

国务院办公厅日前印发《“十四五”国民健康规划》，提出把人民群众生命安全和身体健康放在第一位，全面推进健康中国建设，持续推动发展方式从以治病为中心转变为以人民健康为中心，为群众提供全方位全周期健康服务。

在现代社会，面对复杂多元的健康挑战，该怎样更深入地认识医学和健康？面对严重威胁中国妇女健康的宫颈癌，该怎样利用最新科技成果打一场胜仗？面对城乡居民总死亡原因占首位的心血管病，该如何应对和预防？在近日召开的2022腾讯医学ME大会上，多位专家围绕相关问题，为公众答疑解惑，以科普助力全民健康。

树立“大健康”理念 呵护生命“全周期”

◎ 美华

医学、卫生和健康三者有何联系

王辰（中国工程院院士、中国医学科学院北京协和医学院院长）
没有绝对的完全健康人，每个人身上或多或少都存在着不健康的因素。

医学卫生健康事业的发展，关乎国家和社会稳定，关乎经济发展，也关乎社会文明，更关乎人民的福祉。人民的福祉就是健康和生命。这样的终极利益需要强大的医学卫生健康事业来保障。

什么是医学？

医学是为了恢复、维护和增强人的健康而发展出的一门知识、技术、艺术的学术体系，核心是维护健康。医学的一部分是重点专注于眼前这个具体的人面临的健康问题，它对个体是不厌其精、不厌其深、不厌其个性化的。但医学不仅仅要关注患者个体，还要关注人群、人类乃至众生。这门学问叫做群医学，研究共性的发病原因、致病因素、维护健康原理、社会科学和相关手段等。关注个体与关注群体，不能截然分开，而要相互融通。

什么是卫生？

协和医学院对卫生的定义是，依据医学及相关学科的原理，为了恢复、维护、增强人的健康所采取的行动。医学是学，卫生是行，虽然两者概念上密切相关，但它们是不同的。

卫生作为维护健康的行动，不只受到医学，还有政治、经济、人口等众多因素的综合影响。比如要消灭血吸虫，那么医学上知道了血吸虫是怎么感染的，由什么样的致病源，经过什么路径来感染，怎么在体内繁殖的，知道了驱虫的方法、药物治疗的方法。但是真正要想控制血吸虫病，要消灭钉螺。灭钉螺的行动必须由政府组织、民众参加，团体一起做事情。所以，卫生维护的行动是个综合的行动。

怎么建设公共卫生体系？要点是

为了达到健康目的，将群医学的医学原理转化为相关社会行动和政策的过程，也是一个协同包括医学界、大卫生界和社会各界在内，从个体到群体、到社会到国家到人类共同维护健康的过程。世界上没有哪个学问体系和卫生是没关系的，这就是公共卫生实施的要义，必须由小而大众化。

什么是健康？

健康是人的一种良好的生命状态，包括身体健康、心理健康、人际和谐与环境友好四个方面。没有绝对的完全健康人，每个人身上或多或少都存在着不健康的因素。

健康是通过医学的原理、卫生的行动，所达到的一种目标、一种结果，一种良好的民生状态，这也是医学、卫生、健康三者之间的联系。人类要想真正达到健康状态，不仅要考虑自身，还要考虑周围其他生物、生态环境的健康，只有人类与环境相友好，才能够真正维持人类长远的、更高水平的健康。

关于医学、卫生、健康，实际上是每个人都应当深刻了解的内容。了解这些概念，有助于我们真正成就自身的圆满。

疫苗+筛查是预防宫颈癌最佳方式

乔友林（中国医学科学院北京协和医学院群医学及公共卫生学院特聘教授）
宫颈癌有望成为通过疫苗接种、筛查和早诊早治来全面预防乃至消除的第一个人类恶性肿瘤。

宫颈癌是威胁女性健康的主要“杀手”，也是恶性肿瘤中唯一病因明确的肿瘤。人乳头瘤病毒（简称HPV）是引起宫颈癌的病因，HPV主要通过性接触传播，几乎所有宫颈癌的病例都与14种高危型HPV感染有关，最常见为HPV16型和18型。

