健康关注

国人健康大数据出炉

健康资讯阅读量再创新高

本报记者 **喻京英**

“国人健康关注度大数据”近日新鲜出炉。2018年健康资讯阅读量再创新高，达到336亿，平均每日阅读量接近1个亿，同期阅读热度超过世界杯；一线城市用户更关注健康内容，“90后”养生成热点；癌症阅读热度不减，连续两年位居“十大最受关注疾病”榜首。以上数据来自本月在京举行的“2018算术健康大会”。此外，本次大会还特设医疗、营养健身、心理3个分论坛，公布了“2018金处方奖”，发布了相关细分领域的内容大数据。

健康资讯阅读量超世界杯

今日头条公布的数据显示，2017年10月至2018年10月，国人健康资讯阅读量高达336亿，比去年增加了近百亿，增长38.8%，而与2015年的47亿相比，则增长了6倍。由此可见，近年来用户对健康的关注度之高，健康知识消费增长之快。2017年全国医疗卫生机构总诊疗人次为81.8亿，照此计算，日均门诊人数逾2000万，而每天在头条平台上消费的健康内容，比全国医疗机构的接诊人次还多出559万。

“根据今年发布的2017年中国居民健康素养监测结果显示，2017年中国居民健康素养水平为14.18%，较2015年的10.25%增长了3.93个百分点。可以看到，健康资讯消费与健康素养呈现同步增长趋势。”清华大学健康传播研究所副所长苏婧表示。从热度上看，健康资讯甚至超过全球欢腾的世界杯，持续一个月的世界杯期间，今日头条世界杯的阅读量为31.5亿，健康资讯则为42.1亿。

在用户的互动行为中，“收藏数”以4.8亿居首，远高于分享、点赞和评论的数量。例如《注意了！这6种药物在香港和国外都是禁用的，国内却当成常备药》一文，就被14.2万人收藏。优质的健康内容干货收藏后会被用户持续消费，用来纠正错误行为，形成健康的生活方式。

“90后”养生偏好枸杞和生姜

公布的数据显示，“90后”养生成为热门现象，他们“一个保温杯泡点枸杞”的形象，可能并非调侃。数据显示，在30岁以下年龄组“十大最受关注的养生热词”中，枸杞位居第4位，前3个关键词分别为血管、血糖、高血压，后6个关键词依次为泡脚、生姜、肠胃、养肝、尿酸、补肾。分析认为，“90后”对生姜的偏爱，可能与生姜常出现在治脱发的偏方中有关。

北京营养师协会理事顾中一在解读数据时表示，在“全民养生热”中，40岁成为健康关注度的分水岭，年龄越大对养生的关注程度越高。而从用户地域分布来看，一线城市更关注健康内容，上海、北京、天津位列前3。性别方面，女性对健康的热衷度远超男性，女性性别指数（TGI）为151，接近男性（83）的两倍。“我们知道，在全球有个普遍现象，一般都是女性比男性长寿，这也从侧面反映出，对自身健康的关注程度，与疾病防控效果乃至寿命之间都存在相关性。”苏婧如此解读道。

慢性病成为年度关注疾病

出乎意料的是，今年“医生”以21.6亿的阅读量，杀出重围成为“黑马”，荣登年度健康热词之首，紧随其后的依次为食物、癌症、肝脏、糖尿病、患者、营养、高血压、中医、疾病。

相关数据表明，“好医生”“抢救”“奇迹”等与“医生”关联度很高，以正向为主。今年8月19日是首个中国医师节，全社会向1100多万医护人员致敬。仅今日头条与国家卫健委、中国医师协会联合搭建的“为医者点赞”话题，阅读量就高达10亿次，讨论量达9.8万。此外，与医生群体有关的热门事件也在拉高流量。

目前，我国乃至全球均面临沉重的慢性病负担，今年“十大最受关注的疾病”均为慢性病，国人健康大数据也充分印证了这一点。和去年一样，癌症位列第一，阅读量高达10.5亿，甚至超过2015年全年阅读量的1/5。这可能与电影《我不是药神》热映，李咏、师胜杰、臧天朔等明星因癌去世引发关注有关。其他疾病依次为糖尿病、高血压、痛风、肝病、胃病、颈椎病、高血脂、艾滋病、便秘、冠心病、肾病。无疑，数据不仅反映出慢性病群体的庞大，也表明慢性病患者自我管理意识的提高。而颈椎病的上榜，也反映出年轻群体对健康的关注度增加，尤其是近年持续热议的“低头族”。

