

養成好習慣，省下看病錢

近日，澳大利亞格萊菲斯大學研究人員使用經濟學模型，首次估算出戶外活動可為全球節約6萬億美元（約合人民幣42.2萬億元），其中包括醫療費、護理費以及由曠工、工作效率降低等造成的損失。近些年，我國一直在大力推廣健康管理和“治未病”的理念，希望人們盡早養成健康習慣，提高健康水平和生活質量，同時節省醫療支出。

慢性病上升已成我國主要公共衛生問題

當下，我國慢性病患者率及死亡率呈明顯上升趨勢，已進入高負擔期，患病人數多、醫療成本高、患病時間長、服務需求大。《中國疾病預防控制工作進展（2015年）》數據顯示，慢性病導致的死亡人數已占全國總死亡人數的86.6%，慢性病負擔占總疾病負擔的70%，成為危害人民健康和生命安全的主要公共衛生問題。

以預防為主的大健康體系是降低社會醫療成本的突破口。世界衛生組織調查顯示，如果想達到同樣的健康標準，所需的預防投入與治療費、搶救費比例為1:8.5:100，即多投1元錢預防，治療費用就能減少8.5元，還能節省100元搶救費；90%的人通過健康管理和教育，能把醫藥費降低10%。

世界藥學會針對葡萄牙醫療系統的研究也顯示，如在疾病早期階段提供預防、診斷和篩查服務，每投入1歐元（約合人民幣7.8元），可省下4.8歐元（約合人民幣37.5元）的醫療支出。

“投資”健康習慣，為自己省錢

醫學界已經形成共識，重視保持健康生活方式，不少慢性病都可以預防，除了提高生活質量，還能為日後省下不少治療開支。專家們總結了三個最關鍵的防病習慣。

規律運動。

《中國心血管病報告2018》顯示，2017年大陸地區冠心病冠脈介入治療平均置入支架1.47枚。北京大學人民醫院心臟中心主任醫師張海澄表示，目前臨床所用的心臟支架有國產和進口兩類，國產支架約0.8萬~1.7萬元，進口支架約1.2萬~2.1萬元。一臺心臟介入手術不僅包括支架費用，還有運送支架的導管、導絲和球囊等的花銷。此外，術後患者需堅持服藥，進行必要的降血脂、抗血小板等治療，每月花費為500~1000元，具體方案需配合定期復查，視恢復情況而定。總體來說，冠心病患者的一場手術至少3萬

元，且支架不是一勞永逸。如果術後放置支架的地方再次狹窄或其他部位發現狹窄，需再次進行介入手術，又是一筆不小的花費。

規律運動對心臟健康的益處不容小覷。運動過程中，心跳力度、次數增加，心肌可獲得更充足氧氣和營養，心肌纖維增粗，毛細血管增加，心臟功能隨之增強，可有效預防心腦血管疾病。但張海澄表示，一次運動帶來的生理變化只是暫時的；長時間運動，比如幾周甚至幾年，身體才能得到持久性的良好變化。建議大家從小就開始運動，並嘗試不同運動，這樣能盡早找出自己最感興趣的並長期堅持。建議每周至少運動5次，每次持續半小時以上，運動時心率最好不要超過“170-年齡”，感受上以微微出汗、次日肌肉不酸痛為宜。

早期篩查。有統計顯示，早期病例診療費用較中晚期節省近70%。現實中，一位晚期胃癌患者花費20多萬元治療，可能依然無法延長壽命；但如果花1萬元早期篩查，癌癥盡早得到控制，則可省出14萬元，壽命得以延長，生活質量也不會受太大影響。

南方醫科大學南方醫院腫瘤科主任醫師尤長宣表示，一旦癌癥進入晚期，一般意味着患者需終身治療，費用比較高。因此，盡早篩查十分重要，既能發現早期癌癥，又可能發現癌前病變或未癌變的良性病變，進而提前幹預，降低良性病變癌變風險，還能改善預後，提高治愈率和生活質量。通過預防、早篩早診，約1/3的腫瘤能預防，還有1/3左右能控制。建議高危人群，比如45歲以上、工作壓力較大、癌癥家族史、重度抽煙、有慢性癌前病變或接觸射線及特定區域人群，都應進行針對性早篩。

均衡飲食。國際糖尿病聯盟最新發布的“全球糖尿病地圖”顯示，中國約有糖尿病患者1.2億，在糖尿病相關醫療支出中，中國位居全球第二，約為1090億美元（約合人民幣7665億元）。

