

健康关注

“2017算数健康大会”近日在北京举行。大会发布了2017年最受民众关注的健康话题，从“传统养生”到“食品安全”，从“寻医问药”到“医改政策”均有涉及。其中，新闻型、科普型的健康资讯直击人们的“痛点”，更吸引网民关注。据今日头条提供的数据显示，最受欢迎的健康文章单篇阅读量就超过700万；用户关注度最高的10种疾病中，“肿瘤”以超过36亿次的关注度，跃居国人最关注的10大疾病之首。大会同时还发布了2018年最健康生活方式，其中广场舞、抖肩舞等榜上有名。



健康话题最能撩拨“痛点”

本报记者 喻京英

健康类资讯成为绝对刚需

所谓“算数健康大会”，就是拿数字来说话。健康类资讯到底有多火？作为本次大会主办方之一的今日头条副总编徐一龙表示，人们对健康资讯的热情一年比一年高。他提供的最新数据显示，2015年该平台首次发布国人健康关注度大数据，总阅读数是47亿次；2016年这个数字滚动到了153亿次；截止到2017年11月，阅读数则超过了240亿次，相比2016年，这个数字增长了近百亿。当前，健康类资讯已成为移动互联网3.0时代的绝对刚需。同时，健康类资讯的形式也走向多元，以“悟空问答”为代表的问答新玩法，一方面降低了科普门槛，另一方面以更强的即时性与互动性提升了科普效果。

据悉，健康类问答在今日头条平台上颇受欢迎，不仅体现在内容数量多，更体现在内容阅读量高。在“悟空问答”的健康类话题里，用户对养生、营养、癌症等相关话题最感兴趣，而健身、减肥等话题也随着现代人生活方式的改变而受到用户青睐，关注相关问答内容的人群也在不断增加。

首次发布“最健康生活方式”

百亿美元级的健康资讯从哪里来？据徐一龙介绍，2015年，今日头条里的健康头条仅有3000余个；2016年该数字翻了4倍，达到1.2万多个；2017年已经增长至逾2万个。“正是这些优质内容在今日头条这个内容分发平台的不断聚合，保证了健康资讯得以迅速、高效、广泛传播。”徐一龙说，这些健康头条号的掌舵人，主要是国家机构、新闻媒体、自媒体及医药企业等，其中，健康自媒体近两年的发展势头最猛，主力军是全国各大三甲医院的医生，他们孜孜不倦地向人

们传播科学、权威的医药学科普知识。

本次大会上，通过用户主动搜索的关键词，预测出2018年国人“最in健康生活方式”。其中，广场舞位居热搜词榜首，刚刚流行起来的抖肩舞等上榜。此外，瑜伽、马拉松、太极拳也榜上有名。

用户最关注的十大营养品中，“水”位居榜首。该数据发布人、清华大学健康传播研究所副所长苏婧分析指出，这与近年来大家对饮用水质量的重视是分不开的，同时可以看出，越来越多的人开始重视饮食结构的科学配比，并在塑造身材和预防疾病方面有了更高的健康素养。

与此同时，用户最感兴趣的食物关键词是“蔬菜”，阅读数超过30亿；在食品安全方面，“亚硝酸盐”一词位居榜首，“外卖”一词则成为与食品安全最相关的热词，阅读数超过25亿。

在心理健康方面，抑郁、焦虑、易怒、忧郁等成为最受用户关注的负面情绪。但值得欣慰的是，面对负面情绪，人们主动寻找解压方法，其中运动、呼吸、冥想、心理咨询等词位列前茅。

肿瘤成为国人最关注疾病

大数据表明，2017年用户关注度最高的十种疾病多是常见病和慢性病，其中，“肿瘤”以超过36亿次的关注度，跃居国人最关注的十大疾病之首，高血压和糖尿病的关注度也都超过了30亿次，分列二、三位。去年的榜首是高血压，阅读次数超过21亿次，今年的热度又增加了近10亿。

哪些肿瘤最受百姓关注？排名第一的是“肺癌”，这与癌症的发病率也是一致的，紧随其后的是乳腺癌，此外，结肠癌排名也比较靠前。从人群年龄分布看，对肿瘤关注度最高的是31岁至40岁人群，这与肿瘤患病率出现年轻化趋势有一定关系。

