健康中国“进行曲”⑥

中医药事业

传统瑰宝绽放新光芒

本报记者 **刘　峣**

中共十九大报告提出，坚持中西医并重，传承发展中医药事业。近年来，随着健康中国战略和中医药法的实施，中医药文化和中医药相关产业迎来了发展良机。

如今，中医药发展进入新阶段。在政策利好迭出、产业发展加速的同时，中医药新业态也在茁壮成长，传统的中医药文化插上飞翔的翅膀，在海外落地生根。

新制度助力发展

今年7月，《中华人民共和国中医药法》正式实施，成为中医药事业规范、健康发展的标志性事件。中医药法明确中医药事业是中国医药卫生事业的重要组成部分，并在中医诊所、中医医师准入、中药管理等多个方面对现有制度进行了改革创新。

近年来，中国相继发布《中医药发展规划纲要（2016-2030）》《中医药“一带一路”发展规划》《中医药发展“十三五”规划》等一系列重要文件，中医药逐渐成为国民经济与社会发展中具有独特优势和广阔市场前景的战略性产业。

随着中医药产业和文化的发展，国民对中医药的认知不断深入，对中医药相关产品和服务的需求日益增长。国家中医药管理局局长王国强日前介绍，目前中国中药产业以每年20%的速度递增，2016年，中药工业规模以上企业主营业务收入超过8600亿元，占全国医药工业的近1/3。

根据规划，到2020年，中国将实现人人基本享有中医药服务的目标，这对于中医药服务的发展规模和水平提出了很高的要求。业内人士分析，中国目前正从人才、诊所等层面开放中医市场，鼓励社会办医，完善覆盖城乡的中医服务网络。在人才方面，中医医师资格的取得由过去的考试变为考核，取消学历限制，拓宽了来源渠道；在诊所方面，中医诊所由许可管理改为备案管理，开诊所花费的时间大幅缩短，为中医诊所的壮大创造条件。

与此同时，随着中医药服务的开放，监督与管理举措也在加强。无论是诊所监管还是中药质量安全，都被提到了前所未有的高度。

新业态层出不穷

有了“中医云”，每个人都可以拥有自己的中医健康数据；有了中医APP，只要手机下单，煎好的中药就送到了家……传统中医药与互联网的深度融合，让中华瑰宝焕发出新的活力。

近日，国家中医药管理局发布了关于推进中医药健康服务与互联网融合发展的指导意见，从深化中医医疗与互联网融合、发展中医养生保健互联网服务等方面绘制了“互联网+中医药”发展路线图。

未来，“互联网+中医药”的硕果将体现在诸多方面——智能化的中医药医疗服务，将人工智能、生物特征识别等技术运用其中，将中医医嘱延伸到网络之上；“智慧药房”的建设将便利中药煎煮、药品配送、用药咨询等服务；中医健康云成为集健康体检、体质辨识、健康评估等诸多功能于一体的智能终端，实现中医健康数据的采集、管理、应用和评估；大数据研究平台将整合患者就诊、中药材生产和贸易、药物研发等方面的数据，突破中医药健康大数据应用的重点、难点和关键性技术问题……

中国中医药信息研究会会长吴刚说，当前中医药文化建设处于难得的发展机遇期。新媒体快速发展以及新旧媒体融合发展，不仅丰富了中医药文化传播的平台和途径，也为加强中医药文化体验感提供了技术支撑。

事实上，不只是互联网，中医药还与养老、旅游、食品、体育等融合形成新业态，中医养生游、体医融合等新领域正在进入发展黄金期。

新标准落地生根

随着中医药文化的传播和对外交流合作，中医药在全球的传播与应用越来越广泛。

数据显示，2016年，中国中药类产品出口总额达34.26亿美元，中医药已传播至全球183个国家和地区。中医药逐渐融入国际医疗体系。

——世界中医药学会联合会日前发布《国际中医药糖尿病诊疗指南》，为海外中医师提供糖尿病诊疗建议，为中医国内标准向国际标准升级转化作出榜样。目前，中国医学者已制定了7项国际标准。

——近日，北京同仁堂首家位于瑞士的中医门店在日内瓦开业。该门店提供针灸、推拿、拔罐、耳针等中医诊疗以及保健养生等服务，颇受当地市民和中外游客的关注。目前，同仁堂在全球26个国家和地区开设了130余家门店。

