国家卫健委近期印发通知，要求严格规范儿童微量元素检测工作，非诊断治疗需要不得针对儿童开展微量元素检测，不得将微量元素检测作为体检等普查项目。

早在2013年，原国家卫计委就印发了《关于规范儿童微量元素临床检测的通知》，明确指出“不宜将微量元素检测作为体检等普查项目，尤其是对6个月以下婴儿”。

此次国家卫健委发文规范儿童微量元素检测，将“不宜”改为“不得”。应该如何正确理解这一规定？对此，中国疾病预防控制中心营养与健康所微量元素营养研究专家杨晓光研究员做了详细解读。

担心孩子营养不良，老想着补铁加锌，专家表示——

查微量元素，不要想当然

本报记者　王美华

微量元素到底是什么？

“人们常说的微量元素是指人体必需的微量元素，这里有2个关键词：必需、微量。”杨晓光解释，必需指营养素的必需性，也就是说必需营养素是一类为机体存活、正常生长和功能所必需，但不能由机体自身合成或合成不足，必须从食物中获得的营养素。与其他食物成分相比，它们具有一个重要的生物学特征，即缺乏该营养素可造成功能异常或营养缺乏病，甚至死亡。

目前人体内可检出的元素有70种以上，通常将人体内含量大于体重万分之一的元素称为常量元素，如钙、镁、钾、钠等，将小于体重万分之一的元素称为微量元素，公认的人体必需微量元素有碘、锌、硒、铜、钼、铬、钴和铁等8种，实际上铁在人体的含量大于万分之一，但仍将铁定义为微量元素。

图表来源：中国营养学会妇幼营养分会官网

从头发、指尖血就能检测微量元素？别轻信

“虽然微量元素在机体内含量很低，但它们有重要的生理功能。”杨晓光介绍，主要包括构成酶及维生素的组成部分或辅助因子、构成激素或参与激素的作用、参与基因的调控和核酸代谢，还有其他特殊的生理功能，比如铁为血红蛋白的成分，参与氧的运输。

微量元素是人体不可或缺的存在，但体检等普查项目中的微量元素检测有必要吗？微量元素检测到底靠不靠谱？

“这很难用一句话来回答，要具体问题具体分析。”杨晓光表示，比如用什么方法检测哪种微量元素、要检测的生物样品是什么（尿液、头发、静脉血还是末梢血）、检测的目的是了解人群营养状况还是个体营养状况的诊断等，需要根据具体情况进行分析。

“比如通过检测静脉血的血浆或血清中锌、铜、硒的含量水平，可以了解人群锌、铜、硒的营养状况，但只凭单一的血浆或血清中锌、铜和硒检测结果不能对个体的营养状况进行诊断，还需要结合特定敏感指标和临床症状来综合判断。”杨晓光介绍，常见检测微量元素的方法有原子吸收光谱分光光度法（原子吸收法）、电感耦合等离子体质谱法（ICP—MS）、离子选择电极法等。

“目前声称通过微量元素自动分析仪对儿童头发、指尖血中微量元素含量的检测，不能确定儿童微量元素的营养状况。”杨晓光指出，判断每个微量元素营养状况的指标不同，好的指标应该是特异、敏感及便捷，但不是每个微量元素都有这样的检测指标，比如判定铁营养状况的金标准是骨髓染色法，但这很难做到，常用的检测指标是血红蛋白，但影响血红蛋白含量的不仅有铁，还有其他的营养素，如维生素A、B12等。

“另外，微量元素含量很低，很容易被污染，要获得准确的微量元素测定结果很不容易。”杨晓光指出，比如公众使用的洗发用品对微量元素测定会有非常大的影响，末梢血的采集及处理、检测的仪器及方法都是影响检测结果的重要因素。

“此次国家卫健委的规定就是要进一步规范医疗机构的医疗行为，防止过度医疗和误导公众。”杨晓光强调，儿童微量元素检测不是一定不能做，而是非诊断治疗需要不得开展。

生长发育异常的婴幼儿应及时就医

“家长关注营养对儿童健康的影响特别是微量元素对宝宝健康的影响，是社会进步的表现。”杨晓光介绍，5岁以下特别是2岁以下的儿童处于快速生长发育阶段，按体重来说，对各种营养素的需求远大于成年人，而宝宝的良好营养状况要靠科学合理的喂养、适宜的身体活动、充足的睡眠。换言之，帮孩子从小养成良好的生活方式至关重要。

