

研究怎么健康地过好日子

——第三届中国健康生活方式医学大会见闻

□本报记者 王潇雨

生命健康的奥秘就藏在每天吃、穿、住、行的点点滴滴之中，而健康生活方式医学就是研究怎么健康地过好日子。11月4日至5日，由国家心血管病中心等主办的第三届中国健康生活方式医学大会在广东省深圳市召开。健康生活方式医学对每个人来说意味着什么？它距离我们生活有多远？企业、学界、医疗机构正在开展哪些探索和实践？

走进样板间

在此次大会开设的展厅中，目之所及的生活产品都有科技元素。“展区分为卧室、卫生间、厨房、办公室、健身房等区域，展示人们在生活能够应用到哪些前沿科技产品，如可穿戴设备、智能家居等，可做沉浸式的互动体验。”国家心血管病中心健康生活方式医学中心工作人员彭非介绍。

记者在卧室展区扫码打开了一个微信小程序，戴上对应的脑电波感知头带，坐在检测仪对面，根据提示音睁眼、闭眼、凝视、放松……6分钟后，小程序里就生成了一份综合评估大脑状态的报告。

“这套系统收集的数据指标可以反映脑健康情况、情绪状态、疲劳程度等，并提出改善建议。”展示这套大脑健康导航系统的工作人员介绍。

慢性病患者和亚健康人群怎么吃？对于患高血压、高血脂、高尿酸等人群，我们开发了不同配

比的套餐。”展区工作人员向记者展示着装在不同颜色小盒子里的餐食，“它是提前烹饪好的，快速冷链送达，在微波炉加热3~5分钟就可以吃。每日三餐配比遵循健康营养原则，比如全天食用不超过6克盐、不超过30克油等。特别是，有线上的管理群，群里有医生、营养师、健康管理师，可根据每个人的情况调整方案。”

一张眼底照片，预测慢性病风险。记者坐在在工作展区的视网膜筛查的眼底相机前，按工作人员提示，拍摄了一张眼底照片。一分钟后，检测报告展示心脑血管系统、神经系统和代谢系统的指标数据。展区工作人员介绍，这套系统应用人工智能技术，由医生和工程师对百万张的视网膜照片数据进行标注，机器学习之后，系统就可以实现筛查功能。

如厕也可以筛查18项尿检指标。“智能马桶的背面装有试剂盒，使用前在马桶对应的App上选择检测；使用结束后，App会快速生成检测报告，内容包括白细胞、肌酐、酮体、尿比重等，提示健康风险并提出相应的健康生活方式建议。”健康检测马桶展示区的工作人员介绍。

除各式各样检测仪器外，表达性艺术展区带来的一种促进心理健康的方式。参与者可以通过绘画、乐器、表演等艺术形式去察觉并表达出感受，缓解压抑的情绪，让身心更加轻松。

在现场，工作人员引导记者站在一棵大树图案的壁纸前，这棵“生活方式之树”上挂着“五个果实”：运动、饮食、睡眠、心理和社交。

“您可以选择自己当下最关注的一个方面，然后拿起适合自己心境颜色的彩笔，在白纸上涂鸦。关注这一体验的过程。”这位工作人员告诉记者，通过艺术表达，可以对内心世界看不见的感受具象化，从而进一步理解领悟，创造性地处理现实的困扰。

助力零级预防

“中国现在面临两大公共卫生挑战，一个是传染性公共卫生事件，另一个是非传染性慢性病，包含心脑血管疾病、肿瘤、呼吸系统疾病、肾脏疾病、糖尿病和精神疾病，这些疾病都与生活方式密切相关。”国家心血管病中心主任、中国医学科学院阜外医院院长胡盛寿指出，“医学上常讲零级预防、一级预防和二级预防，目前我国很多资源投在二级预防，也就是疾病治疗上，现在开始尝试前移到零级预防和一级预防，零级预防中唱主角的就是生活方式医学。”