武漢市中心醫院內分泌科副主任醫師丁勝表示，糖尿病患者的花費主要有三方面：門診、住院及併發症治療。病情較輕的患者，一年約花費3000~5000元，但如果病情較重且伴隨併發症，年花費則在2萬以上。隨着病情進展，花費會逐漸增加。而且，糖尿病病程很長，比如50歲患病，接下來30年的費用可能是9萬~60萬元，甚至更多。

冬季上火，大多是飲食不當

冬季溫度低、氣候乾燥，很多人容易上火。江西省中醫院呼吸與危重症醫學科主任醫師萬麗玲說，從中醫角度講，冬季上火，多是由于飲食不當所致。

冬季陽氣內斂，人體處於“關閉”狀態，皮膚氣孔緊縮，活動量減少。加上冬季飲食多為火鍋、羊肉等肥甘厚味的食物，多餘的熱量發散不出去，容易出現口腔潰瘍、臉上冒痘、大便不通、咽喉腫痛等上火表現。上火分為實火和虛火，冬季上火一般為實火，多是體內邪火熾盛而引起的實熱證，患者多屬於濕熱體質，表現為口唇起疱疹、長痘痘、咽喉痛、口幹舌燥、大便幹結等。虛火旺盛的患者一般屬於陰虛體質，由于陰液虧虛，無力制約陽氣，而表現出陽氣偏盛的虛熱狀態。臨床表現為五心煩熱、口幹不欲飲、耳鳴、眼睛幹澀、頭暈、睡不好覺、幹咳等。

由于飲食不當是導致冬季上火的重要原因，因此要學會飲食調理。給大家介紹幾種“滅火”方法：

- 1.每周喝2~3次銀耳蓮子湯、銀耳百合湯或綠豆湯，天氣若過於乾燥，還可以吃些梨、蓮藕、芋頭，以潤燥降火。
- 2.隨着社會發展，人們的食譜發生了變化，體質

放置沙中玩具 反映內心想法

沙盤療法 把癥狀“擺”出來

治療室裏，13歲的陽陽坐在一張沙盤前，雙手擺弄着裏面的沙子與動物玩具。只見沙盤的一角，一祇羚羊“蜷縮”在角落，將頭埋進一個用沙子堆成的沙丘裏面，沙丘外面則“徘徊”着幾祇老虎和獅子。治療師讓陽陽講講他為什麼這麼擺，是什麼意思，陽陽說：“外邊的世界太可怕了。”“這祇羚羊有什麼本事呢，除了藏在這裏，它還能做什麼呢？”聽到治療師的提問，陽陽擺弄沙子的手停住了，緩緩地把羚羊放到了不遠處的“草地”上，讓它“奔跑”，然後陽陽仰起頭看向治療師，笑了。

原來，由于父母工作繁忙，陽陽從小被爺爺奶奶帶大，直到快上小學時才被父母接到身邊，所以和父母十分生疏，平日裏少言寡語。現在剛上初中的陽陽，在學校也不太和同學來往，之前甚至連學校也不肯去，問原因也不說，直到父母帶着他求助心理醫生。上述沙盤場景，就是陽陽在治療時所擺放的，根據陽陽對場景的解釋，治療師認為他很可能在學校裏被孤立甚至嘲笑。

沙盤療法，是指患者通過擺放沙箱內的沙具模型，來把自己的內心世界展現出來，主要用于青少年的心理問題預防和治療。該療法最早起源于歐洲，當時英國兒科醫生勞恩菲爾德將收集來的各式玩具模型放在箱子之中，讓孩子們在這個限定的空間內擺放玩具模型，來幫助孩子表達他們的情感和思想，後逐漸發展為現在的沙盤療法。

北京回龍觀醫院臨床心理科副主任張曉鳴告訴《生命時報》記者，沙盤療法是分析心理學與遊戲及其他心理諮詢理論結合起來的一種心理臨床療法，能夠直觀“看到”患者的內心世界，從

為了不陷入治療的“無底洞”，糖尿病患者必須對生活方式進行幹預。除了規律作息、保持體重、維持情緒平和，一定要均衡飲食，每天一斤蔬菜半斤水果，適量吃魚、禽、蛋、奶類、大豆等，保證食物多樣。丁勝介紹，均衡飲食、規律運動等綜合管理不僅能預防糖尿病，還能幫助住院治療的糖尿病患者減少33%的住院費、40%的醫藥費，其他費用也有一定比例減少，有些患者甚至能實現停藥。