得益于医学科技的不断发展，如今我们有了对抗HPV的现代化工具——HPV疫苗和核酸/蛋白筛查技术。

预防宫颈癌有两道关口：在病毒侵入人体前接种HPV疫苗，体内抗体就会把病毒杀死；成年妇女需要定期筛查，若能在癌前病变阶段查出来就可以得到根治。HPV预防性疫苗和筛查相结合才是最佳的宫颈癌预防方式。

在中国，约84.5%的宫颈癌都与HPV16、18型持续感染有关，目前已上市的5种疫苗均覆盖了这两个最常见的宫颈癌型别。世界卫生组织指出，这几项疫苗均有预防宫颈癌的功能，关键是应尽早接种。

中国研发的两个国产二价HPV疫苗分别于2019年12月和2022年3月获批上市，由此成为全球继英美后第三个成功研发和生产HPV疫苗的国家，从而让中国女性尽快共享这一人类科学进步的成果。

需要注意的是，HPV疫苗越早越好，一般优先接种9—14岁女孩，其次是15—45岁的女性。同时，所有有过性行为的25—64岁女性都应定期参加宫颈癌的筛查。

由此，宫颈癌有望成为通过疫苗接种、筛查和早诊早治来全面预防乃至消除的第一个人类恶性肿瘤。

用两个“120”抓住心梗黄金救援期

霍勇（中国胸痛中心联盟执行主席、北京大学第一医院内科主任）
急性心肌梗死最常见的危险因素是高血压、高血脂、高血糖、吸烟，这4个因素几乎占了心肌梗死发病的80%。

心血管疾病是人类健康的“头号杀手”，也是中国城乡居民死亡的首位原因。尤其是心肌梗死，起病急、进展快，如果不能在最佳救治时间内得到有效救治，致死致残率极高。

心肌梗死发生的场合具有随机性，可以在家、工作单位，甚至在上下班路途途中。因此，突发心梗的患者更多依赖周围人施以援手。部分心肌梗死患者发病时主要

表现为猝死，公众尤其是公共服务行业，例如商超工作人员、消防员等都应该掌握心肺复苏技术。此外，公共场所应配备心脏自动除颤器（AED），这样才能第一时间救治患者。

心肌梗死的救治特别强调两个“120”：对公众、急性心肌梗死患者来说，要及时拨打急救电话120；对医生来说，急性心肌梗死黄金救治时间是120分钟。

心肌梗死的抢救步骤有3个：一是现场人员帮助患者躺平、吸氧，让患者第一时间静卧、休息，如果发现心脏骤停，要进行心肺复苏；二是第一时间拨打120送患者前往有胸痛中心的医院，急救车转运途中开展抢救措施；三是患者到医院接受救治，通过溶栓或介入治疗，及时疏通被阻塞的血管，救治越早患者获益越大。

目前，中国已初步形成全国急性心肌梗死救助网络，已实现100%省级覆盖，93%地市级覆盖，77%县级覆盖，将帮助更多心肌梗死患者在发病的黄金救治120分钟内得到有效救治。

事实上，急性心肌梗死可防可控，10个急性心肌梗死发病患者中，有8个可以通过干预的手段来预防。

急性心肌梗死最常见的危险因素是高血压、高血脂、高血糖、吸烟，这4个因素几乎占了心肌梗死发病的80%。肥胖、饮酒、睡眠不足或情绪激动也可能导致急性心肌梗死。此外，暴饮暴食、剧烈运动、过度疲劳、季节变化等也会导致心肌梗死。比如，冬季就比夏季更容易发生心肌梗死。了解这些危险因素和诱因，有这方面的相对高风险人群就应当在各个方面多加小心。

每个人都是自身健康的第一责任人，我们自身要做好预防，培养健康的生活方式，包括适当运动、戒烟限酒、健康饮食、充分休息、心情愉悦、定期体检等。此外，还需要医生的帮助，比如提出“三高”共管，给予降压、降脂、降糖的指标，给出药物使用建议等。