生活方式医学的定义是这样的：基于循证医学证据，针对慢性疾病的成因，通过使用非药物、非手术的生活方式干预手段，以预防、治疗和康复慢性疾病为目的的一门新兴医学专科。

“目前，生活方式医学已经成为大多数慢性疾病治疗的重要组成部分，拥有特殊的系统理论体系。它具有多学科交叉融合的特点，专注于为每位患者提供精准的个性化处方。它开具的运动、营养、睡眠、心理调节等生活方式医学处方，与包括药物、手术等在内的方法共同构成了综合诊疗方案。”国家心血管病中心健康生活方式医学中心工作人员李婧介绍。

1988年，流行病学专家恩斯特·温德首次提出“生活方式医学”的概念。2020年，我国首个健康生活方式医学中心在国家心血管病中心成立。“生活方式医学中心的成立标志着该学科在中国的落地和发展。”李婧认为。

探索更多实践

近年来，我国的大健康产业呈现

积极向上、蓬勃发展的态势。《“健康中国2030”规划纲要》提出，预计到2030年，健康服务业的规模将达到16万亿元，行业发展空间巨大。

由国家发展改革委社会发展研究所和国家心血管病中心健康生活方式医学中心合作完成的《中国健康生活方式医学产业发展研究报告》，梳理了当前生活方式医学发展的现状和挑战：百姓医疗健康消费发展迅速，但对于健康生活方式的认知还显不足；机构层面“重医轻防”现象明显，区域层面医疗资源配置不均衡凸显，影响服务的供给水平；生活方式医学服务的付费机制问题仍未解决，相关的筹资补偿机制还有待探索完善等。

在推动重点产业、细分行业和产业生态的发展方面，《报告》提出六点建议：一是重点发展可穿戴设备、人工智能等新兴数字健康领域，拓展新的产业链。二是发展骨科、神经、心肺、儿童等康复医学细分学科，并围绕学科发展推广完善康复的服务体系。三是强化健康管理产业的多业态模式，加快培育自主品牌。四是推动银发经济向重点区域集聚，壮大国内银发经济产业园区布局。五是推广发展特色健康体育产业，吸引年轻人健康体检。六是鼓励健康生活方式重点领域优势产业和龙头企业积极拓展。同时，加强制度保障，进一步挖掘并发挥中医药的特色优势。

此次会议期间，还举办了国家心血管病中心生活方式医学联盟会员单位的授牌仪式。该联盟自2022年9月成立以来，已有93家单位加入。“期待更多力量加入探索健康生活方式医学。”李婧说。

“口袋公园”中的健康新场景

□本报记者 李季

10月底的一天清晨，在河南省焦作市迎宾馆内的“口袋公园”里，“一、二、三、四”有力的口号声，老人们锻炼的身影，让这个秋意深沉的公园充满活力。

同样，在河南省鹤壁市淇滨区黎阳路街道银杏社区的“口袋公园”里，老人们迎着朝阳练八段锦、打太极拳，也构成了公园的一道风景。如今，鹤壁市121个城区社区、36个县城社区都有这样的“口袋公园”。

“口袋公园”也被称为“袖珍公园”，是指利用城市的闲置地、边角地、零星空地、小型纯绿地等，通过栽植树木、铺设园路、建设广场、增加座椅等方式，建设而成的对公众免费开放的城市绿地。

为推动“口袋公园”的建设，河南省住房和城乡建设厅印发《河南省2022年“口袋公园”建设实施方案》。《方案》提出，在“口袋公园”建设中应

充分融入海绵城市、节约型园林理念，充分考虑周边群众需求，增加活动场地，适当增加健身器材、儿童游乐设施及无障碍设施；2022年计划建设“口袋公园”100个。

《方案》出台后的1年，“口袋公园”在河南省遍地开花，在优化群众生活环境的同时，展现了当地群众运动和健康的场景。

三门峡主城区共有48个“口袋公园”。其中，2022年在上官路、大岭路、河堤北路等道路两侧新建29个“口袋公园”，另有19个正在建设中。

郑州市的“口袋公园”颇具特色。其中，位于郑州市京广路与陇海路交叉口的“京海园”绿植丰富、干净整洁，公园门口“陇海往事”浮雕文字讲述着1921年的陇海铁路工人罢工事件。位于郑州市民主路的“口袋公园”设有雾森系统，雾森系统利用智慧控制平台收集并分析空气湿度等数据，结合市民作息规律，合理设定喷雾时间，喷雾可抑制粉尘、缓解空气干燥。

