生产的医疗器械，已占60%以上的国内市场份额，并创造了腹腔镜吻合器单手操作、改变手术器械旋转角度、弧形钛钉成型技术3项技术创新，成为国内医疗器械领域的佼佼者。

该公司创始人聂红林认为，要想打破高端医疗器械基本由国外产品垄断这一尴尬局面，就要融汇外科专家在临床一线的发现和创新智慧，国产医疗器械才能更好地参与全球竞争。于是，一线临床外科医生、相关科研院所、医学期刊、自有研发团队，组成了上海逸思的创新智库。“临床专家作为产品专利的第一署名，科研成果产业化后让他们参与盈利分享。”聂红林说，逸思医疗智库设计了多种盈利分红模式，临床医生可以自由选择转让知识产权或持有股份，让医生获得相应的经济价值，是鼓励中国医疗器械产业技术创新持续繁荣的重要保证。

直肠癌位于盆腔底部，所处位置狭窄，这是手术器械很难到达的位置。目前，国际上通用的腹腔镜吻合器都是42°旋转，有一部分低位直肠癌患者常常因此无法彻底切除，于是，为了保命，部分患者不得不把肿瘤连带整个肛门全部切除。

经过不断试验，逸思技术团队和临床医生的互动有了新共识——只要将腹腔镜吻合器弯转角度扩大到60°，就能完全满足临床需求。于是，该公司首創出60°弯转角度的腹腔镜吻合器，解决了这项难题。

目前的吻合器都是双手操作，主刀医生得借助助手的配合来完成手术。逸思医疗又制造出全球首个单手操作吻合器，不但解放了主刀医生的另一只手，让其左右手的配合更自如，同时还解放了医生助手，甚至减少了手术中对肿瘤病灶的损伤，降低术后复发的风险。

钛钉经常被用于外科手术中，但一般进口产品钛钉多是较平直的类矩形，当张力过大时，会将钛钉弹开，导致术后伤口再次破裂出血。逸思技术团队通过不断创新，把钛钉的成形形态改为圆弧形，让其能够承受更大的张力而不会出血。这项创新被上海瑞金医院副院长郑民华教授称道是“性能与进口产品相当，止血效果优于进口产品。”

健康新概念

# 健康从科学管理体重开始

黄雪蓓

一口一口吃成胖子，却想一夜减成瘦子；与脂肪的斗争“屡战屡败”又“屡败屡战”……减肥路上，你是否也有这种追求快速、纠结无奈的心理？是否也因此轻信“睡觉减肥法”“辣椒油减肥法”“饥饿疗法”“水果减肥法”等快速减肥法，偏离了科学合理的减肥轨道？在近日举行的“中国营养传播大会”上，多名专家呼吁，要学会结合自身特点的体重管理方法，并以此为契机，养成健康生活方式。健康从科学管理体重开始。

最新数据显示，2002年至2012年的10年间，国人非正常体重者数量迅速上升，18岁以上成年人中，超重肥胖比例42%，过了45岁，女性体重增加明显，增速超过男性，这一状况在贫困地区表现得更为明显。中国疾病预防控制中心营养与健康所所长丁钢强表示，减肥几乎是眼下全民共同奋斗的事业。而非正常体重带来的不仅是腰肥、脖子粗、身材走样、穿衣难看，更是对健康的一种危害。研究发现，肥胖是引发糖尿病、高血压、多种癌症等慢病的危险因素。体重控制好了，慢病风险就会大大降低。

最近颁布的《全民健康生活方式行动方案》指出，将在全国各地开展“三减三健”等专项行动，其中的“三减”指的就是减盐、减油、减糖，“三健”中的“健康体重”更是健康生活方式的核心要素。

中国营养学会运动营养分会主任委员常翠青，分别针对产前产后的孕妇、青少年、白领、中年人、运动达人、银发族等，给出了量身定做的不同减重方法，提高大家体重管理的科学性和技术含量，解析了减肥过程中营养不良、体重骤降等对身体的严重危害，并批驳了减肥中的常见误区。

中国农业大学副教授范志红，针对女性一生中的7个发胖关键期，给出了应对策略；首都保健营养美食学会执行会长王旭峰则现身说法，带领白领“跟我瘦起来”，并在现场分享了快节奏生活中科学饮食和锻炼的经验。

健康互联网

# 减重手术治疗糖尿病

续

早在2012年，世界卫生组织就发出警告称，超重和肥胖是引起死亡的第5大风险。数据显示，目前有近半中国人超重或肥胖，中国已跃升为世界第一肥胖大国；而中国作为糖尿病第一大国，也是为世人所知的事实。亚洲糖尿病减重手术领头者黄致锐教授近日表示，肥胖对健康的影响是你永远也想不到的，而减重手术可以让人们真正意识到肥胖的危害，从而规范自己的生活习惯，为自己的健康保驾护航。

据黄致锐介绍，近日，在北京明德亚示减重中心成功地为糖尿病肥胖患者郑某进行了减重手术，使得患者的病情转危为安。郑某常年工作压力大，令其身体不堪重负，糖尿病使其虚胖并一度恶化到生命垂危。

黄致锐说，郑某患糖尿病时间长、病情重，已经难以通过药物和注射胰岛素控制血糖，手术是控制其血糖稳定的最佳方案；而他的肥胖导致其患有多种并发症。通过手术减重可以限制这些并发症的发展，减少体内各器官受到的伤害。