此外，食品营养健康话题的关注度也日趋火爆。据科信食品与营养信息交流中心副主任钟凯介绍，相关文章近一年来在今日头条上共获得逾9亿次阅读，产生了超过100篇的爆款文章。

本次大会特设医疗、心理、营养3个分论坛，透过大数据解析各领域自媒体行业趋势。

儿童营养问题再度受关注

《2017年中国居民食品营养健康关注度大数据》11月底在北京发布。数据显示，加工食品、儿童营养和健康生活方式等话题被大众广泛重视。肥胖、身体发育和营养不良是大众最关注的儿童健康话题，钙、铁、钾成为最受关注的儿童营养素前三甲。

中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员霍军生指出，当前，中国儿童营养不良依然存在，微量营养素摄入不足、超重和肥胖持续上升，这都与不健康的饮食习惯密切相关。

霍军生表示，中国儿童肥胖问题日趋严重，值得注意的是，肥胖也属于营养不良。超重儿童的饮食习惯大多是摄入过多高热量、高脂肪食物，同时又排斥蔬菜水果等有益身体的食物，再加上体育锻炼不足，很容易导致营养不良的发生。

关于儿童的营养，霍军生建议，家长应帮助不同年龄阶段的儿童保持膳食均衡。儿童生长发育期可划分为4个不同阶段：0至6个月婴儿应坚持纯母乳喂养，适当补充维生素D；7至24个月龄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，逐步食物多样化；2岁至5岁儿童应保证足量食物摄入，并做到膳食平衡，每天饮奶及足量饮水；6岁至17岁学龄儿童要3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。

医疗前沿

健康管理走向精准时代

崔淑霞

大众健康要怎么管？什么才是精准健康管理？近日，以“聚合全球资源·护航健康中国”为主题的“精准检测与健康管理高峰论坛暨中检健康与正大健康管理2050公益工程”正式启动。中国疾病预防控制中心营养与健康所所长丁钢强表示，健康不仅是没有疾病，更是一个人整体的健康，这是一个科学管理的过程，只治不防是不行的。

丁钢强说，精准健康管理是建立在个体基因检测的基础上，通过功能医学检测与基因检测，结合个体生活方式、环境因素，用动态监测和大数据说话，对不同人群提供精准健康评估、干预、督导、健康教育的新型管理服务，其宗旨是通过最小投入获得最大的健康收益。

据中国检验检疫科学研究院中检健康检验中心主任曹晓梅介绍，今年4月，国家食品药品监督管理总局发布的《国家药品不良反应监测年度报告》指出，2016年我国共有243万份药品不良反应报告，其中新的、重大的药品不良反应42.3万种。为什么得了同样的病，吃了同样的药，有人管用，有人起反作用呢？曹晓梅说，这和个体差异有很大关系，包括年龄、性别、身高、体重、病程以及最重要的方面——遗传基因。

不仅在用药方面如此，在日常生活中也同样。传统的健康管理具有较强的普适性，如“合理膳食、适量运动、心理平衡、戒烟限酒”16字箴言等，但每个人的体质并非完全相同，效果因人而异，因此更加个性化、精准的健康管理方案十分必要。

根据世界卫生组织的调查，预防上多投入1元钱，治疗就可减支8.5元，并节约100元抢救费。看似1元钱的投入不多，但带来的效益是非常惊人的。

此次启动的“中检健康与正大健康管理方案2050公益工程”，将精准检测技术与精准健康管理方案有效结合，通过精准健康管理，积极开展慢病防控，普及健康生活方式，科学指导合理膳食，均衡营养，做到慢病可防、可控。

健康互联网

普及心梗急救知识意义重大

魏亚宁

据最新发布的《2016年中国心血管病报告》显示，我国心血管病患者已达2.9亿，且患病率和死亡率仍处于上升阶段。为普及心脏急救知识与技能，让紧急救援成为降低致死率和致死率的有力武器，近日，“健康中国，心系万家”心脏急救全国公益行动在京启动。著名心血管病专家、北京安贞医院洪昭光教授说，心脏猝死是指在心脏急性症状开始的1小时内发生心跳骤停，从而导致脑血流的突然中断，出现意识丧失。这时患者如果能得到紧急救助，还有存活的机会。目前我国心跳骤停的急救成功率不到1%，而发达国家存活率达到60%。