四川泸州打造康养文化品牌

本报讯（特约记者喻文芬）近日，四川省泸州市举办“醉幸福·最养生——泸州市康养文化IP暨中医药大健康产品推介会”。

记者从会上获悉，泸州市康养文化IP特派专班办公室发布了《泸州市康养文化IP打造工作实施方案（2023—2025）》。

《方案》提出，通过聚焦避暑康养、医疗康养、运动康养，积极繁荣泸州康养文化，着力塑造“醉幸福·最养生”品牌；到2025年，将泸州市打造为区域性健康养生目的地。

据了解，泸州药食资源丰富，有100多种小杂粮、1000多种中药材，

枳壳、龙眼等“酒城九味”道地品种久负盛名，“古蔺赶黄草”通过药食同源认证，“合江金钗石斛”为国家地理标志保护产品。

《方案》明确，构建具有泸州特色的“康养+”新业态，做大做强“康养+文旅”，做深做实“康养+养老”，做优做精“康养+医药”，做特做专“康养+运动体育”，做新做好“康养+数字化应用”等新业态；鼓励康养与文旅融合发展，积极打造休闲民宿文旅业态，开展森林有氧运动助眠、中医助眠、膳食助眠等康养活动，精心打造一批睡眠中心，评选命名一批康养文化小镇、康养旅游精品线路，促进康养文旅经济高质量发展。

迈瑞医疗：以科技创新，构建智慧医疗生态

要进一步完善医疗卫生服务体系，必须推动优质医疗资源扩容和区域均衡布局，更加重视公共卫生和基层服务等环节，满足群众全生命周期的健康需求。而强化体系创新、技术创新、模式创新、管理创新，是促进卫生健康事业高质量发展，尤其是公立医院高质量发展的重要议题。

作为国内医疗器械龙头企业之一，深圳迈瑞生物医疗电子股份有限公司（以下简称：迈瑞医疗）高度重视创新研发，在稳步实现营收增长的同时，研发投入比也逐步提升。2022年，迈瑞医疗研发投入31.9亿元，占营收比例的10.5%。在突破核心技术的基础上，迈瑞医疗持续推进融合创新，基于强大的创新研发实力，进一步构建智慧医疗生态系统，实现床旁多种医疗设备融合、科室间信息互联互通、全院和跨院区数据共享，助力推进智慧服务、智慧医疗、智慧管理“三位一体”的智慧医院建设，并以自身优势助力智慧科研，推动医学创新高质量发展。

突破原有产品形态，融合创新“硕果”频出

在不断突破核心技术的基础上，迈瑞医疗持续探索打破原有产品形态、深度融合，构建融合创新的产品形态。例如，创新打造静吸复合麻醉工作站，充分发挥迈瑞医疗独特的多产品线多产品组合优势，实现麻醉机和输注泵的集成，实现患者生命体征和麻醉状态的综合显示，提升医护人员工作效率，保障患者安全。

迈瑞医疗推出的状态监测超声系列旗舰产品，首次实现了超声与监护仪、中央工作站的无线连接和数据交互，将超声图像、监护仪、呼吸机参数同屏显示，高效、便捷地满足不同临床环境下的需求，使急危重症患者的器官功能评估更加全面高效，为急危重症患者的治疗提供可靠的状态监测信息。

此外，迈瑞医疗独有的多参数融

合分析技术可以显著降低监护仪误报警几率，提升诊疗效率。基于该技术，迈瑞医疗凭借高可靠的无线技术、精准全面的参数测量技术、穿戴产品设计，打造业内领先的“安全、高效、舒适”的医疗级产品（移动监护、快速体温、血压充气测量等），构建亚重症患者救治新标准。

据了解，迈瑞医疗“重症智能呼吸机及其辅助决策系统”项目将联合多家国内顶级医院，进一步深入研究AI技术在医疗设备中的应用。该技术可根据多维度呼吸波形特征智能识别患者自主呼吸状态，自动配合患者呼吸节律进行通气，提高人机同步性。