“目前生命早期1000天（从怀孕到出生后2周岁）的营养备受重视，对于5岁以下的儿童特别是2岁以下的婴幼儿，最重要的是科学喂养。”杨晓光指出，对6个月以下婴儿应该纯母乳喂养，6个月开始合理添加辅食，包括添加铁强化的谷类食物，同时进行适宜的户外活动、定期进行体格监测。对6个月内婴儿应每半个月测量一次身长和体重，对6—24月龄的婴幼儿至少每3个月测量一次身长、体重和头围，绘制儿童的生长曲线，如果在正常的范围内，就不必过分担心微量元素缺乏的问题。

缺乏微量元素的儿童有哪些表现？

“通常来说，微量元素的缺乏，特别是轻度缺乏，不会出现易察的症状，因此微量元素的缺乏又被称为‘隐形饥饿’。”杨晓光介绍，对于母乳喂养或用婴儿配方食品喂养的6个月内正常婴儿，不用补充微量元素；6个月后，能够合理添加辅食且生长发育正常的婴幼儿也无需补充微量元素。

什么样的儿童尤其是婴幼儿需要做微量元素检查？

“对于正常喂养的2岁以下婴幼儿，铁是可能出现摄入不足的微量元素，应该检测的指标是血红蛋白。”杨晓光强调，生长发育异常的婴幼儿应及时去正规医疗机构就医，家长不要自己决定是否检测微量元素，“比如锌缺乏会影响儿童的生长发育特别是身高，但影响儿童身高的不仅是锌，还有其他很多的营养素，这需要医生作出专业的判断。”

“3岁以下是人脑发育的关键期，除了高水碘地区外，孕妇、乳母及有5岁以下儿童的家庭必须食用加碘食盐。”杨晓光指出，这样才能保证胎儿及婴幼儿对微量元素碘的需求，避免可能出现的碘缺乏对胎儿及婴幼儿脑发育的损害。

正常人群主要通过合理膳食来满足营养需要

微量元素要额外补充吗？对儿童来说，营养元素越多越好吗？

“营养的基本原则是适宜，微量元素是人体必需营养素中的一类，摄入要充足，但不能过量。”杨晓光指出，微量元素长期摄入不足会造成营养缺乏，严重时会出现相关病症，但过量也同样会对健康造成不利影响。

如何保证微量元素充足而不过量呢？

“答案就是践行《中国居民膳食指南》。”杨晓光指出，膳食指南是根据营养科学的原理和百姓健康需要，结合当地食物生产供应情况及人群生活实践，给出的食物选择及身体活动的指导意见。

“《中国居民膳食指南》的六条核心推荐及《中国居民平衡膳食宝塔》适合2岁以上的健康人群，针对2岁以下的婴幼儿，中国营养学会专门制定了《中国7—24月龄婴幼儿喂养指南》。”杨晓光指出，以锌为例，500毫升的奶可提供2毫克锌，50克瘦肉也能提供2毫克锌，仅这2类食物就可满足本年龄段儿童每日锌的膳食推荐摄入量的要求。

“通常来说，营养补充有3个途径：合理膳食、营养强化食品、营养补充剂。”杨晓光指出，对于正常人群，主要通过合理膳食来满足营养需要，包括对微量元素的需要，通常说“药补不如食补”就是这个道理。如果日常膳食难以满足，则需要营养强化食品。如果已经出现了微量元素缺乏，应使用营养补充剂来纠正营养缺乏。

“碘盐就是最常见的营养强化食品，因为我国绝大多数地区是碘缺乏地区，也就是说每升饮用水中的碘含量小于10微克，如果不食用加碘食盐，就不能满足人们对碘的营养需求。”杨晓光介绍，中国曾是碘缺乏疾病普遍存在的国家，正是实施了普遍食盐加碘的政策后，中国早在2000年已实现了消除碘缺乏疾病的目标。

“对于1—3岁儿童来说，每日铁的膳食推荐摄入量是9毫克。”杨晓光说，如果没有铁营养强化的食品，每日摄入9毫克的目标很难达到，因此在婴幼儿膳食指南中推荐食用铁营养强化的谷类食物。

安徽省合肥市第五人民医院的医护人员日前在“孕妈课堂”上开展母乳喂养技巧现场教学。　袁　兵摄（人民视觉）

河北省邯郸市丛台区政府第一幼儿园的小朋友们近期在老师帮助下制作创意果蔬拼盘，了解各种水果、蔬菜的营养价值。　郝群英摄（人民视觉）

养生杂谈

所谓『朋克养生』并非健康之道

蹦迪戴护膝、啤酒泡枸杞、熬夜之后敷面膜……

话　枚

左手举着高脚杯，右手拿着保温杯；熬最久的夜，敷最贵的面膜；今天烧烤撸串，明天果蔬沙拉……这种一边损害健康一边养生保健的生活方式，被网友称为“朋克养生”。

近年来，“朋克养生”在不少年轻人中流行开来。炸鸡配红茶、可乐放党参、蹦迪戴护膝、啤酒加枸杞……种种看起来拧巴的行为背后，真实反映了年轻人矛盾复杂的心态——既想随心所欲、尽情享受，又想无病无恙、健健康康。鱼和熊掌如何兼得？“朋克养生”的出现，貌似提供了一个两全其美的解决方案。