省消委 “儿童食品”不等于安全健康

据四川日报报道 近年来，“儿童食品”相关概念食品受到广大家长青睐，如儿童酱油、儿童面条、儿童奶酪、儿童牛排等，相关价格也比同类普通食品高。这些“儿童食品”真的更适合孩子们吗？省保护消费者权益委员会、省食品检验研究院提醒，包装有“儿童”二字不一定比普通食品更适合儿童，关键看执行标准和配料表。

专家指出，世界卫生组织和各国目前尚无对儿童食品明确统一的规定。已满36个月但不满15岁的人群均可认作儿童，但强制性国家标准中并没有“儿童食品”这一概念。省消委在调查中发现，网络平台上包装有“儿童”或宣称“儿童食品”的产品种类繁多，销量也比较高。以一款吐司为例，产品宣称“儿童营养吐司”，月销量达2万单，但配料多达22项，执行标准是普通面包国家标准。还有一款月销量达3000余单的意面，宣传图标有“儿童意面”，咨询客

服“与普通意面有何区别”时，对方表示“面是螺旋面，其他都是一样的”。目前，我国只有针对0至36个月的婴幼儿配方食品、辅食的相关食品安全标准。因此，不要以为食品包装或宣传页面上有“儿童”就一定更符合孩子生长发育需求。在执行相同标准的前提下，市面上打着“儿童食品”旗号的产品与同类食品成分没有太大区别。

专家指出，除了食品领域，其他领域产品也存在打着儿童旗号实质与普通商品没有区别的现象，目的是迎合家长心理从而卖出高价。在没有强制标准的情况下，市面上有的所谓“儿童食品”不仅与普通食品没有太大区别，厂家甚至可能加大调味料或添加剂的使用以迎合儿童口味。判断食品适不适合孩子吃，关键看执行标准及配料表，应优先选择配料表比较简单，以及少油、少糖、少盐的食品。

刘佳

温江区卫健系统 到色达开展心理健康辅导

甘孜日报 为做好省、市、区卫健系统“传帮带”工作，进一步促进结对帮扶，并协助做好色达干部职工心理健康引导，推进心理健康知识普及，近日，温江区卫健系统工作组到色达开展对口帮扶工作。

6月22日，150余名色达县各部门、乡镇的专（兼）职心理健康服务人员、部分干部职工及农牧民群众在色达县格萨尔艺术中心参加了心理健康宣传教育知识讲座。

温江区第三人民医院副院长帅久红以《情绪管理》为题与大家分享了心理健康相关知识，讲解了情绪对人们社会生活及家庭生活的影响，并通过自我管理和控制负面情绪一些方法与大家进行了交流，讲

座得到了广大干部职工和农牧民群众的一致好评。工作组希望通过这次讲座，提高广大干部职工和农牧民群众对心理健康的认知，能正确认识、及时疏导不良情绪，缓解压力，同时推进心理健康知识普及，促进家庭和睦、社会和谐。

除讲座外，此次工作组还将在色达开展精神卫生综合管理工作结对帮扶工作，通过“一对一”结对、技术指导、业务培训等多种形式，助力提升色达县精神卫生领域医疗水平，拓宽医疗卫生帮扶领域，加强帮扶力度，为色达县整体医疗卫生水平提升、更好服务广大农牧民群众贡献温江力量。

色宣

“小封签”护卫“大安全” 泸定推广使用餐饮外卖食安封签

甘孜日报 为进一步规范网络餐饮配送服务，有效预防和控制网络餐饮外卖食品配送过程中的食品安全风险，泸定县市场监督管理局联合网络餐饮第三方平台城市代理商共同推进“食安封签”工作，为食品安全再添一道“防护墙”。

首批制作的“食安封签”采用蓝、白两种醒目颜色，不干胶材质印制，用于密封外卖包装，封签一旦撕开就会损毁，消费者可以凭借封签的完好程度，确认自己的食品在配送过程中是否完好无损。如果消费者在收到外卖时发现封签出现损坏，可以拒绝收餐，并可致电0836-3123315投诉维权。

