

大健康观察▶▶▶

癌症防控有了新突破

本报记者 陈静文

癌症是危害公众生命健康、制约居民健康水平提升的重要因素。近日，2025“人民好医生·金山茶花计划”总结交流会在北京举行，来自肺癌、肝胆肿瘤、胃癌、食管癌、乳腺癌、妇科肿瘤、泌尿肿瘤、淋巴瘤、鼻咽癌等领域专家会聚一堂，分享肿瘤诊疗前沿进展，共商行业发展路径。

诊疗创新 造福患者

临床科研创新是攻克肿瘤的核心抓手，多癌种诊疗领域的技术突破与方案优化，正为患者带来更高生存质量与更长生存期。

中国科学院院士、复旦大学附属中山医院名誉院长樊嘉分享了肝胆肿瘤治疗方法进展。他说，肝胆肿瘤治疗已迈入免疫主导阶段，免疫治疗与靶向、介入治疗的协同联动，显著延长了患者生存期，还为部分不可切除肿瘤创造根治机会。2025年，国内外权威指南修订、国内多项专家共识出台，进一步推动肝胆肿瘤诊疗从“经验型”向“循证型”转变。

在肺癌领域，得益于精准诊疗、靶向治疗和免疫治疗的推广应用，患者生存期有效延长，生活质量显著提升。广东省人民医院首席专家、广东省肺癌研究所名誉所长吴一龙说，近年来，小细胞肺癌、非小细胞肺癌早中期及晚期在药物治疗、联合治疗方案上均取得突破性进展，为患者带来更多生存希望与临床选择。

近年来，我国消化道肿瘤诊疗成效显著。“食管癌方面，国产创新药物推动权威治疗指南迭代，保器官治疗、化免联合策略成临床研究热点；胃癌领域，HER2靶向联合免疫治疗获得突破，CLDN18.2靶点研究稳步推进，PD-L1阳性人群术后‘减法治疗’取得阳性临床结果。”北京大学肿瘤医院消化肿瘤内科主任沈琳表示。但目前，消化道肿瘤诊疗仍面临标准化方案待完善、精准筛选体系需优化的现实挑战。

目前，我国宫颈癌年新发病例数呈增加趋势，子宫内膜癌发病率近年明显升高，而靶向和免疫治疗的快速发展为妇科恶性肿瘤患者带来新希望。复旦大学附属肿瘤医院妇科肿瘤多学科综合治疗团队首席专家吴小华介绍，免疫联合同步放化疗可为高危局部晚期宫颈癌患者带来双重生存获益；对于卵巢癌，免疫治疗初现曙光，创新联合疗法的研究进展也提供新的治疗探索；晚期子宫内膜癌患者采用免疫联合化疗方案可提升生存获益。

“泌尿系统肿瘤的治疗正从传统外科手术向‘手术+药物’协同治疗方向发展。”北京大学医学部泌尿外科科学学系主任、河南大学第一附属医院



二〇二五年十一月二十六日，国产九价HPV疫苗在安徽省阜阳市阜南县首针接种，推动宫颈癌一级预防惠及九至四十五岁适龄女性。图为市民在阜南县疾病预防控制中心门诊部接种该疫苗。吕乃明摄（人民视觉）

完善体系 夯实基层

我国肿瘤治疗已迈入精准化、个体化、多学科协作的新时代，完善诊疗体系与人才梯队成为行业共识。

“多学科协作模式已成为肿瘤治疗的主流趋势，通过内科、外科、放疗科等多学科专家联合会诊，能够为患者制定更具个性化的诊疗方案，实现精准治疗目标。”北京大学肿瘤医院大内科主任朱军说。针对我国肿瘤防治区域发展不平衡、患者随访管理不规范等问题，他建议加强科研与临床的深度结合，更新并普及诊疗规范，强化患者全程管理，加大基层医疗扶持力度。

中国临床肿瘤学会候任理事长、中国人民解放军总医院肿瘤医学部副主任江泽飞进一步指出：“肿瘤治疗不能仅聚焦肿瘤本身，更要兼顾患者的整体健康，为其提供包括心理疏导、康复管理在内的全周期照护。”他强调，基层诊疗能力的提升是肿瘤防控体系中的重要一环，需通过技术帮扶、远程会诊等方式，推动优质医疗资源下沉，完善早筛、早诊、早治全程管理体系。

