



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”

本报记者 王美华

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校长）：
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，关乎国家安全和社会稳定，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。这样的福祉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、不厌其个体化的。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样

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。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行动。世界上没有哪个学问体系、技

术体系，没有哪个人、哪个行业和卫生是没关系的，这就是公共卫生实施的要义，必须由小众而大众化。

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。

养生杂谈

炸鸡块、炸排骨、炸藕盒……金黄香脆、外酥里嫩的油炸食物，是否让您垂涎欲滴？油炸食品虽然好吃，可是高脂肪、高热量不利健康，怎么办？自从宣称“无油”“少油”的空气炸锅问世，不少人如获至宝——不放油或少放油也能做出酥酥脆脆、嘎嘎香的食物，满足味蕾的同时还能减少油的摄入量，简直两全其美！

可这两天，一则“专家不建议多用空气炸锅”的消息冲上热搜，称空气炸锅的高温加热会使食物产生潜在致癌物丙烯酰胺，有致癌风险，且“高温下很多营养素会流失”“容易造成不饱和脂肪酸摄入不足”。对此，很多网友却并不买账，甚至有人说“建议专家不要建议了，再建议下去，啥也不能吃了”。

空气炸锅还能不能用？问题到底出在哪里？

很快，反转来了。不少营养学专家发文辟谣——丙烯酰胺的产生不是空气炸锅的错，只要食物里有碳水化合物和蛋白质，经历120℃以上高温，就会不可避免地产生丙烯酰胺。也就是说，人们平时用普通锅具高温煎炒、油炸、红烧或烤的食物，都或多或少地含有丙烯酰胺，但人们总体摄入的丙烯酰胺量并不多，因此不必过于担心。与传统油炸相比，空气炸锅可以减少油脂的使用，对健康还是有益的。不过，要想健康饮食，还是得少油少盐少糖，使用空气炸锅时，尽量调低温度、缩短加热时间，同时注意控制频次。

其实，这则消息说的“不建议多用空气炸锅”并非完全没有道理，为何会被网友吐槽和回怼？很大原因在于支撑观点的理由站不住脚——抛开剂量谈危害，很容易造成危言耸听。丙烯酰胺虽是潜在致癌物，但只要摄入量在安全范围内，又何必杞人忧天？判断一个事物健康与否，既要讲清楚前提，要有频率与量的考量，也要具备一定的常识。“高温下很多营养素会流失”“容易造成不饱和脂肪酸摄入不足”之所以让人无法接受，是因为其严重脱离现实，试想有多少人会一日三餐只吃空气炸锅做的食物呢？对于大多数人而言，普遍的健康困扰不是油摄入不足而是过量，如此经不起推敲的说辞，怎能不让人反感？

有关健康信息的传播与人们的生活密切相关，不可不慎。无论是信息传播者还是平台发布方，都要力求所传播的健康信息真实、准确、客观，对与常识相悖、表达极端的内容要引起足够警惕，让错误的信息没有容身之地。

从空气炸锅能不能用说起

话枚

《中老年常见皮肤病预防科普手册》公布 守住中老年人的“体面”

申奇

每年的5月25日是“国际爱肤日”，也称“全国护肤日”。皮肤是人体最大的器官，也是人体防御疾病、保卫健康的“第一道防线”。但随着年龄的增长，机体的免疫性衰老，皮肤疾病的发生率也越来越高。

为提升中老年人和公众对常见皮肤病预防的重视程度，由中国老年保健协会指导的《中老年常见皮肤病预防科普手册》日前发布，为老年人提供了实用性指导和帮助。

影响生活质量却常被忽视

中国老年保健协会副会长兼秘书长俞华指出，皮肤疾病是危害中老年人健康和生命质量的常见疾病之一，关乎中老年人的“体面”，相比于慢性病、癌症等，容易被忽视。实际上，皮肤疾病因为瘙痒、疼痛、皮损等症状非常容易影响患者生活质量。

