健康关注

膳食平衡避免隐性饥饿

本报记者　喻京英

根据联合国粮农组织的资料显示，全球约有20亿人正遭受隐性饥饿的困扰，中国隐性饥饿人口达到3个亿，隐性饥饿已成为威胁人类健康并急需面对的重大问题。在近日启动的中国健康知识传播激励计划（全盘营养）项目上，中国疾控中心营养与健康所所长丁钢强表示，该项目旨在倡导大众摄入全面的营养素，共同对抗隐性饥饿。

隐性饥饿可增加癌症风险

所谓隐性饥饿是指机体由于营养不平衡或缺乏某种维生素及人体必需的矿物质，同时又存在其他营养成分过度摄入，而产生隐蔽性营养需求的饥饿症状。世卫组织和联合国粮农组织把膳食中维生素、矿物质（微量营养素）缺乏，称为隐性饥饿。

“由于不全面的营养素摄入导致的隐性饥饿，会增加癌症、糖尿病、心血管疾病等慢性病的风险。”丁钢强呼吁，全社会都应注意全面营养的摄入，保持食物多样化的平衡膳食习惯，每天摄入12种、每周25种食物以上。

丁钢强说，“全盘”两字分别代表全面营养素以及大众的膳食餐盘。2016年，中国营养学会在中国居民膳食指南的基础上，发布了全新的中国居民膳食餐盘，让日常膳食有了更为明确的健康标准，全盘营养知识要点将在餐盘的基础上，针对不同人群给予不同的膳食营养建议，将均衡膳食的理念巧妙融入到中国居民的日常三餐中，更好地帮助民众养成合理膳食的习惯，预防慢病。

而隐性饥饿带来的危害，在中国尚未引起民众的普遍注意。

肥胖也属营养不良

中国疾控中心营养与健康所学生营养室副主任张倩表示，儿童处于不同年龄段，需要分阶段补充各种营养。比如0至6个月的婴儿，应坚持纯母乳喂养，适当补充维生素D及维生素K；7至24个月龄的婴幼儿，在母乳喂养基础上，科学添加辅食，不强迫进食，并建议从含铁丰富的泥糊状食物开始，逐步多样；2岁至6岁儿童应保证足量食物摄入，并做到平衡膳食，每天饮奶及足量水；6至17岁学龄儿童要三餐合理、不偏食、贪食，保证钙、铁及维生素摄入，并保持适量体重增长。张倩还说，所有儿童都应经常进行户外活动，6岁以上儿童应达到每天至少60分钟的充足运动。

当前，我国儿童肥胖问题日趋严重，实际上，肥胖同样也是营养不良的一种表现，肥胖儿童的营养不均衡问题非常严重，超重者的饮食习惯往往不良，摄入过多高热、高脂食物，却又排斥蔬菜水果等有益身体的食物，再加上运动不足，就造成营养不良的发生。因此，肥胖儿童更需要注意均衡膳食的摄入，减少高热高脂食物的摄入，多吃蔬果，增加运动，以达到健康减肥的目的。

重视学生一日三餐

据《北京市2015年度中小学生营养与健康状况报告》显示，北京市中小学生生长发育处于全国较高水平，但仍存在膳食结构不尽合理，高强度身体活动少、睡眠不足，肥胖、超重等健康问题，学生们的饮食行为和营养知识有待改善和加强。

中国健康教育中心主任李长宁表示，大力开展健康促进与教育，提高人民健康素养，是提升全民健康水平最根本、最经济、最有效的措施之一。目前，在健康教育工作中，仍然存在健康信息不科学、不系统、不权威等问题。为进一步引导健康教育工作科学、规范、有效和可持续发展，中国健康教育中心正着力加强规范化建设，打造权威的健康传播资源库，并加强专家队伍建设，配合国家卫计委健康促进与教育专家指导委员会工作，逐步完善健康教育专家库。

北京大学公共卫生学院营养与食品卫生系主任马冠生指出，应制订学生餐营养需求及营养操作相关标准，同时要加强学生餐供餐管理，定期对从业人员进行配餐、烹调培训；鼓励学校开设食堂，为不同年级、不同生理状态的学生提供相应的群体配餐。

链接▶▶▶

4个技巧教你在外点餐

中国疾控中心营养与健康所科学技术处处长何丽，就如何在保证三餐的均衡营养方面给予建议，她提醒上班族，均衡的膳食是健康的基础，不能因为工作忙而忽略早餐或者午餐，或者为了减肥只吃蔬菜水果而不吃主食和肉类，长期如此会导致营养不良、造成衰老、思维迟钝，甚至引发糖尿病等严重后果。