除了在产品上进行融合创新突破，为了更适应新时代的临床需求，迈瑞医疗还将急诊、手术室、ICU、检验科的临床实践案例以及人才培养、科研攻关等整体解决方案，都融入“瑞智联”“迈瑞智检实验室”“瑞影云++”三大智慧医疗生态系统中，为全球医疗机构带去更多的临床价值与管理价值。

跨区域联动协同，助力优质医疗资源扩容

在我国，相比庞大的人口数量，医护人员资源仍然紧张，医护人员临床工作比较繁重。此外，全国各地区之间诊疗水平与医疗资源分布也存在较大差异。

与此同时，国家对医疗控费提效提出更高要求，即在保障医疗质量和安全的前提下，提高医院的运营效率。在这种形势下，医疗机构既要解决医疗资源相对缺乏、分布不均等问题，又要满足临床诊疗需求，推进“智慧医院”建设势在必行。

基于此，迈瑞医疗推出“瑞智联”智慧解决方案，打造了纵向集成床旁设备、纵向链接设备与医院信息系统的智慧医疗平台。该平台以迈瑞监护仪为中心，联动麻醉机、呼吸机、输注泵等设备数据，供医护人员在护士站、休息室等不同工作点的融合中央站查

看床旁设备数据，快速查阅既往监测数据，有助于医疗决策尽早制定，减轻医护人员工作负担。同时，相关数据也与医院信息系统互联，实现全院数据共享。

据悉，通过采用迈瑞“瑞智联”生态系统，ICU病房中的重症监护系统可以实时采集床旁监测设备数据，完整展现患者病情变化趋势。床旁的监护仪、输注泵、呼吸机、超声等设备互联互通，医护人员既可以通过床旁监护仪动态查看患者生命体征，综合评估用药效果，又能在融合中央站、电脑端、手机端等，实时全景查看患者状态，多维概览病情变化趋势，精准捕捉微小变化或风险状况。

江苏省南通市第一人民医院在利用迈瑞医疗“瑞智联”智慧解决方案后，超过90%的住院患者生命体征数据实现了自动化、智能化，有效节约了医疗资源，平均每天可减少648个小时的护理记录工作量。

检验科作为辅助诊疗的重要环节，同样面临人才、技术发展不均衡的问题。迈瑞智检实验室让检验全流程

数字化，减少手工操作，实现实验室的信息化改造。操作者可通过系统进行试剂、设备、文件等管理，提升效能。通过迈瑞智检实验室检验样本，操作者可实现精准分类，还原患者病例特征，输出均质化检验报告。

迈瑞智检实验室还可以实现试剂管理全流程数字化，并且联通一院多区，为疑难病例实时诊疗建立高效专业的在线平台，从而提升医疗机构检验科管理能力、检验报告解读能力，实现临床对检验数据价值的深度挖掘、跨院区的平台管理和跨学科的融合。

医疗行业人才培养周期长，尤其在偏远地区、基层医院，如何培养骨干医生一直是工作难点。远程平台的不断完善为人才培养提供了新机遇，专家团队以远程医疗互联方式介入，可在一定程度上解决基层医疗水平发展不均衡的问题。

迈瑞医疗“瑞影云++”远程超声平台可满足院内跨病区、跨科室以及跨院区、跨地域的全场景远程影像需求。基于“瑞影云++”平台，医疗机构

之间能高效开展远程会诊、超声质控、学术交流、业务培训等多种合作。

2022年，中山大学附属第一医院与福建省三明市第一医院合作共建“云++ 5G远程超声医学中心”。中心揭牌当天，中山一院专家通过“瑞影云++”平台连线指导三明当地医生，完成一例疑难超声造影及超声介入手术诊断。

今年3月，珠海远程超声联盟暨远程超声医学中心在广东省珠海市人民医院成立。通过“瑞影云++”平台，珠海市人民医院超声影像科团队可直接与超声医学科力量相对薄弱的基层医疗机构沟通，实现图像共享、远程会诊。

随着我国本土医疗器械企业实力的增强以及智慧医疗的深入发展，我国医疗服务效能将不断提升，优质医疗资源将继续辐射到更广阔的空间。以迈瑞医疗为代表的医疗器械企业，将坚持构建开放、可成长的智慧化生态系统，为医疗机构带来更多临床价值与管理价值，推动我国卫生健康事业高质量发展。

（胡芳）

