

解码核酸检测的“中国速度”

话 枚

不吃不喝不上洗手间，通宵高强度工作12小时，您能受得了吗？这样的情况就发生在“95后”姑娘李秀萍和她的同事们身上。

1996年出生的李秀萍是广东深圳某医院核酸检测实验室成员。这些日子，核酸实验室人员两班倒，24小时运转，下午6点进入实验室，早上6点出来，12个小时不吃不喝，白天再换另一组同事接班。为了加快核酸检测速度，李秀萍练就了单手拧管的本领。提取一个试管样本，需要拧开1次，再拧紧1次。一次值班，她最高纪录单手拧管2000余次，相当于每分钟单手拧管2.78次，并且持续12小时。

李秀萍的事迹冲上了热搜，网友对此纷纷点赞：“感恩坚守！辛苦了！”“向奋战在抗疫战线的人员致敬！”

常态化疫情防控以来，每次大规模核酸检测的背后，都离不开工作人员的辛苦付出。像李秀萍这样奋战在抗疫一线的工作人员，还有很多。他们在工作岗位上，上不惜力、肯付出，练就了很多新技能；有人学会3分钟穿好防护服，有人学会搭建应急检测帐篷，有人学会给集中隔离观察点的群众做心理疏导……

每一个“新技能”，其实都是“心技能”。这是无数工作人员对千千万万需要守护的国人爱的表达。一切的出发点和落脚点都是为人，“人民至上，生命至上”被无数默默奉献的无名英雄化作实实在在的实际行动，他们中有前线采样人员，有医护人员，有人民警察，有社区干部，有志愿者……感谢李秀萍为

代表的核酸检测员，就是在致敬抗疫战线上所有辛苦付出的人们。

疫情突袭时，需要尽快识别感染者，核酸检测速度至关重要。只有检测速度超过疫情扩散的速度，才能够有效控制疫情。去年以来，中国多个城市开展过全员核酸检测，而核酸检测所用时间越来越短。这是怎么做到的呢？除了检测人员的辛苦付出，科学的检测方法也必不可少。比如采用1比10的混检，检测时将10个待检人员的样本混在一起进行检测，如果结果呈阴性，则说明这10人都是阴性，反之可以对这10人迅速采取措施，单独进行检测或同步隔离，这就大幅提升了检测效率。除此之外，多地还建立了核酸检测信息统一平台，将

流程进行一体化管理，大大节省了时间和人力成本。

正是有无数李秀萍这样可爱、敬业的人坚守岗位，有科学高效的检测方法做支撑，中国的核酸检测速度一次次震惊世界。

最新数据显示，广东省广州市3天时间累计采样达到1869.67万次，而根据第七次人口普查数据，2020年广州市常住人口1867.66万人。也就是说，广州3天就完成了全市人口的核酸采样！

核酸检测的“中国速度”令人惊叹，也让人不禁感叹——中国人总是被他们之中最勇敢的人保护得很好！我们在为此自豪的同时，要再加把劲，继续戴好口罩、早日接种疫苗，为彻底扫除新冠肺炎疫情的阴霾贡献一份力量。

无偿献血，中国位居全球前列

世界卫生组织发布报告显示

本报记者 熊建

血液不能人工合成、不可替代，也不能长期保存。因此，足量、安全、持续的血液供应，是开展临床医疗救治和患者生命安全的重要保障。

在国家卫健委日前举行的例行发布会上，国家卫健委医政医管局监察专员郭燕红介绍，全国无偿献血人次从1998年的32.8万提高到2020年的1553万，增长了47倍，每千人口的献血率从1998年的4.8‰，提升到了2020年的11.1‰。“十三五”期间，全国采血量、采血人次比“十二五”时期分别增长了17%和17.9%。世界卫生组织发布的全球血液安全报告显示，中国在全球无偿献血、血液安全和临床用血等方面位居全球前列。