数据统计显示，80%的心脏骤停发生在家中。但由于人们缺乏急救知识，往往容易错过最初4至6分钟的“急救黄金时间”。洪昭光说，如果患者及家属能够掌握一些心跳骤停、心脑血管意外的急救方法和应急常识，就可以大大减少不幸的发生，特别是在居家条件下，心脑血管致残、致死的并发症的预防知识和干预办法非常重要，也非常具有现实意义。

华宁紧急救援促进中心副理事长陈欣认为，在心血管疾病发病初期掌握正确的自救措施至关重要，只要抢救及时，突发性心脏病死亡率就可以大幅下降。加强自救知识和急救的技能，对于有效减少患者死亡具有重要意义。本次活动将向全国免费发放10万套家庭医疗急救手册，以救助心脏病患者。

有关专家指出，对心脑血管病的治疗，不能只把重点放在医院，也不能完全依赖手术和吃药。中医中药有着数千年的实践和传承，从大量的临床观察来看，中医中药在很多重大慢病的防治方面都有着独特优势。

国家级名老中医、中国中医科学院内科急症学术带头人李春生认为，中医药在防治心脑血管疾病方面有其优势，像汉代的复脉汤就是治疗心脏病的经典方剂，无论是心悸心慌、心肌炎、心律不齐，还是早搏房颤的病人，一般服用三五副，其病症都能得到明显的改善。

北京阜外心血管病医院原副院长惠汝太说，中西医结合防治慢性的良好效果，已在临床中得以证实。西医擅长治疗急性，中医重在日常调养。慢病不是一两天得上的，同样在治疗上，也不是一两天吃药就能完全康复的。如果我们每个患者，都能学会在居家条件下，用中医药的方法去合理调养身体，学会科学防治心脑血管疾病，相信在不久的将来，心脑血管疾病的高死亡率、高致残率一定会得到有效控制。

健康资讯

人工智能助推肿瘤早诊早治

本报电（赵妍春）近日，一项名为“以AI抗癌·Watson全国万例肿瘤解决方案公益捐赠”的活动在京启动，主办方将为全国万名贫困的初诊肿瘤患者免费提供国际肿瘤专家水准的治疗方案。

此次公益活动为肿瘤患者捐赠了由IBM开发的人工智能工具——Watson肿瘤解决方案。临床医生在Watson上输入患者的关键指标，Watson即可根据患者的基本信息快速匹配相应的循证证据，并按循证质量、日期排序给出治疗方案建议。治疗方案不仅能通过时间轴的形式展示整体治疗计划，还包含了各类方案选择及不同方案的存活率、用药剂量、副作用、药物禁忌等。

国内狂犬病防治项目再启动

本报电（塔那）近日，著名药企默沙东与中国小动物保护协会联合全国知名动物医院连锁品牌，再次启动狂犬病防治项目。该项目将用1年时间，为全国27个省、区、市的47家流浪动物保护组织提供2万份狂犬疫苗的支持，并向流浪动物保护组织提供狂犬病疫情普查、预防知识培训等服务。

患者赴英治病有了绿色通道

本报电（王静宇）近日，海外医疗服务机构盛诺一家与英国皇家马斯登癌症中心签约，为中国患者赴英治疗开通绿色通道。英国驻华使馆医疗卫生与社会保障负责人表示，英国拥有全球最好的全科医生制度，90%的门诊都由全科医生首诊，尤其是在肿瘤、心脏病、神经系统疾病、骨科及眼科等多个专科领域，英国均处于世界领先地位，是受国际患者欢迎的就医目的地之一。

永京拳强身健体受师生欢迎



安徽省田区十六小近日成为“中国体育非遗文化永京拳传承和培训基地”。该校将永京拳纳入正常教学，具有江淮地方特色的永京拳走进校园，不仅增强了学生们的体质，还推广传承了非遗文化，受到师生的欢迎。图为永京拳葛永志老师在为学生授课。 王伟摄

医药指南

“指尖上的安心”让药品现真容

崔蓓蓓

近年来，随着经济、生活水平的提高和健康意识的提升，公众对于疾病防治、健康管理、食药安全的关注度越来越高。药品，有着治病救人的重要作用，更是监管的重中之重。在近日举行的“指尖上的安心”安全用药与疾病管理项目启动仪式上，中国医疗保健国际交流促进会副秘书长王文京表示，2016年，国家食品药品监督管理总局发布了《关于进一步完善食品药品追溯体系（征求意见稿）》，鼓励探索以企业为主体的药品追溯体系。在此基础上，启动“指尖上的安心”项目可为患者提供全面、系统、权威的疾病科普和生活方式指导，对于提升患者健康意识和疾病管理能力大有裨益。