打造健康内容精品化

一直以来，有一种神奇的存在叫“爸妈的朋友圈”，它们被鱼龙混杂的健康信息所占据，造就了一篇篇10万+阅读神话。面对健康资讯需求旺盛与健康信息良莠不齐并存的现状，为去浊扬清，今日头条发布了激励计划——“清风计划”。国家卫健委新媒体平台“健康中国”、中国疾病预防控制中心、北京协和医院、生命时报等21家机构、媒体，以及陈静瑜、范志红等10位专家，成为“清风计划”首批战略合作伙伴，将强强联合，共同为公众提供科学、权威、实用的健康科普知识，助力健康中国。

今日头条泛生活中心运营总监李秋萌表示，“清风计划”将用50亿流量扶持1万名健康领域优质创作者，全年投入1500万元用于优质内容扶持及推广，并打造100名健康真相官。该计划主要包括科普内容精品化、医生IP打造、谣言狙击战等3个部分，希望打造内容趋向优质、流量回归原创、粉丝簇拥优秀创作者的良性科普生态。

医说新语

近九成中国老人有足病

崔淑霞

《中国老年人出行与足部健康调研报告》近日在京发布，数据显示，89%的老年人存在不同程度的足部疾病，近六成老年人平常不爱出门，老年人因身体健康状况不佳导致不愿意、不能出门的占到31%，其中有73%的老年人因腿脚疼痛不愿出行。在近日举办的首届中国老年足部健康高峰论坛暨足部健康关爱工程启动会上，专家呼吁关注老人足部健康，推进足部健康产业发展，让中国老年人走得更稳健。

此次调研通过《健康时报》、健康时报微信、主流网络以及用户走访的方式，搜集了超过1.2万份有效问卷，并对其进行了汇总和分析。根据全国老龄办统计，截至2017年年底，全国60岁及以上老年人口达2.41亿。民政部有关人士表示，我国老龄化进程不断加快，而且人均预期寿命也在提高，2017年的人均预期寿命为76.7岁。虽然人们越来越长寿，却并没有越来越健康，健康的预期寿命要比预期寿命少15至20年。

北京同仁医院足踝外科矫形中心主任张建中从医生角度阐释了老年人足健康的重要性。他说，足部问题不仅影响足本身，还可能对膝关节、髋关节、脊柱等全身健康带来影响。老年人足部退变带来的疼痛、疲劳、不稳定、易摔倒，对个人生活、家庭都会有很多后续的不良影响。

中国医科大学附属第一医院足踝外科主任医师杨茂伟说，老人为了防止摔倒，避免出行，情有可原。中国老年学和老年医学学会老年心理分会秘书长杨萍表示，对于老年人而言，安全出行不仅是生理防护，更是一种安全感支持。让老人能放心大胆地出行，对老年人身心是一种保护。

北京大学第三医院运动医学科主任医师胡跃林强调，首要条件是让老人有一双安全的鞋，如果鞋不安全，老人出行风险会增大。“很多人脚部问题非常严重了才来看病，很多患者已经不能恢复如初。”中国中医科学院望京医院骨关节科主任医师温建民说，大众对足健康的关注需要将预防关口前移，提高预防保健意识。

由于很多老年人不懂脚，首部老年足部健康科普书——《足部健康100问》，将足部健康知识送到有需要的老人手里。此书可以让老年人更好地认识足部健康的重要性，让足部健康与全身健康形成良性循环效应，为中老年人最为关心的足部问题给出权威专业的解答。

健康互联网

肿瘤价值医疗行业报告发布

江学之

《推动中国肿瘤价值医疗持续发展行业报告》（简称《报告》）近日在北京发布。这是国内首份在肿瘤防治领域以“提升患者价值”为课题的公共政策报告。《报告》涵盖5个方面：价值医疗重要性、价值医疗定义和衡量标准、价值医疗框架、价值医疗实践方向以及深化价值医疗面临的机遇和挑战。

《报告》汇聚包括公共政策专家、临床医学专家、药物经济学专家、公共卫生专家、医疗保险专家在内的近30位国内肿瘤防治领域专家的真知灼见，通过对国内外“价值医疗”相关实践案例的深度分析，提出了诸多中国肿瘤患者服务升级的建议。其中，针对中国肿瘤患者在改善就诊体验、减轻经济负担方面最为迫切的呼声，《报告》建议，进一步推动以患者为中心的基于科学/智慧医疗的多学科诊疗流程；优化肿瘤药物门诊注射、跨区域随访及报销流程；基本医保目录提高动态调整频次， 保障创新抗癌药物及时准入；建立以价值为核心，基于临床数据和卫生经济学的卫生技术评估体系的医保准入及支付机制；实施弹性调整的精细化控费措施，降低创新抗癌药进入医院的门槛，建立多元化保障机制等。