无偿献血人次和采血量实现20多年的增长

“自1998年献血法颁布实施以来，我国无偿献血的人次和采血量实现连续20多年的增长。”郭燕红表示，在去年发生新冠肺炎疫情的情况下，全国无偿献血人次依然达到1553万，采血量达到2636万单位，一共5272吨，采血量仅比2019年减少0.48%，没有受到疫情较大影响。

今年无偿献血的形势进一步向好，1—4月，全国无偿献血人次达到511.9万，献血量884.5万单位，共1769吨。无偿献血人次和献血量比2019年的同期分别增长了4%和4.5%。

《中华人民共和国献血法》颁布实施以来，中国建立了无偿献血工作制度，全国共建设血站452家，形成了以省级血液中心为龙头、地市级中心血站为主体、中心血库为补充的横向到边、纵向到底的血站服务体系。临床用血也实现了核酸检测全覆盖，确保血液安全。

为保障重点地区、重要时间节点的血液供应，特别是加强重大突发公共事件和自然灾害的血液保障，中国建立了全国血液联动保障机制，强化血液调配管理。“十三五”期间，全国累计跨区域调配血液2463.6吨，有效保障了一过性、区域性以及偏型性血液供应紧张，实现了临床用血平稳供应。

健康的成年人献血不会影响健康

对于能否无偿献血，国家有严格的强制性标准，要求献血之前要做一般的物理检查，再回答50多个问题，方能确定能否献血。“按照我国健康检查要求和标准去做，通过这些年的实践，我们认为献血是安全的，不会影响健康。”北京市血液中心主任刘江表示。

世界卫生组织认为，一个健康的成年人，献血不超过自身总血量的13%，对身体没有不良影响。人体内的总血量大约是体重的7%到8%，一个50公斤体重的成年人，全身总的血量大约是3500到4000毫升。

“按照国家献血的标准——200毫升或者400毫升，如果按照400毫升算，就是10%，大大低于世界卫生组织13%的安全献血标准。”刘江介绍，人体循环血量有较强的缓冲能力，献血后，肝脾等器官的血液会及时补充，并恢复循环容量，不会引起血流动力学的明显改变。与此同时，肌体会加快制造新的血液，血液能在较短的时间内得到补充。由于存在一些个体差异，有些献血者献完血后有短暂的头晕或者乏力，这属于正常的生理反应，很快就会恢复，“所以我们认为，健康的成年人献血不会影响健康。”

献血前后有一些简单的注意事项，例如献血前要清淡饮食，保持正常的睡眠；献血后24小时之内不要洗澡，不要让针眼遇水。此外，不要做剧烈运动，更不要大吃大喝，保持正常的生活状态就可以。

“回想起去年疫情形势最严峻的阶段，受人流管控措施的影响，街头血液采集一度面临困境。”郭燕红说，广大无偿献血者响应号召，戴上口罩走出家门，伸出手臂，献出热血。新冠肺炎康复者同样心怀感恩，踊跃捐献了恢复期的血浆，挽救他人的生命。“感谢千千万万的献血者，他们捐献了可以再生的血液，挽救了不可重来的生命。”

营造全社会尊重爱护无偿献血者的氛围

按照献血法规定，国家卫健委联合相关部门，每两年对无偿献血者进行表彰。2018—2019年度无偿献血奉献奖获奖人数达到了60万，比上一届增长了51%。“从这样的数字可以看到，有越来越多的适龄公民积极参与到了无偿献血的活动中来。”郭燕红说。

除了国家层面的荣誉褒奖和鼓励，有的地方配套发布了一些地方性法规，规定医疗机构除保障急救用血以外，无偿献血者可以优先用血。江苏、浙江、海南等地对获得国家无偿献血奉献奖的获奖者实施“三免”——免公共交通费用、免政府主办的公园和景区的游览费用、免营利性医疗机构的门诊挂号费用。北京对于无偿献血者还引入了保险机制，向献血者赠送保险。

