

后疫情时代,93%的人认为“身体健康”最重要,74%的人因为疫情改变了生命观

高质量发展应以人民健康为中心



中国妇女报全媒体记者 陈姝 周丽婷

中国新冠病毒疫苗接种率年底有可能达到80%以上。11月5日,中国工程院院士、“共和国勋章”获得者钟南山在第四届虹桥国际经济论坛“全民健康与经济社会和谐发展:新理念、新动能分论坛”的视频发言中这样表示。他同时指出,全球疫情形势还是非常严峻,在科研、防治上都需要做更多努力。抗击新冠肺炎疫情需要开展全球合作,贡献中国力量,为构建人类健康共同体作出积极贡献。

一场突如其来的新冠肺炎疫情引发了人们对健康的思考,如何共同防范健康风险,面对充满未知的明天?中国妇女报全媒体记者从论坛上了解到,与会嘉宾认为,由于新冠肺炎疫情在全球蔓延,公众健康已成为各国需要共同面对和协调的重大议题,共同推动构建人类卫生健康共同体至关重要,共同守护人类健康美好未来将成为经济发展的新引擎,进而实现以人民健康为中心的高质量发展。

全民健康与经济发展需要实现平衡和优质循环

健康是人类全面发展和经济社会可持续发展的基础,也是人类文明进步最重要的标志之一。健康与经济增长有着紧密联系,经济增长可提高健康水平,良好健康也可促进经济增长,两者相互促进。

广州医科大学附属第一医院国家呼吸系统疾病临床医学研究中心主任钟南山院士通过视频演讲时指出,中国不仅率先控制住了新冠肺炎疫情,而且率先恢复了经济正增长。他强调,不管人民的健康,还是经济的恢复,需要全世界范围内的共同努力来达到一些发展和提升。需要实现全民健康与经济发展之间的平衡,争取实现经济和健康之间的优质循环。

北京大学中国健康发展研究中心主任、北大国家发展研究院经济学教授李玲在论坛上指出,经济是一切发展的手段,健康才是我们的最终目的。“医改从让每个老百姓能看病已经转变

为以人民健康为中心,要减少疾病、提高人民健康水平,要全方位、全生命周期地提供健康保障。我们抗疫成功以后极大促进了经济的发展。”李玲强调说,“这次疫情中,中国经济的发展和健康就是一个良性互动的最好案例。有了健康,人就在,经济自然蓬勃发展。”

欧盟老龄化跨学科委员会主席让·皮埃尔·米歇尔呼吁,人类应当推动健康的生活方式,这将给未来经济和社会发展带来更多机会。

倡导全生命周期健康管理,实现功能健全的健康的老龄化

《2021国民健康洞察报告》显示,93%的人认为“身体健康”是人生中最重要的事情,74%的受访者因为疫情改变了生命观。钟南山院士表示,新冠肺炎疫情使得全社会的健康观念有了很大转变,疫情加速提高了全民大健康意识的形成和发展,并促进以治病为中心向以人民健康为中心的转变。他特别指出,除了关注生理健康之外,也要关注心理健康。“健康的一半

是心理健康,疾病的一半是心理疾病。心理健康和身体健康要两手抓。”

在人们生命观发生改变的同时,老龄化亦成为全球各国面临的同一问题。当前,全世界65岁以上成年人占总人口比重已经超过5岁以下儿童占比,且65岁以上成年人的数量还在不断增加,预计在2050年将达到15亿。

让·皮埃尔·米歇尔提出了“健康的老龄化”,他建议从五方面努力实现功能健全的老齡化:1.确保儿童和成年人能够最大化他们自身的能力,比如脑力、心智、体能等。2.要倡导专业教育、专业学习和就业能力,支持灵活退休,让工作时间和教育机制更加灵活。3.建立一种新型养老模式,减少和预防风险因素。4.创造高质量的临终关怀。5.推动终身学习制,以减缓老龄化速度,“我们不需要惧怕科技,实际上通过拥抱科技,可以创造一个新的市场,也就是‘银发经济’。”让·皮埃尔·米歇尔说。