而对于时下经常在外就餐或叫外卖的上班族，她还提出了4个点菜小窍门：“蒸煮拌”更可靠，多吃清淡口味食物，肉类不要当主角，蔬菜水果不能少。

何丽认为，三餐是上班族健康的基础，如果能在选择食物之前多花些心思，多注意些细节，对于人们的健康会有很大增益。同时，均衡的膳食不必局限于每一餐，而可以以天为单位，比如中午在外就餐吃得过于油腻，那么晚餐就以蒸煮的素食为主，再配上一些水果，这样一天依然可以达到均衡膳食的目标。

全盘营养小贴士：

食物多样化是全面营养的关键。平均每天应摄入12种以上食物，每周摄入25种以上。

谷类为主是平衡膳食的重要特征，每天应摄入谷薯类食物250g至400g，膳食中碳水化合物提供的能量应占总能量的50%以上。

餐餐有水果和蔬菜。果蔬摄入对保持肠道正常功能，提高免疫力，降低肥胖、糖尿病、高血压、肿瘤等慢病风险具有重要作用。深色蔬菜应占一半，果汁不能代替鲜果。

鱼、禽、蛋和瘦肉摄入要适量。动物性食物优先选择鱼和禽类，少吃或不吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。

维生素是维持人体生命活动必须的一类有机物质，也是保持人体健康的重要活性物质。

如通过天然食物合理搭配的膳食无法满足人体对各种营养素的需求时，可适当使用营养补充剂达到营养的均衡。

医疗前沿

最新肺癌靶向治疗破耐药瓶颈

珏　晓

数据表明，自2005年第一代肺癌靶向药进入中国，10多年来，累积发生耐药的患者数量庞大，很多患者不得不转为化疗或是处于无药可治困境中。近日，阿斯利康宣布，第三代肺癌靶向药物泰瑞沙（甲磺酸奥希替尼片）在中国获批，并已于4月中旬进入中国市场，可解决之前发生耐药的治疗难题。

据武汉大学人民医院教授宋启斌介绍，我国非小细胞肺癌患者约占肺癌病例总数的85%，其中约30%至40%会发生基因突变，突变率远高于欧美人种。以易瑞沙为代表的第一代药物应用，推动了我国肺癌诊疗进入靶向时代，使患者的生存期得到显著延长。但靶向治疗中不可避免的耐药性，导致疾病再次进展。

上海市胸科医院教授陆舜说，寻找能继续控制疾病进展的靶向治疗方案，是患者最迫切的需求。为了克服耐药突变，科学家们经过对耐药机制的持续探索，成功研发出第三代靶向药物泰瑞沙。泰瑞沙首次显示出超过10个月的无疾病进展生存期，而以往的化疗取得的只有四五个月，同时，疾病进展风险相比化疗降低了70%。此外，泰瑞沙在疗效和安全性之间也取得了良好平衡，不良反应小，耐受度和依从性高，能更好地确保患者从治疗中获益，同时，突破了患者耐药后无药可医的困境，为我国肺癌患者带来又一个卓有成效的治疗手段。

为切实减轻患者及其家庭的经济负担，让贫困患者可以第一时间接受新一代药物治疗，延长生存时间，改善生命质量，阿斯利康支持中华慈善总会启动了“泰然新生泰瑞沙慈善援助项目”，旨在帮助中国晚期非小细胞肺癌患者持续、稳定地获得靶向药物的治疗，切实减轻患者及其家庭的经济负担，为患者创建一个关爱平台。

医说新语

甲状腺癌进入精准诊疗

朱　芸　胡　彦

国际甲状腺知识宣传周在天津市肿瘤医院近日展开，中国抗癌协会甲状腺癌专业委员会主委、天津市肿瘤医院副院长高明教授公布了甲状腺癌10年发展趋势。

相比于10年前，天津市甲状腺微小癌的发病率在逐年升高，发病率提高了3倍，也成为女性实体肿瘤中上升速度最快的疾病，危害程度不可小觑。天津市肿瘤医院的甲状腺癌手术数量，从2006年的764例增长到2016年的5903例，10年增长近7倍。

高明说，虽然当前甲状腺癌已成为增长率最高的恶性肿瘤，但同时也是二级预防做得最好的之一。甲状腺癌发病率的升高，除了与放射线、不良生活习惯、家族史等因素有关外，也与检出率的提升有一定关联。过去甲状腺癌的诊断主要依靠医生用双手触诊，因此，漏诊几率较大。如今，随着检查手段增加，特别是影像学技术的不断提高，B超分辨率已大大提高，CT等各类先进影像学检查也得以普及，再加上体检人群的逐年增加，许多小至1毫米的早期肿瘤都能被及时发现。