做好健康管理，減輕慢病之重

近些年，“健康管理”“提早防治”等理念在我國越來越普及。2019年，《健康中國行動（2019-2030年）》等相關文件圍繞疾病預防和健康促進兩大核心，提出了有序擴大癌癥篩查範圍、實施中小學健康促進行動、實施全民健身行動、實施控煙行動等四大要求。很多國家也在強調預防，美國、日本、英國的一些經驗可供我們參考。

20世紀70年代，美國開始抗癌行動。“美國2019年腫瘤統計報告”顯示，1991~2016年間，美國癌癥發病率、死亡率雙下降。癌癥總體死亡率連續下降27%，女性癌癥發病率相對穩定，男性癌癥發病率每年下降約2%，主要得益於從20世紀60年代就開始嚴格控煙，大力普及乳腺鉗靶、腸鏡篩查等癌癥早期篩查以及鼓勵新藥研發。

意識到降低民衆慢性病患者率可有效減少政府醫療開支，日本十分注重疾病預防和健康管理。2011年，日本厚生勞動省建立“特定健康診療和保健指導”制度，一旦有人在體檢中確認肥胖或血糖、膽固醇等不達標，就會收到一張通知書，告知他可到指定醫院接受調整飲食習慣、改變生活方式等方面的健康指導。

英國的健康管理是由政府提供資金，社區醫療機構負責執行，以“預防為主”的模式。1948年，將社區作為第一線，由點及面。每年，NHS會針對不同癌癥進行宣教、組織篩查，社區醫生了解每家的健康狀況，幫助居民養成早期篩查的好習慣。

受訪專家們共同呼吁，養成好習慣是最低成本的疾病預防措施。為了減輕疾病帶來的經濟負擔，避免因病致貧、因病返貧，大家一定要樹立健康觀念，立刻行動起來，養成健康習慣，不僅能為自己省下治病錢，也能為國家減輕醫療負擔。



不愛吃飯的七個真相

“醫生，我們家孩子總是不愛吃飯，每天都要追着喂，這是為什麼呢？”門診上，經常聽到媽媽們的抱怨。事實上，不愛吃飯的孩子，背後潛藏着很多原因。

1.輔食添加不合理。寶寶6個月後，可以開始嘗試輔食。但有些家長覺得母乳和奶粉更有營養，延遲給寶寶添加輔食的時間；有些家長認為寶寶小，不能進食塊狀、質地硬的食物，1歲多了還把食物全都打碎成泥糊狀給孩子吃。這些做法會導致寶寶咀嚼、吞咽功能得不到充分鍛煉，以至于後期添加輔食困難，不願意嘗試咀嚼起來有難度的食物，自然也就不會乖乖吃飯了。

2.零食不限量。“有一種餓，叫媽媽覺得你餓”。有些家長擔心孩子餓着，不分時間段給孩子吃東西。一會兒切水果吃，一會兒喂酸奶……導致孩子在該吃飯的時候不好好吃飯。因此，父母一定要注意少讓孩子吃零食，尤其是飯前1小時。

3.食物過于單一。很多父母工作忙，沒有時間花心思的給孩子做飯，家裏每天的飯菜比較單調，有些孩子就會“罷吃”抗議。因此，家長一定要經常給孩子變換食物花樣，保證孩子營養均衡。

4.重口味。經常有家長反映自己的孩子“重口味”，不願意吃清淡的飯菜。其實，口味都是吃出來的，很多長輩覺得孩子的食物沒什麼味道，就早早地給孩子輔食中加鹽加油，甚至慢慢帶着孩子吃麻辣食物，硬生生把孩子培養成“重口味”。

5.邊吃飯邊看電視。有些家長從小就讓孩子邊看電視邊吃飯，趁着孩子看屏幕轉移注意力時，往孩子的嘴裏塞幾口飯。一旦讓孩子養成了這個不好的習慣，不讓孩子看電視了，孩子也就不好好吃飯了。因此，從小樹立正確的進食習慣對孩子非常重要，吃飯時要專心，不可三心二意。

6.運動過少。現在的孩子需要花很多時間學習，就連周末都要上各種興趣班，缺乏足夠的戶外活動，熱量消耗也比較少，不易產生饑餓感，自然吃得就少。建議每天讓孩子進行至少60分鐘體育活動，最好以有氧運動為主，盡可能減少久坐時間。

7.孩子生病了。孩子處於疾病狀態時也會有不同程度的厭食。一些急性的疾病，例如口腔潰瘍、鵝口瘡、疱疹性咽峽炎，化膿性扁桃體炎、肺炎、急性胃腸炎等，這些疾病導致的厭食多數1周左右好轉，隨着疾病癥狀好轉，孩子的食欲也就逐步恢復了。