针对《报告》提出的“价值医疗”创新之路，上海市卫生和健康发展研究中心主任金春林指出：“国家已经在创新药审评审批上持续加速，但是‘救命’的肿瘤创新药与患者真正获益之间还存在‘最后一公里’，需要各方合作，优化医保谈判机制、优化创新药评估机制、优化医保政策落地机制，让医院进得了药，让医生开得出药，让患者吃得起药。”

据介绍，在首届中国价值医疗高峰论坛上，首次提出了中国版“价值医疗5E框架”：即提高疗效（efficacy）、提升效率（efficiency）、改善效果（effectiveness）、赋能患者（empowerment）、医患同心（empathy）。以此为起点，从中央到地方，从政府到市场，从医院到企业到学界，涌现了诸多价值导向的优秀案例。2018年，《报告》通过对这些案例取得的患者获益、医疗机构获益、社会获益等进行深度解析，为肿瘤患者服务升级提供了有益参考，特别是在医疗服务模式创新、医保支付体系创新这两个层面，给出了切实可行的政策建议。

今年论坛上，来自国内政界、医学界、产业界、学术界的各方专家学者，围绕本次发布的《报告》，从医疗服务改善、医保支付创新等不同角度，展开了对话，以期对中国肿瘤医疗事业的未来发展取得共识，推动价值医疗真正成为“健康中国2030”国家战略落地的强大助力。

保健园

颈动脉狭窄风险大 手术除斑斩草除根

钱宇阳

在脑梗塞患者中，颈动脉部位粥样硬化斑块形成引起的缺血性卒中最为常见。因此，预防缺血性卒中，颈动脉内膜剥脱术被认为是治疗颈动脉狭窄的“金标准”。那么斑块堵塞颈动脉形成的“定时炸弹”如何拆除？据首都医科大学三博脑科医院神外三病区副主任医师钱海介绍，颈动脉内膜切除术和颈动脉支架置入术是颈动脉重度狭窄最重要的两个治疗手段。

美国的一项流行病学调查显示：30%的脑梗塞是由颈动脉狭窄引起的。钱海说，颈动脉狭窄对脑部的危害有两个方面：一是颈动脉是向大脑供血的主要血管，它狭窄后，管腔变细，大脑必定缺血；二是导致颈动脉狭窄的粥样斑块一旦脱落，就会进入大脑，有可能直接堵塞大脑血管造成脑梗塞，引起“小中风”。斑块导致颈动脉闭塞是一种极易被忽略的疾病，早期不会引起症状，患者无任何痛苦，这就导致许多患者检查发现颈部斑块后却疏于治疗，而这一忽略常常导致“定时炸弹”的引爆——脑卒中发生。

家住辽宁的老袁，12年前，右侧颈内动脉已经闭塞，时常出现头晕、供血不足等症状。当时由于惧怕手术风险，就选择保守治疗。今年8月，头晕感明显增重，总是感觉两条腿走路不听使唤。为求进一步治疗，10月初，家人将其送到首都医科大学三博脑科医院就医。

钱海及其团队为其成功实施颈动脉内膜剥脱术，解决了长期困扰他的头晕、脑供血不足的问题。术中，手术团队还为患者采取了脑电监测等技术手段，使得手术过程更加安全，评估手段、监控手段更加齐全，也为手术医生术中的决策提供直接的证据。

钱海提醒，动脉狭窄的很多患者在早期都会有无明显诱因出现头晕目眩、眼前发黑、肢体麻木无力、言语不清等症状，但是这种症状常常在24小时内恢复，所以很多人都不会重视。实际上，这些症状可能是由于颈动脉粥样硬化小斑块脱落造成的，是重要的“预警”信号。一旦出现以上症状，一定要及时去医院就诊，以免贻误病情。

杏林寻宝
——中华传统医药漫谈

冬季养生：“暖”与“藏”

张 跃　张盟舸

冬季，在我国通常是指从立冬到立春之间的3个月时间，也是农历的十、十一（冬）、十二月（腊月），包括：立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒6个节气。

冬季的特点是寒冷、冬季的特色是收敛。冬季五行属水、对应人体五脏之肾脏。冬季，自然界天地之间阳气凝聚潜藏，水冰地坼。人体阳气受此影响，也渐渐潜藏于肾。所以，冬季养生之道与天人相应，贵在补肾固精、养阳藏气。

围绕着“暖”与“藏”，主要从以下4个方面着手：动静养生、药物养生、食物养生、睡眠养生，简称动调、药调、食调、睡眠调。动调生阳与冬天寒阴形成对立统一；药调保精、保气血；食调养肾补阳、增添热能；睡眠调不起夜、保精神。