该项目搭载于阿里健康“码上放心”平台上，整合了产品溯源、疾病科普、疾病管理3个功能。患者只需通过手机淘宝、支付宝或阿里健康APP，扫描药盒上的条形码，就可以轻松获得药品信息，掌握疾病和健康管理知识。该

项目基于当前领先的第三方追溯平台“码上放心”，提供产品全生命周期追溯服务，通过追溯码为消费者提供产品信息溯源、教育、在线健康咨询等全方位支持。

据阿里健康副总裁王培宇介绍，倘若从药品的生产到使用的每一个环节，都可以通过第三方平台追溯核查，让公众和患者参与其中，将有效降低药品通过非正规渠道流入市场的可能性，规避假药的风险，确保患者安全用药。而这正是“码上放心”的宗旨所在。

上海市浦东新区北蔡社区卫生服务中心院长林吉祥坦言，社区医院接诊的主要是慢病患者，而且以中老年人居多。“指尖上的安心”针对患者最关心的问题，如何时服药、如何服药、生活和饮食应注意哪些问题等，都逐一作了详细的解答，成为我们医生日常工作的好帮手。

“指尖上的安心”计划于2018年覆盖全国15个城市400家社区医院，惠及10万患者。

杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

什么是毒素？传统医学解释其为人体内的有害物质。中医学上称之为“三浊”，即浊气、浊液、浊物。现代医学将毒素解释为生物体所生产出来的多余的干扰生物体中其他大分子作用的蛋白质。那么毒素是怎么产生的呢？这可以归纳为两部分：外源包括空气、水和食品的污染；化学物品的毒副作用；细菌、病毒；口服和注射药物等。内源是指人体内在糖、蛋白质、脂肪代谢过程中产生的废物不断堆积所产生的代谢产物，如宿便、胆固醇、乳酸、尿酸、自由基等；还有其他如多余脂肪、老旧坏死细胞。毒素是生命走向尽头的助推器。

毒素这么可怕，我们怎样才能尽可能清除体内的毒素呢？这可以从近几年被炒得火热的“酵素”说起。酵素，学名“酶”。酶是具有生物催化

功能的生物大分子，即生物催化剂，它能够加快生化反应的速度，但是不改变反应的方向和产物。它是一种由氨基酸组成的具有特殊生物活性的物质，存在于所有活的动植物体内，可维持机体正常功能，消化食物，修复组织，分解毒素，是生命活动的一种必需物质。

产生酵素的过程其实就是发酵的过程。中药发酵历史悠久，早在2500多年前的春秋战国时期，我们的祖先就已经学会用酒曲来治疗肠胃病。1000年前，中药就开始采用发酵的方法来进行炮制。据考证发现，经发酵炮制而成的传统中药有神曲、建神曲、半夏曲、采云曲、沉香曲、红曲、淡豆豉。具有代表性的要数“神曲”，神曲由全麦粉和青蒿、苍耳、辣蓼、杏仁、赤小豆等芽混合后

经发酵而成的加工品。其性温，归脾胃经，具有消食化积、健脾和胃的功效。主要用于饮食停滞，消化不良，脘腹胀满，食欲不振，呕吐泻痢。神曲含有酵母菌、淀粉酶、麦芽醇酶、挥发油、脂肪、蛋白质及维生素B等成分，是典型的酵素产品。

咱们日常生活中常见的“醋”“酱”“红茶”“泡菜”都含有酵素。中国的养生文化博大精深，有人开玩笑说吃西餐人们容易发胖，就是西餐中含有的酵素少的原因。中餐中大量应用发酵过的调味品，使得食物更容易消化吸收。但是中餐在烹调过程中大多经过高温加热，也使其中的大量酵素遭到破坏。我们的身体每天都会产生并且消耗大量的酵素，年轻的时候“产销”平衡，基本可以维持正常的生命活动，但随着年龄的增长，体内的酵素

会随之减少。据研究，有一种消化酵素在80岁老人的体内含量相当于年轻时期的1/30。这也是人们产生一些慢性疾病的原因之一。为了强化身体代谢机能，为了短时间内尽量多地排出体内毒素，人们应当适当补充酵素。

（作者系北京朝阳区中医医院医师）