高明表示，虽然甲状腺癌发病率与检出率增幅明显，但由此引发的死亡率并没有明显增加。甲状腺癌是一种进展较慢的实体肿瘤，是目前所有恶性肿瘤中存活率和治愈率最高的，因此，在甲状腺癌的高发态势下，更要强调规范化诊疗，只要经过规范治疗，95%的患者可以达到治愈效果。

2016年，中国抗癌协会甲状腺癌专业委员会，集结了目前国际上关于甲状腺微小癌诊疗的权威观点，出台了国内首个《甲状腺微小乳头状癌诊断与治疗专家共识》，明确指出，对于部分单发、低危的甲状腺微小癌，不提倡一切了之，而是需要在专业外科医生的引领下，综合其他专科医生意见，共同讨论决定。

高明强调，甲状腺癌的诊疗涉及多个科室，是典型的跨学科专业，即使面对同类型疾病，不同科室的医生由于学术背景和临床经验不尽相同，对疾病发生发展的认识也存在差异，需要专业化的多学科联合会诊，以明确诊断和治疗方案。

科技的不断进步，使分子生物信息技术迅猛发展，甲状腺癌的诊治也迈入一个崭新的科技化时代。今后，随着分子诊断技术的临床应用，专科医学不断细化，国内大数据资源优势的充分利用，甲状腺癌将实现更精准诊断治疗和更科学的分层评估。

健康资讯

“高山植物保护行动周”设立

本报电（贾青青）由植物医生参与发起的全球首个“高山植物保护行动周”近日启动。植物学家裴盛基讲述了高山植物的生存现状以及保护高山植物多样性的必要性。

据介绍，高山植物中有众多的民族药用植物。目前中国的药用植物约6000种都生长在高山上，占药用植物种类近半。但高山生态系统已严重退化，众多物种处于受威胁状态，包括民族传统医药传承、民族药用植物保护现状等都亟须改变。

健康中国改革合作论坛举行

本报电（余静）由全国工商联医药业商会、中国民族卫生协会等共同举办的2017健康中国供给侧改革合作论坛近日在京举行。

论坛以“健康整合全产合作　全链驱动　全球共享”为主题，发起成立了“健康中国全产业链合作联盟”。该联盟以共同构建人类生命共同体为目标，致力于为健康中国中小企业构建生命共同体，为健康中国构建全球一站式服务平台。

和睦家医院直播机器人手术

本报电（李铮）近日，世界达芬奇机器人手术直播大会在北京和睦家医院召开，来自国内外3名微创手术专家，分别操作达芬奇机器人进行了机器人辅助直肠癌根治术、机器人辅助肠癌手术以及机器人辅助肾部分切除术的手术直播演示。

世界临床机器人外科协会创始主席、著名专家Pier教授介绍了达芬奇手术的国际化应用趋势。他说，临床数据显示，接受机器人微创手术治疗的癌症患者，不仅能够更快康复，并在接受进一步放化疗后，存活时间和生活质量要比传统手术更长、更好。

著名专家Pier教授介绍术中情况。　　樱　子摄

医说新语

用正确方法让宝宝睡好觉

唐　珍

近日，美国波士顿儿童医院“儿童睡眠障碍中心”创办者理查德·法伯来到中国，与中国婴幼儿睡眠咨询师及专业婴幼儿睡眠咨询机构人士一起，就婴幼儿睡眠问题，给出科学的解决之道。

调查显示，我国0至2岁宝宝睡眠问题发生率为65.9%，表现为频繁夜醒、入睡困难、睡眠不安等诸多症状。

睡眠对儿童成长发育至关重要，要想孩子拥有高质量的睡眠，就需要“培训”，这在国外已不是新鲜事，著名的“法伯睡眠法”已经风靡全球，他提倡从行为习惯和生理节律角度，对孩子睡眠问题进行行为干预。在宝宝入睡前先给宝宝唱摇篮曲或读书；之后在宝宝还醒着时，把其放在床上自己入睡；如果宝宝哭闹，你要等一段时间再去看望，而这“一段时间”取决于你的忍耐程度，每看一次，其后等待时间再延长一点，如第一次10分钟，第二次15分钟再过去；看宝宝时，可以轻拍或话语安抚，但一定不能抱或喂奶。这样每天等待时间逐步延长，采用该法一般只需一周左右，宝宝就会知道哭闹是没用的，从而学会自己入睡了。