据了解，6月20日开始，该县市场监督管理局将在前期“食安封签”工作试点基础上，在全县范围内推动外卖平台全面使用“食安封签”，引导入网餐饮服务提供者协同配合，共同发力，逐步形成食安封签“人人参与、人人监督、共享共治”的良好氛围。同时强化监督检查，督促平台城市代理商和平台内经营者严格落实食品安全主体责任，规范使用封签，切实保障网络餐饮线上线下同质同标，切实守护辖区群众外卖食品安全。

泸宣

吃“小鸟餐”，跳健身操 中国家庭掀起健康新风尚

◎ 新华社记者

“碳水不够水果来凑，谷物轮换通畅肠道，少盐少糖年轻貌美，蛋白常在强身健体……”这是北京“80后”上班族张卓冉的家庭饮食观。在她看来，养成健康的饮食习惯，让愉快的每一天从健康早餐启程，如此，才会有愉快的人生。

家庭是人生温暖的港湾，良好的家风是精神成长的沃土。在5月15日国际家庭日来临之际，记者采访了解到，追求健康日益成为新时代的家风。《健康中国行动（2019—2030年）》提出，倡导每个人是自己健康第一责任人的理念，激发居民热爱健康、追求健康的热情，养成符合自身和家庭特点的健康生活方式。

小家健康，关乎国家安康。为了让家庭吃得健康，中国计划生育协会联合相关部门开展“孕妈萌宝小鸟餐”优秀案例征集活动，倡导妇幼营养“小鸟餐”，发动广大孕产妇和婴幼儿家庭行动起来，践行优生优育科学理念，注重食品安全与合理膳食，厉行节约、反对浪费。

奶香南瓜条、鸡肉蔬菜蛋饼、多彩小米粥……营养均衡、节约精致的创意“小鸟餐”受到网友追捧。2021年两期“全民食尚小鸟餐”主题直播活动共吸引超过120万人在线观看，“小鸟餐”微博话题登上热搜，互动阅读量近6000万。

像“小鸟餐”一样，许多新的健康饮食习惯正在中国家庭中悄然流行——有的家庭“掌勺人”对照“中国居民平衡膳食宝塔”来搭配三餐营养；被称为健康“小三件”的限量盐勺、限量油壶和健康腰围尺成为一些家庭的“标配”。

人均每日食盐摄入量不高于5克，成人人均每日食用油摄入量不高于25克至30克……山东省平原县畜牧事业发展服务中心职工田琳琳对这些健康知识熟稔于心。她自学健康管理师课程，不仅向家人传递健康理念，还将所学用于烹饪，改善家人的营养状况。

“舌尖健康”只是家庭健康的一部分。用可穿戴设备监测心率等健康指标，跳“刘畊宏”健身操或做亲子瑜伽，打造干净整洁的房间和庭院……中国家庭追求健康的方式日益多样和时尚。

“腰间的肥肉咋掉掉，人鱼线，马甲线我想要！”伴着动感的音乐和富有激情的解说，被称为“刘畊宏女孩”“刘畊宏男孩”的年轻人，把居家跳健身操当成了日常必修课。

如今，追求健康已成为许多家庭的自觉。国家卫生健康委员会规划发展与信息化司司长毛群安近日在国家卫健委新闻发布会上介绍，目前，我国经常参加体育锻炼的人数比例达到37.2%，居民健康素养水平达到23.15%。

而家庭健康风貌的改变，得益于系列家庭健康促进举措的推动。2019年，国务院印发文件，在全国推动实施健康中国行动，组织开展健康知识普及、合理膳食、全民健身等15个专项行动，全方位采取有效干预措施，大力倡导健康文明生活方式，着力提升全民健康素养。