健康中国2030的奋斗目标是在延长全寿命的同时,也提高生命的质量。阿斯利康全球执行副总裁、国际业务及中国总裁王磊提出,“需要一套从出生到死亡的全周期病程管理,比如降低新生儿死亡率、养老、疾病的早筛早查、早诊早治、规范治疗、康复等。”

中国今年将对外提供超过20亿剂疫苗,为构建人类卫生健康共同体贡献中国力量

“中国已向100多个国家和国际组织提供超过16亿剂疫苗,今年全年将对外提供超过20亿剂。”中国生物技术股份有限公司首席科学家、副总裁张云涛说,在疫情面前,任何人、任何国家都不可能独善其身,“新发突发传染病的有效控制,是全球必须面对的重大公共卫生问题。应积极开展公共卫生合作,共建人类卫生健康共同体,维护全球公共卫生秩序,保障人类生存健康。”目前,中国正同16个国家开展疫苗联合生产,同30个国家一道发起“一带一路”疫苗合作伙伴关系倡议。张云涛说,目前我国进入临床研究的疫苗有24个,涵盖了各种技术路线,在疫苗的研发和生产方面,中国均走在了世界前列。

钟南山院士建议,接下来应继续推动健康的科技创新,包括构建国家的医学科技创新体系,强化科研机构的能力建设,加强前沿医疗技术,关注精准医学等关键领域,增强健康产业支撑的科技支撑。他表示,“可以看到迅速发展的数字技术在这次疫情防控中起到了很重要作用,大数据、人工智能对新冠肺炎病人的诊断预测和治疗水平、为政策的制定提供了重要依据。”

养生新鲜报

心态乐观更长寿

美国国家科学院院刊上发表的一项研究发现,乐观的人更有可能活得久,并实现超长寿命,可达85岁或以上。其中,乐观组比不乐观组的寿命长约10%。

想长寿,就要学习以“非负面思考”的思维方式看待问题。遇到困难时,及时有意识地对悲观想法喊停。同时,尽可能调整看待问题的角度和方式,去审视和调整自己的思维倾向,从更加积极乐观的视角看待生活中发生的事情。(包子)

冬季卧室暖和孩子感染

《日本流行病学杂志》最近发表的一项队列研究表明,保持卧室温度,可明显降低孩子呼吸道感染风险以及缺勤率。

日本职业与环境卫生大学、广岛大学、庆应义塾大学的研究小组以学校和幼儿园的儿童为对象,采取问卷调查方式,参与者为155名未在卧室使用供暖设备的儿童与156名在卧室使用暖气设备的儿童。

结果表明,带有供暖设备的卧室,与减少儿童呼吸道感染密切相关,可使儿童感冒风险下降65%,发热持续时间下降62%,感冒用药时间缩短9%,因感冒就诊减少46%,缺勤率下降57%,流感感染风险下降57%,肠胃炎风险下降61%。此外,流感疫苗预防接种可降低64%的流感感染风险和38%的缺勤率。

研究人员认为,卧室供暖及保温,对预防儿童冬季传染病等具有积极作用,并可明显降低孩子上课的缺勤率。(宁蔚夏)

中老年微胖死亡风险低

在长寿这件事上,随着年纪增大,体重微增的人似乎更占便宜。2020年美国俄亥俄州立大学一项研究发现,与成年后保持正常体重的人相比,31岁时在体重正常范围内并逐渐增重的人死亡风险最低。

该研究调查了弗雷明汉心脏研究中心4576人及其3753名孩子的健康史,结果发现:拥有健康体重指数(BMI)且逐渐增重,但从未达到肥胖程度的人,寿命最长。这些成年人甚至比那些终生保持正常体重指数的人活得更长。

微胖在老人遇到疾病时,能让身体有一定储备;微胖也意味着或许拥有更多肌肉。当然,在成年后就已肥胖但还继续增加体重的人,死亡率最高。(禹建)

老人多吃乳制品骨折风险降三成

澳大利亚墨尔本大学研究小组以澳大利亚国内60所养老(护理)机构7195位老人(平均年龄86岁,女性占68%)为对象,随机分为干预组 and 对照组各30所,干预组增加牛奶、酸奶、奶酪含钙和蛋白质的营养摄入量,对照组仍沿用平常饮食。2年后对干预组27所和对照组29所养老机构提供的居住者跌倒、骨折及死亡信息进行分析和研究。