专家表示，要想让孩子变成“睡眠天使”，家长要引导宝宝区分白天和黑夜，可将婴儿床放在靠近窗口的位置，让宝宝逐渐养成白天睡觉有度，夜晚用来睡觉的好习惯。

杏林寻宝
——中华传统医药漫谈

对付口腔溃疡如何辨证施治？

王红蕊

口腔溃疡是一种常见疾病。它是一种周期性反复发作的口腔黏膜局限性溃疡损伤，以舌或唇、颊、软腭、齿龈等处的黏膜多见，单个或多个发生。口腔溃疡往往让人心烦不已，每次发作持续7-10天。口腔溃疡的发生是多种因素共同作用的结果。现代医学认为，本病与自身免疫有关，多诊断为非特异性炎症，局部治疗一般以消炎止痛，促进溃疡愈合为主，但这些治疗效果往往不明显，病人反复发作，难以根治。

口腔溃疡历代医著中又称之为“口疳”“口舌生疮”“口糜”“口破”。口疮之名，首出于《内经》。《素问·气交变大论》云：“岁金不及，炎火乃行……民病口疮”。《素问·五常政大论》云：“少阳司天，火气下临，肺气上从，……鼻窒口疮”。古代医家对口疮病因病机的认识众多，大致从火热致病、寒邪致病、脾气凝滞、肾虚气虚、上盛下虚等方面言之。

薛己《口齿类要·口疮》作为我国第一部口腔疾病的专著，提出从三焦诊治口疮的原则：“口疮，上焦实热，中焦虚寒，下焦阴火，各经传变所致，当分别而治之”。反复发作的口腔溃疡要全身辨证治疗，以期减少发作机会，最大限度减轻痛苦。

在辨证中，心火上炎最为常见。其证候特征是口疮灼热疼痛、表面多黄白分泌物、舌面疼痛、心烦、尿短赤或有灼热感、舌尖红赤 、苔黄、脉滑数。常用方剂导赤散，此方出自《小儿药证直诀》，以生地黄、生甘草、木通各等分，每服三钱，水一盏，入竹叶同 煎至五分，食后温服。导赤散专于清心经之热，生地滋阴凉血以滋肾凉心；木通利小便而降心火，使热从溲泻，有釜底抽薪之意；甘草泻火解毒，调和诸药。

在辨证中，脾胃积热也很多见。此型症见口舌多处糜烂生疮，疮面红肿，灼热疼痛，甚则口臭牙龈肿痛，伴口渴多饮，尿黄便秘，舌红苔黄，脉滑数。治宜清热泻火，荡涤胃热。中医常用清胃散治疗。清胃散源于《兰室秘藏》，方以苦寒泻火之黄连为君，泻火以清胃热，专于口舌生疮之症。生地凉血滋阴，丹皮凉血清热，当归养血活血，对于溃疡有养血生肌之良效。

实火导致的口腔溃疡相对容易康复，难以形成痼疾。

真正的复发性口腔溃疡多是由虚火造成的，此类原因在复发性口腔溃疡中占很大比例。其中又有气虚，阳虚与阴虚的不同。

关于气虚阴火上炎，元代名医李东垣认为：“脾胃气虚，则下流于肾，阴火得以乘其土位”。什么是土位，就是脾胃所开窍的口腔部位。 因此可用辛甘温之剂，补其中气而升其阳，并忌苦寒之药损伤脾胃。一般用补气基础方四君子汤为基础，适当加入一些补气清虚火之药，如黄芪、山药、荷叶、虎杖等，效果显著。关于阳虚火浮，病人多表现为上热下寒，既有口腔溃疡的热痛不适，又伴有小便 清长，夜尿频频，下肢冰冷，畏寒等阳虚诸症。治疗可用扶阳补虚、引火归元的方法。一般考虑金贵肾气化裁。临床上多数复发性口腔溃疡属于此类，用此法治疗效果堪称神奇。关于阴虚火热，此类病症临床可见病人表现为明显的阴虚证状，如口干欲饮凉水， 咽干，心烦，舌红少苔，兼见大便干结，尿黄等。亦多挟热湿，其原因或素体阴虚，或常熬夜，或多忧思郁怒，而致营阴暗耗。对于这类病人，阴虚伴有湿热型的复发性口腔溃疡，常用甘露饮，主要有生地、熟地、天冬、麦冬、黄芩、石斛、枇杷叶、枳壳、茵 陈、甘草随证加减，效果极为显著。

传统医学还有很多外治的良方。如锡类散外涂创面可清热解毒，消肿止痛，化腐生肌等。在日常生活中易发口腔溃疡的患者还应多注意维生素的补充，养成健康的生活方式，避免工作劳累、精神紧张、情绪波动等。注意合理饮食，营养均衡，多吃一些新鲜的蔬菜水果，避免辛辣刺激的食物。

（作者为北京市朝阳中医医院医师）