动静养生

推荐快走、站桩、打拳、冬泳

快走：冬天去室外呼吸一下新鲜空气，作快走的运动锻练，能有效提高人体耐寒能力。快走运动对人体的心血管、呼吸、消化、运动、内分泌系统都有帮助，从而提高人体免疫力，预防心脑血管病。快走运动时最好不要用口呼吸，而要用鼻子呼吸。因为经过鼻子过滤后的冷空气，既清洁、湿润，又不过冷，这样对呼吸系统能起到良好的保护作用。

站桩：冬天站桩是藏精敛神的独特锻练方法，可达到独立守神、肌肉若一、宁静为本、保养精神的作用。站桩可让心脏舒缓，气血运行加快。

打拳：站桩后再进行动态的打拳，形成动静结合的平衡锻练，对气血运行有奇效。冬天打拳应注意保暖，穿衣薄厚适度，带上手套。先将各关节充分放松，待圆活顺随、心定神闲后方可正式开始。

冬泳：冬泳健身强体，可提高机体抵抗力和免疫力。冬泳前必须做充分的准备活动，待身体发热后方可下水。初练时，下水时间不宜过长，每次游10米即可，在此基础上逐步增加。冬泳时间的长短，要依天气和个人身体情况而定，不可强求一致。

药膳养生

中医认为，冬季选用温补中药，可增强人体脏腑活力。

表现为气短、无力气虚的，宜选人参切成薄片，每次取2～3克放入杯内加开水，浸泡1小时后便可饮用。

表现为心悸、失眠等血虚的，宜选用阿胶炖化服用以滋阴养血。

表现为身寒、肢冷阳虚的，宜选用鹿茸补肾壮阳、生精补髓。

表现为潮热消瘦阴虚的，宜选用冬虫夏草补虚益精。

一些具有补益作用的中成药，如肾阴虚者服用六味地黄丸，肾阳虚者服用金匮肾气丸、鹿茸膏，气血两虚者服用十全大补丸等都有较好的进补作用。

药调时配合灸关元、涌泉、太溪穴，效果更加奇妙。

饮食养生

冬季饮食以滋肾潜阳、增加热量为主。

俗话说：“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”，冬季宜吃羊肉炖萝卜。冬天吃羊肉非常合适，因为羊肉性温，能给人体带来热量。中医说它是助元阳、补精血、疗肺虚、益劳损之妙品，是一种良好的滋补强壮食物。

饮食上注意补肾增热。黑色入肾，所以黑色食物，如黑芝麻、黑米、黑豆、黑木耳、黑枣、板栗等常吃都有很好的补肾作用。

睡眠调节

《素问·四季调神大论》提示：“冬三月，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光”。冬季的作息时间应“早睡晚起”，早睡能保养人体阳气，保持温热的身体，而稍迟起则可养人体阴气，躲避严寒，求其温暖。

另外冬天宜养精气为先，对性生活要有节制，以益长寿。

（作者系陕西省西安市华文堂国医馆医生）

健康资讯

有人“管”的体检全面升级

本报电（赵妍春）近日，爱康集团推出有人“管”的体检2.0计划，使其体检战略再升级。

据介绍，有人“管”的体检2.0战略，旨在通过人工智能赋能传统体检，将更多创新科技应用在健康管理全过程，从而帮助用户对身体问题更早发现、更早诊断、更早治疗。与此同时，爱康还将携手全国300余家公立医院，共建体检联盟，强化一站式健康管理。

山东建四位一体养老服务

本报电（岳 玲 崔明）山东省淄博市博山区启动特困老人集中养老工程，为特困老人提供“生活照料+健康服务+中医药保健+养护养生”四位一体新型养老服务。

据介绍，该计划投资1.6亿元建医养健康园，设计床位1000张，分设集中式养老区、家化式养老区和健康养护养生区，产业园内将设康复护理、健身活动、文化娱乐、餐饮服务等多种服务场所。

全国心力衰竭日活动举办

本报电（韩 鑫）由国家心血管病中心、中国医师协会、中国医学科学院阜外医院等联合主办的全国心力衰竭日“共·心声”主题公益活动近日在北京举行。

据介绍，中国目前拥有超过1000万的心衰患者人群，正面临着前所未有的巨大挑战。在过去的半个世纪，心衰的预防、诊断和管理均取得了一定的进展。今年全国有300余家医院陆续开展了学术交流、患教、义诊等公益活动，普及心力衰竭疾病知识，进一步推动心衰诊治知识的传播，对唤起社会对心衰防治事业的广泛关注意义深远。