真的两全其美吗？

健康不是数学题，一正一负可以相互抵消。肆意伤害身体后再进行补救，无异于亡羊补牢，不仅收效甚微，甚至可能适得其反。就拿经常熬夜来说，有研究表明，不仅会让记忆力下降、注意力难以集中，还会造成免疫功能下降、引发肥胖、诱发心脑血管疾病，这岂是敷几片面膜就能弥补的？从这个角度看，熬夜敷面膜式的“朋克养生”并非健康之道，只是寻求自我安慰罢了。

有人认为，“边耗边补”的“朋克养生”聊胜于无，至少比什么都不做要好吧？殊不知，一边朋克一边养生等于反复折腾自己的身体。“朋克养生”，看起来是为了养生，但其当下的作用，是让人心安理得地继续折腾身体。若长此以往，有“养生”做“朋克”的遮羞布，可能会让人更加肆无忌惮地“朋克”，到头来伤害的还是自己的健康。

其实，“朋克养生”悄然流行，折射出当代年轻人对自身健康状况的重视和担忧。飞速发展的社会，似乎给每个人都按下了“快进键”，年轻人被拉紧发条、一路狂奔，在这种状态下，养成健康的生活方式并不是一件容易的事情。

与此同时，白天学习工作积累的压力如果找不到合适的途径宣泄，容易让人选择报复性熬夜。而为了弥补熬夜后产生的不安，有人成了装备控，保温杯、养生壶、泡脚桶、颈椎按摩仪等个个不落，还有人成了食补党，葡萄籽胶囊、抗糖丸、褪黑素、护肝片等悉数尽收……

为了应对健康焦虑，年轻人不惜代价、不怕砸钱，无形中催生了上千亿的养生保健市场。但需要警惕的是，保健品归根结底不是药品，一些打着“熬夜”“补脑”“健胃”“无副作用”“天然”旗号的保健品，其中可能含有对内脏有害的成分，有的可能加重肝肾负担。专家提醒，不乱吃药、不滥用保健品是保护身体最基本也是最重要的方法。如此看来，“朋克养生”很可能会赔了健康又伤了钱包，实在不是养生的正确打开方式！

每个人都是自身健康的第一责任人，在现代社会，如何应对压力和焦虑、如何进行健康管理，是每个年轻人都要学习的必修课。最简单有效的养生方法就是培养健康生活方式，尽量规律作息，不熬夜追剧刷手机，不暴饮暴食喝大酒……坚持一段时间养成习惯，会发现健康就在我们身边。

与医院定位、当地经济、百姓需求相适应

探索公立医院高质量发展新路径

本报电（**朱玉娟**）全国公立医院高质量发展交流会（浙江站）日前在浙江省温州市举行。与会人士总结推广了在公立医院管理、医疗水平提升、医保改革等方面的先进经验与示范案例，共同探讨公立医院高质量发展的新路径。

国家卫健委卫生发展研究中心副主任张毓辉表示，医保政策对整个医院的运营发展至关重要，“未来的发展方向就是以人民健康为中心，公立医院高质量发展的过程中，医疗高质量发展，医保改革也要高质量发展，双方协同、‘三医’联动，推动医保和人民健康高质量发展。”

清华大学万科公共卫生与健康学院常务副院长梁万年指出，公立医院要关注高质量发展的三个标志：一是和医院的定位相适应，二是和当地的经济社会发展水平相适应，三是和老百姓的需求相适应。

中国社会科学院经济研究所公共政策研究中心副主任王震认为，高质量发展最核心的关键词是效率，即能够用比较少的资源取得更好的效果，满足更多人的需求。当前，医保的支付制度、基金监管机制、协同推进医药服务供给侧改革，对公立医院高质量发展的影响是最直接的，要建立一个管用高效的医保支付制度。

会上，人民在线企业舆情部主任、公立医院社会评价研究院综合研究部主任黄薇代表研究院发布了《公立医院高质量发展社会评价报告》（浙江版）。报告指出，“十四五”时期，公立医院高质量发展有4个要点值得关注：政府层面要坚持公立医院公益性，吸纳社会声音；医院层面要推进智慧医疗、薪酬改革；患者层面要满足群众多层次健康需求，提升患者满意度；社会层面要建设公立医院新文化，引领“尊医重卫”新风尚。