近年来，中国计生协联合多部门在全国开展家庭健康促进行动，加强对儿童、青少年、育龄人群及中老年人的健康指导和服务；围绕文明健康饮



食知识普及、健康家居环境建设、健康生活方式养成等方面，每年在全国开展形式多样的家庭健康主题推进活动，仅2021年的8万余场活动就吸引了5200多万人参与。

未来，如何帮助更多家庭成员做好自己健康的“第一责任人”？在湖南等地，一个新“职业”正在“上线”。

“家庭健康指导员每周一上午到我家帮我测血糖、血压，做背部按摩，帮我解决了好多病痛问题。”湖南省长沙市开福区四方坪街道科大景园社区73岁的张艺欣说。

据了解，中国计生协家庭健康促进试点项目落户湖南两年以来，全省已打造县、乡、村三级家庭健康服务场所8000多个，培训发展了2万多

名家家庭健康指导员。每个村（居）至少培养一名家庭健康指导员，每个家庭培养一名健康“明白人”，搭建起健康知识进入家庭的“桥梁”；在长沙一些地方，家庭健康服务中心、健康小屋、健康指导站等家庭健康服务场所正逐步构建起“15分钟健康服务圈”。

“我国是拥有14亿人口的大国，家庭数量超过4.9亿户，家庭在个人健康行为养成和优良文化传承方面发挥着重要作用。”中国计生协副秘书长何翔表示，中国计生协将继续探索促进家庭健康的经验做法，丰富家庭健康主题推进活动形式，提升家庭健康意识和健康素养，努力为健康中国建设做出更大贡献。

被“套牢”的“艾”

今天要说的是“套套”和“艾滋”的那些事。

“套套”就是我们常说的避孕套，坊间还有一种叫法为“安全套”，那么问题来了，安全套与避孕套有差别吗？其实安全套和避孕套没有本质的区别，但实际上安全套这个名字才更合适，因为避孕套的叫法单纯强调了安全套的避孕功能，但套套还是一种防病手段，有防止性病艾滋病等性传播疾病传播的作用。研究证明：正确和持续使用安全套能够降低艾滋病病毒传播的风险。基于现代社会公共卫生防控性传播疾病、促进安全性行为的需求，所以安全套这个名称使用频率越来越高。

某些企业宣传依据安全套乳胶分子之间的间隙与病毒直径的大小来区分安全套和避孕套是不科学的。因为液体的流动性是决定病毒能否通过乳胶分子孔径的最重要因素，如果套套能够成功阻隔体液流动（不漏），即便乳胶分子之间存在数倍于病毒直径的孔径，病毒也无法通过这层阻隔。不能阻隔病毒，最关键的还是要看乳胶膜是否完整，通俗点说就是有无破损，是否正确佩戴，使用过程中有无滑脱等，因此，只要是符合国家标准的套套，避孕及预防HIV的功效是没有明显区别的。

安全套使用注意事项：
①每次性行为前，必须使用新的安全套；
②必须在性交开始前，阴茎勃起后戴上；
③避免用剪刀一类的利器或者牙齿、尖指甲等打开包装，以防

安全套破损；
④用手指捏住安全套前端储精囊，把空气挤出，套在勃起的阴茎上；
⑤选择合适尺寸，保证安全套能够覆盖住整个阴茎；
⑥射精后，趁阴茎仍然勃起，捏紧安全套边缘将阴茎抽出；
⑦将使用后安全套妥善处理。

安全套使用注意事项：
①阴凉处保存，远离热源，存放在不易磨损的地方；
②每次性行为前，必须用一个新的安全套；不要戴两个或多个套，反而容易破；
③性行为过程中发觉安全套裂孔或滑脱，只更换安全套仍是不安全的，应该立刻停止性交，使用消毒剂清洗生殖器；
④肛交时应该使用专门的加厚的安全套，普通的安全套很可能在肛交中破裂；
⑤根据阴茎勃起时的大小选择适当型号，如大会脱落，太小则易破损；
⑥安全套只能使用水基润滑剂。凡士林、液体石蜡等可在短时间内增加安全套的脆性，加速其破裂；
⑦如果出现精液进入阴道内情况，要马上采用紧急避孕法。

最后，小伙伴们，记住下面3句话：“爱爱”戴套套，“艾滋”被套牢；正确使用好，方便又可靠；全程持续用，疾病被赶走！

疾病预防控制中心
州疾控中心
州疾控中心主办
http://www.gzcdc.org/
健康热线：12320