——2016年，圣彼得堡中医院在俄罗斯开业。1年多来，中医院采用针灸方式治疗病人3000余人次、病种80余种，治愈了一些西医所不及的病症，在当地获得了良好口碑。

中医药“走出去”，步伐加快、成果不断。不过，要让“墙内开花”的中医药香飘海外，离不开中医药的“自强”。

国家中医药管理局政策法规与监督司副司长杨荣臣说，“我们不仅要将中医药标准化，还要成为中医药标准的制定者，才能牢牢掌握中医药发展的主动权”。

专家指出，中医药走出去需强化质量控制、完善相关标准建设，进一步研究相关科学机制和作用机理。用中医语言讲好“中国故事”，推动中医药国际化标准在国外“落地生根”，通过传统医药打造“健康命运共同体”，是中医药发展的新要求。

面对『神药』广告不能『假装闭眼』

汪灵犀

用“洗脑”广告把自己吹上天的“神药”，近来引来争议、跌下神坛。

日前，一篇科普文章《一年狂卖7.5亿的洗脑神药，请放过中国老人！》掀起了舆论风暴。“治白内障，要选对药，选好药，选莎普爱思”，这则在电视上频频出现的广告，让许多老年人相信，只靠滴眼药水就能预防和治疗白内障。然而，医学界的共识是，治疗白内障的唯一方法就是手术。莎普爱思的广告，很容易误导老年人，使其延误治疗，甚至导致失明。

用“健康所系、性命相托”来形容准确用药的重要性一点也不为过。可身处“疯狂广告”的“轰炸区”，老百姓想保持一双“慧眼”却越来越难。为了达到卖药的目的，使用虚假、夸大或误导的广告词，把自己吹上天，莎普爱思不是独一家。据报道，2016年有16家药企广告费破亿，广告费占营收至少1/10，远远超出研发投入。

销量可以“吹”出来，药效却“吹”不出来。在如此重要的领域不能保持诚信，这些药企是从哪里来的胆量？

一是人们“一吹就信”。对疾病和手术的恐惧是人性的弱点，外加“就医难”的大环境，“能吃药治好就不开刀，能去药店解决就不上医院”是大多数人的选择。医药广告正是利用了人们对疾病的恐惧和怕麻烦心理，请来名人、专家背书，推销自己的产品。有媒体形容，这是医药行业“传承百年的营销套路”。这些广告常常通过各种方式加剧消费者的焦虑，制造不安全感。这样一来，目标人群自然容易上钩。

二是监管“假装闭眼”。一盒药背后的利益关系之复杂，远超业外人士想象。近些年，从中小型药企到惠氏、葛兰素史克等国际制药巨头相继爆出行贿丑闻，说明在利益集团的围猎、糖衣炮弹的围攻下，卫生、药监等政府部门和医师、药师队伍中总有经不住诱惑、应声倒下之人。对此，国家应该加大打击力度，扎紧制度的笼子，让行贿受贿者付出惨重代价，才会让人心有戚戚焉。

三是商家“钱如潮涌”。这种近乎洗脑式的宣传带来的效益十分可观。2011年至2016年，通过广告轰炸，莎普爱思的营收从4.09亿元增加至9.79亿元，净利润从0.68亿元增加至2.76亿元。疯狂广告，简单粗暴又有效，企业管理者为之“心动”，起而效仿。久而久之，劣币驱逐良币，大环境越来越不堪。

在巨大商业利益的驱动下，想要让虚假医药广告彻底消失，绝非一朝一夕之事。一方面，公众健康知识和科学素养亟待普及和提高，另一方面，医药广告监管需要建立可持续的机制。不过，值得欣慰的是，每一次的媒体曝光和舆论风暴，对各方来说都是经验教训，都是促进行业健康发展的重要一步。

“乡村”滑雪队

在北京市延庆区张山营镇石京龙滑雪场内，张山营镇海坨滑雪队在接受瑞士教练的专业训练。这支“乡村”滑雪队共有18名成员，主要成员都来自滑雪场周边的村庄，成员的平均“雪龄”都超过10年。训练结束后，队员们打算到附近的中小学开展志愿活动，推动冰雪运动在青少年中普及。

新华社记者 **徐子鉴**摄

中国学生营养改善研讨会举行

本报电（记者**刘峣**）第五届中国学生营养改善研讨会近日在北京举行。本次会议由中国疾病预防控制中心营养与健康所和联合国儿童基金会、联合国世界粮食计划署共同主办，来自国内外的营养专家、基层教育和卫生工作者以及致力于学生营养改善的社会组织、企业及媒体代表等参加了此次研讨会。