作为联合发起方之一，《中国社区医师》杂志执行社长陈静介绍，中国每年约1.5亿人患有皮肤病，皮肤病患者的数量还在逐年上升，严重影响其生活质量和心理健康。然而，目前中老年人对皮肤病预防认知有待提升。此次公布的科普手册聚焦公众认知与预防，呼吁中老年人重视常见皮肤病，包括湿疹、皮肤瘙痒症、带状疱疹3类常见皮肤病症状，及时了解这些疾病的症状和危害，鉴别误区，及早预防、尽早诊治，有利于为中老年健康幸福生活铺平坦之路。

警惕三类常见皮肤病

皮肤状态是身体状况的晴雨表，瘙痒、干燥、疼痛、起皮疹等症状，虽然常见，但不容小觑，它们可能是皮肤在发出警报。北京大学人民医院皮肤科主任张建中教授举例说，持续反复皮肤瘙痒可能是皮肤湿疹或荨麻疹；中老年人皮肤疼痛常见的原因是感染性皮肤病，如水痘一带状疱疹病毒感染引起的带状疱疹，也有可能是皮肤干燥导致皮肤结构被破坏而产生疼痛，还有可能是其他疾病造成的疼痛，如皮肤细菌感染或非感染性炎症造成的疼痛等。瘙痒、疼痛等症状白天发作会影响日常生活，晚上发作可能影响睡眠，长此以往，会大大降低生活质量且影响情绪。

张建中提醒，防优于治，年龄增高、自身有基础疾病、免疫力低下等人群，尤其要警惕皮肤病来袭。以带状疱疹为例，约1/3的人在一生中可能会患带状疱疹，中老年人可以尽早接种带状疱疹疫苗，同时还应提高自身免疫力，适度锻炼，及时增减衣服，选择宽松柔软、透气性好的纯棉衣物和床单被褥，清淡饮食，不喝酒，少食用油炸、辛辣刺激性食物，洗脸不宜过度，做好保湿工作。

全科医学帮中老年人“护肤”

在北京大学第一医院全科医学科主任迟春花教授看来，中老年人的皮肤健康离不开基层全科医生的照护，而很多居民对家门口的社区卫生服务中心以及全科医学的了解有待提升。作为辖区居民的“健康守门人”，社区卫生服务中心或乡镇卫生院服务的内容除了医疗，还有以健康为中心、以患者为中心的预防、康复、健康教育、计划生育等。上医治未病，越是高明的医生越应该把预防与临床工作更紧密地结合。如果好的预防手段能阻止疾病的发生，例如接种带状疱疹疫苗降低患病风险和疼痛风险，这就是值得花大力气推进的事情。

迟春花指出，对于中老年人常见疾病、预防接种和咨询等，居民在家门口就可以得到较为全面的健康管理方案，同时，很有必要开展社区防治体系和能力的建设。希望通过遍布全国的基层医疗卫生机构，倡导预防为主，防治结合，提升患者自我管理能力和

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的现代化武器——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。

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，这几种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，从而让中国女性尽享这一人类科学进步的成果。

需要注意的是，HPV疫苗越早接种越好，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、北京大学第一医院心内科主任）：

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，甚至在上下班途中。因此，突发心梗的患者更多依赖周围的人施以援手。

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，公众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，如果发现心脏猝死，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。



3月12日，部分适龄女生在海南省海口市流长中心卫生院免费接种第一剂次二价HPV疫苗，这标志着全省适龄女生HPV疫苗接种工作正式全面展开。图为当日一名女生免费接种第一剂次二价HPV疫苗。

苏蜀坤摄（人民视觉）

心血管疾病最常见、最应当警惕的症状包括胸闷、胸痛、心慌、呼吸困难等

高血压症状可表现为头晕、头痛、视物模糊

脑卒中症状表现为一侧肢体的麻木或活动障碍、口齿不清甚至失语

下肢动脉疾病则可表现为下肢疼痛、间歇性跛行



宋博制图（新华社发）