“这些措施营造了全社会尊重和爱护无偿献血者的氛围，也弘扬了博爱、奉献、互助、友爱的无偿献血的精神。”郭燕红说，7月、8月即将到来，这个阶段既是暑期也是汛期，还是传统的血液采集淡季，呼吁更多健康适龄的公民积极踊跃献血。



6月14日，献血人士在安徽省亳州市区街头一爱心献血屋里展示自己的无偿献血证。

刘勤利摄（人民视觉）

控制超重和肥胖 及早接受规范治疗 糖尿病防治需要全民参与

本报记者 王美华



当前，糖尿病已经成为全球性的重大公共卫生问题。据国际糖尿病联盟（IDF）发布的第9版《全球糖尿病地图》，2019年全球约4.63亿人患有糖尿病，预计到2045年将有7亿人患有糖尿病。值得注意的是，79%的糖尿病患者生活在低收入和中等收入国家；2019年全球用于糖尿病及其并发症的医疗保健支出达到7600亿美元，占全球卫生总支出的10%。

肥胖控制得不好，糖尿病预防就是空话

根据中华医学会糖尿病学分会发布的《中国2型糖尿病防治指南（2020年版）》，中国糖尿病患病率仍在上升，2015至2017年中国18岁及以上人群糖尿病患病率已经达到11.2%。糖尿病的知晓率（36.5%）、治疗率（32.2%）和控制率（49.2%）有所改善，但仍处于低水平。

2020年国家卫健委发布的《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》显示，中国有超过一半的成年居民超重或肥胖，6—17岁、6岁以下儿童青少年超重肥胖率分别达到19%和10.4%。

“肥胖控制得不好，糖尿病的预防就是一句空话。”在日前中国家庭报社主办的致敬胰岛素发现100周年媒体交流会暨2021“健康中国E起来”糖尿病科普活动上，北京大学人民医院内分泌科主任纪立农在启动会上表示，肥胖是2型糖尿病最大的可改变的危险因素，建立健康的饮食和生活方式，是预防糖尿病的重要途径。

“在全面推进健康中国建设的过程中，慢性病的防治是关键。”健康中国行动推进委员会办公室副主



制图：王美华

任、国家卫健委规划发展与信息化司司长毛群安指出，《“健康中国2030”规划纲要》要求实施慢性病综合防控战略，到2030年实现全人群、全生命周期的慢性病健康管理。“针对这一战略，我们要大力推进‘以治病为中心’向‘以人民健康为中心’转变，努力为人民群众提供全方位全周期的健康保障，推动大家形成健康的生活方式，从而形成一场全民参与的健康革命。”

长期血糖控制不佳将会引起慢性并发症

“100年来，糖尿病治疗取得了重大创新和成就。然而，患者在日常管理糖尿病方面仍然面临重大挑战。”纪立农表示，糖尿病的管理较为复杂，尤其在病程发展到晚期时，及存在合并症的情况下，它涉及很多决策，血糖监测、根据血糖监测进行剂量决策、剂量决策之后如何

落实等，这里不但有医生的因素，也有患者的因素。

“由于多种因素的干扰，如胰岛素认知、生活管理、注射问题、不良反应与方案复杂等，导致中国患者胰岛素治疗起始普遍偏晚。”纪立农介绍，很多患者在血糖控制不理想、口服药已经无效可用情况下，糖化血红蛋白到10%的时候才开始用胰岛素，这导致糖尿病的规范治疗明显延缓。如果糖化血红蛋白在7%的时候，口服药治疗不达标就开始使用胰岛素，会使患者暴露在高血糖时间大大缩短，这样可以明显减少并发症。

“长期血糖控制不佳将会引起慢性并发症的发生和发展，进而增加医疗费用。”纪立农表示，中国糖尿病疾病负担沉重，慢性并发症是主要原因。据统计，如果每100万中国糖尿病患者提早5年获得规范治疗，无论是及时接受胰岛素治疗还是及时接受其他治疗，只要按照指南，不达标的时候开始治疗进行强