现场还邀请了多位中青年医生入驻“人民好医生·金山茶花计划”临床科研创新中青年专家库。据了解，该计划由人民健康联合肿瘤防控领域权威专家学者于2020年启动，旨在推进科研成果向临床转化，激励广大医务人员修医德、行仁术，用优质的服务增进人民健康福祉。

2025年度吴阶平医学奖、吴阶平医药创新奖公布

本报北京电（记者陈静文）近日，2025年度吴阶平医学奖、吴阶平医药创新奖颁奖典礼在首都医科大学学术报告厅举行。

吴阶平医学奖以中国科学院、中国工程院院士吴阶平命名，是经科技部批准、国家卫健委支持的中国医药卫生领域高级别奖项，旨在奖励为医学科技进步和医疗卫生事业发展作出突出贡献的个人，传承老一辈医务工作者的高尚品德与奉献精神。吴阶平医药创新奖自2012年增设以来，聚焦59岁以下优秀中青年医药工作者，鼓励创新突破与探索精神。

2025年度吴阶平医学奖分别授予：中国工程院院士、天津医科大学肿瘤医院郝希山教授，中国工程院院士、山东第一医科大学附属青岛眼科医院谢立信教授。郝希山深耕肿瘤临床和科研工作50余年，首创“功能性间置空肠代胃术”治疗胃癌，建立全人群恶性肿瘤发病死亡监测系统，制定《中国女性乳腺癌筛查指南》，成果享誉国际。谢立信在角膜病、白内障诊疗领域提出多项创新理论，组织角膜病流行病学调查，研发多种眼

科治疗药物和产品，有效缓解我国角膜供体匮乏问题，83岁仍坚守工作一线。

2025年度吴阶平医药创新奖获奖者是：上海仁济医院心血管内科主任医师卜军教授、中国医科大学附属第一医院肿瘤外科主任医师王振宁教授、武汉大学中南医院耳鼻咽喉头颈外科主任医师刘争教授、首都医科大学宣武医院神经内科主任医师唐毅教授、北京大学第一医院药学部主任药师崔一民教授。他们分别在心血管疾病防治、胃癌癌转化研究、慢性鼻窦炎诊治、认知障碍数字诊疗、临床药理与新药研发等领域取得突破性成果，相关技术与理论被纳入国际规范或广泛应用于临床。

吴阶平医学基金会名誉理事长晓萌表示，在首都医科大学建校65周年之际，将奖项永久颁奖会址设于吴阶平院士创办的该校，是对其医学事业贡献的最好纪念。基金会计划在未来两年内，在首都医科大学设立“吴阶平优秀毕业生奖”，激励后辈成长为兼具高尚医德与精湛医术、服务国家人民的优秀医生。

“无红包医院”以廉促医德技并举

王晨光 陶海燕

在当前全面推进健康中国建设的时代背景下，如何更有效地构建和谐互信的医患关系？如何锻造一支德才兼备、让人民放心托付的医疗卫生队伍？江苏省南通市第三人民医院用30年实践交出答卷——从首创“无红包医院”，到荣获“全国文明单位”等多项国家级最高荣誉；从一家以传染病防治为主的专科医院，转型为学科齐全、技术领先的综合性三级甲等医院。30年来，南通三院以“无红包”精神为内核，探索出一条精神文明建设与医疗业务发展双轮驱动的高质量发展之路，为新时代医疗卫生系统的行风建设与内涵发展提供了鲜活样本。

在每年的新员工入职仪式上，医院党委书记都会带领新员工庄严宣誓：在新员工岗前培训的“初心课堂”上，通过回顾本院瞄准“白求恩式医院”砥砺奋进、率先“综合化转型”探索成功的历程以及“一院两区、一体两翼”发展布局与美好愿景的展望规划，让诚实守信、慎思笃行，不谋私利的价值观内化于心、外化于行。