研讨会上，中国青少年发展基金会与亿滋国际基金会就双方长期合作的“亿滋希望厨房”项目进行了经验分享。该项目致力于通过为农村贫困地区学校配备标准化厨房设备，改善农村学生的营养与健康。截至目前，全国已建成309个亿滋希望厨房和50个美味菜园，近20万农村学生因此受益。

劳逸结合方能“求生”　身心强壮才是“王者”

莫让过度游戏误了少年郎

焦子越

近来，《绝地求生》《王者荣耀》等游戏风靡青少年。打游戏尤其是手机游戏，自然少不了低头、久坐。为了获取更高的“段位”或者成功“吃鸡”，有人甚至不惜以身体为代价，耗费大量时间在游戏之中。

前不久，广州一名29岁的小伙子玩近18个小时游戏，引发四肢瘫痪。而如此耸人听闻的消息并非个例：有大三学生连续两天两夜玩游戏，突发脑溢血猝死；21岁女孩连续打游戏七八个小时，右眼失明……

游戏虽好玩，沉迷易伤身。解决游戏引发的健康问题，既要靠“说教”，也离不开自律。

熬夜带来健康隐患

26岁的小张是一名金融分析师，下班后，他通常会约几个朋友组队玩游戏，有时一玩就是四五个小时。“坐得时间太久了，有时会觉得不舒服。眼睛酸，腰也有点疼。”小张说，虽然偶有不适，但觉得自己年轻、身体好，就算玩得疯一些也无妨。

小刘是一名大三学生，平日里热衷于各种网络游戏，几乎每天晚上都要和队友打游戏到凌晨。时间长了，发觉身体不如从前。“这两天醒来时感觉头疼，就觉得有点不太妙了。”小刘说，看到一些长时间游戏导致猝死的新闻，他和朋友们都感到有点害怕。可一想到游戏带来的诱惑与刺激，对健康的顾虑就抛之脑后了。

当然，为了防止青少年沉迷，大部分游戏都有针对性地设置了防沉迷系统，在游戏达到一定时长之后，禁止未成年人继续上线游戏。但依然有很多未成年人借助虚假身份信息等方式，绕过防沉迷系统的监控。

年轻并不是熬夜的资本，很多疾病就是平时的“不在意”造成的。熬夜玩游戏会带来很多健康隐患，最显著的就是睡眠方面的影响。科学研究表明，无论年轻与否，熬夜都会影响体内生物钟，加大患各类疾病的风险。

适可而止保护颈椎

近日，一篇名为《连续熬夜身体发生惊人变化》的帖子在互联网上引起热议。一名17岁的美国高中生连续11天不睡觉，想测试身体会产生哪些变化。结果显示，第二天他的眼睛停止了聚焦，随后丧失了通过触摸鉴别事物的能力；第三天，他变得焦躁且笨拙；实验结束时，他已经不能集中注意力，短期记忆力也出现问题，变得偏执且出现幻觉。

研究显示，连续熬夜造成的危害因人而异，有些人可能会产生轻微的心理问题，有些人则会出现激素分泌失衡、疾病甚至死亡。

长时间低头玩手机引发的颈椎疾病也不容忽视。如今，使用手机的青少年越来越多，很多人年纪轻轻就患上了颈椎病等“老年病”。

游戏虽有趣，但也应适可而止，年轻人尤其要从小保护自己的颈椎。医生建议，低头看手机时，每半个小时应起身活动一次。如果出现颈部疼痛、四肢麻木，尤其是手的麻木或者抓东西不稳，应尽快到医院就诊。

回归现实享受健康

虚拟世界的游戏固然令人爱不释手，现实世界的“游戏”同样精彩纷呈。青少年在手指忙碌的同时，也应当多参加体育活动，锻炼身体，享受全身运动带来的快乐。

在天气晴朗的冬日里，放下手机、走出家门，约上几个朋友到球场打打羽毛球，不仅能拉伸颈部，也是一种不错的休闲方式。冰雪运动越来越火，在游戏之余，不妨走进冰场雪地，舒展久坐的身体，亲身感受冰雪运动的魅力。此外，也可以和家人朋友一起爬山，登高望远，放松酸痛的双眼。

如果已经感到颈部酸痛，除了按揉颈部外，还可以配合颈部拉伸动作，如头颈旋转、头颈侧屈等；如果久坐之后感到腰部不适，可以做一下背起，以拉伸腰背部肌肉，增强肌肉力量。

青少年正处于身心成长的关键时期，游戏只是日常生活的调剂，莫让长时间的沉迷游戏成为日后健康的隐患，别让方寸之间的屏幕局限认知世界的视野。

新华社发