结果表明,与对照组相比,干预组跌倒风险降低11%,所有骨折风险降低33%,股骨颈骨折风险降低46%,且跌倒风险在干预3个月和股骨颈骨折风险在干预5个月后即已发生明显变化。(夏晋)

女性养生

女性调养,请遵循月经“四期”

北京中医药大学东方医院妇科主任医师 刘艳霞

月经失调、高泌乳素血症、卵巢早衰、不孕不育等,越来越成为困扰许多女性的难题。其实,女性有特殊的生理周期,应结合月经不同时期阴阳转化与消长节律进行养生调护,有助预防疾病。按照传统中医关于月经的理论,女性月经周期可分为四期:

第一阶段为月经期(月经来潮的1-4天),养生以“暖”为主。在此期间,女性经血以通畅为主,经血排出顺利与否,直接关系身体日后的恢

复。因此,这个时期女性应以“暖”为主,主要是肚脐、腰和脚心不要着凉。

此时要忌食寒凉食物,以免凝血、滞血,经血不畅。同时忌食辛辣食物,辛辣之品容易动血,导致经血量增多、经期延长。对于月经不调、痛经的女性来说,这个时期是活血化瘀、排出瘀滞的最佳时期。

第二阶段为阴长期(月经5-12天),养生以滋补肝肾为主。这个阶段,月经基本结束,女性体内阴血相对亏虚,因此称之为“阴长期”。此时女性应以滋补肝肾为主,促进阴血逐渐充足,为下次月经做好准备。有两点需注意,一是避免熬夜,经常熬

夜会暗耗阴血;二是不能贪凉,此时随意吃寒凉食物,轻则容易引起内分泌失调及月经紊乱,重则影响孕育。

饮食上,此时可在煲汤时添加一些滋阴养血、滋补肝肾的药物,如女贞子、桑葚子、枸杞、当归等。如果脾胃不好,消化功能弱,可以加砂仁、陈皮等健脾醒胃的药物。

第三阶段为排卵期(两次月经中间的2-3天),可保持乐观以促孕。这个阶段,随着体内阴血不断充盈,逐渐进入重阴转阳、阴阳转化的过程。排卵期时间比较短,出现透明拉丝状白带,准备怀孕的女性可把握时机,在此期安排同房,

儿童保健

南京市妇幼保健院研究员 郑蓉

生活中,经常看到1岁半-3岁左右的孩,特别热衷于用小工具将沙子从沙池搬运到大小不一的小桶里,或在水池边玩得亦乐乎。但家长们常常因为“不干净”“会弄湿衣”服等理由拒绝孩子玩沙玩水。

从心理学上看,玩沙玩水能给孩子带来无尽快乐,促进其心智发育。当孩子双手捧起沙子和水,它们会调皮地从指缝中流去;沙子既是固体又是流体的,变化无常又易于掌握。如果将沙子和水混合在一起,孩子们可以根据自己的意愿随意捏出各种造型,奇

妙无穷,这是任何一种人工合成的玩具都无法比拟的。

玩沙玩水对孩子成长有很多好处:

- 1.建立认知概念。孩子在玩沙玩水中,会感知干湿、冷热、粗细、深浅;在运沙运水中,建立重量、空间等认知概念。

- 2.促进运动能力。在拍沙、铲沙、堆沙过程中,孩子的大运动、精细动作都得到了发展。

- 3.开发创造力。沙子和水本身没有固定玩法,可塑性强,可给予孩子很多想象和创造空间。

家长如何引导孩子玩水玩沙?

- 1.创设环境。可以带孩子去海边游玩,也可在家里为孩子准备高度适宜的沙箱。提供的沙子要干净,没有其他杂物;如果在家玩水,最好套上防湿围裙,备好辅助材料如各种大小盛水的器皿、海绵、玩沙的小铲子等。

- 2.给孩子适时、适当的指导。比如,提示孩子可用玩具小车把沙子运到大桶里等。但整个过程要以孩子为主导,尽量不干涉。

- 3.说清注意事项。为保障安全,玩耍前,需把必要规则明确告诉孩子,比如不要把沙子扬到脸上或别人身上;玩耍时不要吃手或揉眼睛;玩过后要把手收拾归位。