在“清风三院、美丽三院、卓越三院”发展战略的引导下，南通三院实现了服务软实力、技术硬实力的“双向奔赴”。

从持续夯实人工肝技术国家级示范中心，到扎实建设感染病国家重点学科南通基地；从稳步精进区域ECMO及复杂肝胆胰外科等高端诊疗技术，多学科联合诊疗（MDT）破解疑难杂症，到深度践行“预防—治疗—康复”全周期健康管理模式；AI赋能线上线下一体化诊疗个性化、智慧化服务矩阵，“一次挂号三日有效”“先诊疗后付费”等“微举措”在全省率先实施；创新构建“四位一体”老年智慧病房生态体系，持续深化分级诊疗、医联体协同、基层帮扶、技术支援等行动……30年来，廉洁精神如同“纯净能量”，转化为全院上下攻坚克难的澎湃动力。

一个个疑难危重复杂病例的成功救治，是南通三院综合技术实力的证明，既获得了业界的广泛关注，更成为该院秉持“以廉促医、德技并举”理念推动医疗事业稳步前行的缩影。

清华城市健康指数二〇二五发布

京杭沪位列『最健康城市』前三

本报北京电（记者陈静文）近日，清华大学发布《清华城市健康指数2025》年度报告。作为“十五五”规划谋篇布局之年的重要健康城市评价成果，该报告依托多源健康大数据，对我国296个城市的健康服务、健康产业、健康行为、健康设施、健康环境和健康效用开展评价，旨在为健康中国建设提供系统性决策参考。

报告显示，健康城市排名方面，大城市组当中北京、杭州、上海、南京、厦门稳居第一梯队。其中北京在健康服务、产业与行为3大板块均列全国首位；杭州在健康设施、服务及产业方面表现突出，进步明显；上海在健康服务与产业方面具有优势；南京在健康行为方面表现较好；厦门则在健康环境板块优势明显。中小城市组当中，浙江湖州、金华、衢州，吉林通化，山东威海位居前五。值得注意的是，近年来健康产业与健康行为的高质量发展，已成为两个分组头部城市的共同特征。

区域格局方面，长三角、珠三角、海峡西岸、京津冀和辽中南5大城市群的健康水平领跑全国，且各区域的优势特征各具亮点。长三角城市群发展均衡，健康效用全国领先；珠三角城市群凭借健康产业与健康行为“双轮驱动”脱颖而出，东莞、深圳、珠海等城市的健康领域专利申请量位居全国前列；海峡西岸、京津冀、辽中南城市群则分别在健康环境、健康服务、健康设施领域优势突出。

报告指出，中国城市在多个健康板块已具备全球竞争力，尤其是在健康结局、医疗服务和城市绿化方面优势明显。其中，中国香港、深圳、杭州的健康结局表现优异；北京、上海、杭州医疗服务水平跻身全球前五。相比之下，国际城市在环境质量与健康生活行为方面表现更佳，其经验可为我国城市指明未来提升方向。

此外，专题研究显示，医疗信息化和特色运动经济成为城市健康新增长点。2024年，我国医疗信息化市场规模达209.6亿元，累计落地项目约1.56万个，北京、上海、成都、沈阳和乌鲁木齐5个城市合计承担了超过一半的项目。智能化项目以10.3%的数量占比，贡献了15.2%的市场规模，显示出高附加值特征。

冰雪运动呈现“南热北强”格局，南方城市消费需求旺盛，北方城市供给优势明显。“苏超”赛事IP带动长三角区域消费升级，拓展了“观赛+”复合消费场景，特别是对食品饮料、时尚服饰及专业户外用品等品类拉动明显。

本报北京电（记者陈静文）近日，2025人民健康大会“康养产业与老年友好型城市高质量发展”主题交流活动在北京举行。国家相关部门、地方政府、行业协会及康养企业代表，围绕老年友好型城市建设、智慧康养技术创新、社区居家养老服务模式等议题展开深入探讨与经验分享。

“实施积极应对人口老龄化战略意义重大，期待各界携手提升老年人获得感与幸福感。”民政部原党组书记、部长黄树贤表示，做好老龄工作要完善政策法规，夯实居家社区养老基础，营造老年友好氛围，同时培育银发经济动能推动产业升级。

老年友好型城市创建如何持续深化？全国老龄办副主任、中国老年保健协会会长闫青春表示，“老年宜居社区”和“老年友好型城市”创建试点广受老年群体欢迎，下一步将吸收前期成功经验，针对新情况细化调整任务，鼓励各地创新突破。

“社区是康养服务的‘最后一米’。”中国社区发展协会会长陈越良说，要激活社区终端节点、推动多功能服务下沉，而科技应用更需适配老年人习惯与需求，“协会将持续搭建桥梁，把国家战略、产业创新动能和社会公益资源引入社区这个基础单元。”