化，可以节约并发症治疗费用约37亿元。

“胰岛素的花费并不比口服药贵，且已经纳入国家医保目录，及早起胰岛素治疗将带来更好的健康获益。”纪立农表示，虽然及时使用一些药物导致用药数量和用药时长增多，但是用药上的花费远远低于治疗并发症的花费。

努力让糖尿病患者回归正常生活

100年前，确诊糖尿病相当于给病人判了死刑，胰岛素的发现改变了这一局面，开启了挽救患者生命和改善生活质量的旅程。

100年来胰岛素不断升级换代，对此，纪立农表示，每一代胰岛素都试图为糖尿病患者带来自由和灵活性，并减少导致低血糖的风险。在获得理想的胰岛素、模拟人体生理胰岛素分泌模式的道路上，每项进步都在某种程度上克服了早期治疗方法的局限性。

与此同时，胰岛素给药装置经历了从机械到数字化、智能化的变革，帮助糖尿病患者优化了用药体验，使糖尿病的管理更简单、更安全。

“虽然糖尿病现在还无法根治，但我们希望糖尿病患者可以过上正常的生活，不受日常注射、急性和慢性并发症的困扰。”纪立农表示，这需要现代科学技术进行监测和有效治疗，开发新的糖尿病数字化工具和治疗技术，简化糖尿病管理，“现在有很多新药物可以明显减少心脑血管疾病、肾病、心衰发生的风险，还有越来越好的胰岛素，比如一周注射一次的胰岛素正在研发，这样能极大地提高患者治疗依从性和治疗效果，让病人治疗起来更轻松。”

纪立农呼吁大家共同携手，通过政策、家庭环境、社区糖尿病管理以及医院糖尿病诊疗等方面的不断改进，做好健康管理，使糖尿病患者回归到正常的生活中。

第十二届“绿色发展·低碳生活”论坛举办 营造绿色低碳生活新风尚

本报北京电（记者王美华）日前，由中国新闻社《中国新闻周刊》主办的第十二届“绿色发展·低碳生活”主旨论坛在北京举办。论坛以“‘碳’路新征程”为主题，并得到了国家发展改革委、生态环境部、北京市人民政府的指导。

截至2020年底，中国碳强度较2005年降低约48.4%，非化石能源占一次能源消费比重达15.9%，超额完成到2020年气候行动目标。

“气候行动不会阻碍经济发展，能实现协同增效。”中国气候变化事务特使解振华表示，目前有关部门正在制定推进碳达峰和碳中和的政策措施、路线图和时间表，加快推动生产生活方式绿色变革，推动减

污降碳协同增效。

“‘碳’路新征程上，离不开行路者的思想自觉和行动自觉。”国家发改委副秘书长苏伟表示，实现碳达峰、碳中和，必须增强社会公众绿色低碳意识，反对奢侈浪费，鼓励绿色出行，营造绿色低碳生活新风尚，讲好绿色低碳中国故事。

为进一步倡导低碳理念，鼓励各行各业积极践行绿色行动，论坛现场发布了“2021年度低碳榜样”案例。作为系列活动的另一个重要组成部分，第十二届“绿色发展·低碳生活”公益展将于8月亮相全国低碳日主场活动，届时将通过影像向公众展示中国低碳崛起之路和发展成果。



今年的6月6日是第26个全国“爱眼日”，主题是“关注普遍的眼健康”。近日，航空总医院开展义诊活动，呼吁人们关注眼健康，重点关注儿童青少年和老年人群体，普及近视、白内障、眼底病等眼病防治（控）知识。图为义诊现场，眼科等科室医务人员耐心解答市民疑问，普及眼保健知识，倡导健康生活方式，引导科学就医。

张建房摄（人民视觉）