数智技术是赋能老年健康的关键动力。中国老年保健协会功能修复分会主任委员、北京医院（国家老年医学中心）孙亮教授说，初级卫生保健体系是核心基础，数智技术可补齐传统健康筛查短板，步态筛查、衰老时钟等技术结合慢病防控，能实现“早筛—早干—干预—精准康养”全流程闭环，为产业发展提供坚实支撑。

会上，人民网舆情数据中心/人民在线总编辑朱凯对《2025康养产业社会评价报告》进行解读：当前康养产业多依托老年需求场景，年轻群体需求更具复合型，科技驱动受关注度提高，而市场规范与安全是社会评价痛点，“可从场景深化、产业协同和治理创新三方面发力，构建城市发展新范式”。

活动同步举行了“区域实践——构建本地特色养老服务”“社会共建——推动老年康养产业新发展”两场圆桌。地方民政部门代表分享了打造特色养老服务网络、推进老年友好型城市建设经验，与会嘉宾深入探讨资源整合、服务创新等议题。

本次活动是2025人民健康大会的重要组成，由人民网·人民健康主办、人民网舆情数据中心/人民在线提供学术支持，中国社区发展协会和中国老年保健协会作为支持单位。

冬泳健身 尽享乐趣

四川省眉山市游泳协会和东坡区冬泳协会成立39年来，坚持组织会员在岷江开展结伴冬泳活动，通过科学冬泳强身健体，以此向广大市民倡导“我游泳，我健康！”的乐趣。图为近日部分冬泳协会会员在“迎冬至畅游岷江”活动中。

姚亮亮摄



节气与健康

小寒：敛精藏气，培元固本

本报记者 王美华

2026年1月5日，迎来小寒节气。“这是冬季的第五个节气，也是二十四节气中倒数第二个节气。”首都医科大学附属北京中医医院针灸诊疗中心副主任医师侯学思介绍，今年小寒正值“数九”中“二九”的第七天，民间有“小寒时处二三九，天寒地冻冷到抖”的说法。虽有一个“小”字，但根据气象记录，小寒往往是全年气温最低的时段。在中医学理论中，此时寒邪最盛，易伤人体阳气，养生应当顺应自然界万物收藏之势，注重敛藏精气、培元固本。

起居方面，侯学思建议，仍遵循《黄帝内经》“早卧晚起，必待日光”的原则，晚上10点前入睡，保证充足的睡眠，有利于阳气潜藏和阴精蓄积。此外，衣着须格外注重保暖，尤其要护住头颈、胸腹与足踝，以防寒邪内侵，为来年春季阳气生发奠定基础。

“饮食调养宜温补脾胃、散寒暖身。”侯学思说，可多吃羊肉、牛肉、生姜、山药、红枣等性温益气的食材，以增强御寒能力。同时，应注意三餐规律，避免暴饮暴食或过食生冷，以免损伤脾胃阳气。

小寒时节光照短、气候干，“人易情绪低落或虚火内生，扰动阳气。”侯学思说，应注意精神调摄，保持淡泊平和，避免急躁激动，以养精蓄锐、保护阳气。

民间说“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗”。侯学思介绍，中医认为“久坐生内寒”，不宜因畏寒久坐不动，可根据自身体质选择太极拳、易筋经、散步、瑜伽等温和项目，使身体微微出汗，避免剧烈运动，以免阳气耗散。

小寒节气是呼吸疾病、心脑血管疾病和关节痛的高发期。侯学思提醒，寒邪易侵袭肺部，应注意防寒保暖，外出戴好口罩、帽子，饮食可配合百合、白萝卜等润肺之物。日常可按揉列缺、迎香穴以防感冒；受寒后可热敷大椎穴以散寒。心脑血管防护首先要注意保暖，运动宜在日出后、日落前进行，并可艾灸足三里、关元等穴以温通阳气。关节痛属于中医“痹症”范畴，多因风、寒、湿三邪阻滞气血所致，因此，防寒保暖是重中之重。侯学思说，推荐用艾叶、生姜、肉桂等药材煮水泡脚，以温经散寒；泡脚后可揉按涌泉、太溪等穴，以补肾助阳、提升御寒能力。



扫码更多
观看精彩