

# 减肥这件事,听国家的没错

## 一周漫话

□健文

国家喊你关注减肥啦!近日,“体重管理年”活动启动会在京举行。此前,国家卫生健康委、教育部、体育总局等16部门已经联合印发实施方案,在强化体重管理科学指导、积极营造体重管理社会支持性环境、完善监测信息互联互通机制等方面进行部署,展现了体重管理议题的严肃性。多部门对居民体重管理这件事上心,一方面体现了国家对居民身心健康高度重视的态度,另一方面也透露着一种紧迫感——当前我国居民的超重、肥胖问题已不容忽视,如果不抓紧采取行动,可能带来沉重的疾病负担。

我国超重、肥胖人群数量较大。经常被引用的《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,我国18岁及以上居民超重率、肥胖率分别为34.3%、16.4%,且肥胖率呈上升趋势。无论是相关研究论文还是医生,都会告诉公众,超重、肥胖与高血压、糖尿病、心脑血管疾病、肿瘤等存在密切关系。而要防治这些疾病,除了吃药、手术,通过合理膳食、科学健身进行体重管理也必不可少。

对这些话,很多人是能听进去的,但对体重管理的理解,个人往往就各不相同了。由于缺乏科学的认知及指导,有的人坚信“三天饿九顿”的节食方法就是减肥的有效方式,一旦稍有成效就又暴饮暴食,生生把肠胃弄坏;有的人听信口耳相传的秘方,吞蛔虫、看恐怖片、缠保鲜膜;有的人在社交平台上熬夜进行体重管理话题大检索,点赞各种视频博主的减肥妙招,绞尽脑汁找各种减肥药来吃。在此过程中,有的人精神需要得到了满足,身体却因为久坐、久躺、晚睡又多了一圈脂肪。

因此,别看体重管理是个社会热门话题,但也是件让热心其中的人时常感到沮丧的一件事情。至于整体成效,2023年一篇发表于学术期刊的论文《中国肥胖患病率及相关并发症:1580万成年人的横断面真实世界研究》就发现,在1580万名成年人中,超重人群占比为34.8%,肥胖人群占比为14.1%。对比2020年的数据略有变动但不明显,也就是说,许许多多的人在减肥上白忙活了。

而且,超重、肥胖问题长期存在,与之伴随的减肥黑色产业链更潜藏巨大健康危害,由此导致的卫生支出给家庭的钱袋子、医保基金账户、国家财政都造成了压力。因此,尽管超重、肥胖看似是个人的私事,但实际上是一个公共卫生问题、社会问题,需要科学的引导、专业机构的介入、各部门力量的协同,共同为健康中国施加推进力。

对此,多年来卫生健康系统一直很重视,发布“成人肥胖食养指南”和“儿童青少年肥胖食养指南”等,抓实慢性病防控与健康教育,鼓励医疗机构开

设减重门诊、上线“体重医生”,为的就给有需要的人提供专业的服务。此次,多部门联合开展“体重管理年”活动,规格很高、来得很及时,是对老百姓现实需求的积极回应。大家都很关心,国家如何引导带动大家体重秤上数字的变动。根据活动的安排,今后多部门会将体重管理融入各项政策和行动计划中;积极发挥各部门职能优势,深入打造体重管理工作的支持性氛围和环境。比如,卫生健康部门将不断丰富体重管理产品供给,鼓励基层医疗卫生机构将体重管理纳入家庭医生签约服务,向签约居民提供合理膳食、科学运动等健康生活方式指导,组织专业人员进入社区、学校、机关企事业单位,开展体重管理指导和健康咨询服务;教育部门指导和加强在校学生的科普宣传教育,优化学生膳食营养、保证学生在校期间的体育运动和活动时间,促进儿童、青少年维持健康体重;体育部门在加强全民健身场所设施供给方面持续发力,让居民能够有地方运动健身;广电部门

加强宣传引导,通过各种形式的宣传,普及科学的体重管理知识。

公众也普遍期待,更多的政府部门能围绕体重管理开展工作。比如,《基本医疗保险用药管理暂行办法》规定,起减肥作用的药品不列入医保药品目录。尽管此举是为了医保基金公平高效使用,但面对因肥胖而产生的疾病压力,此项规定是否应该调整,以更好呼应医疗机构在体重管理上的积极努力,应尽快形成共识。根据现行规定,职工医保个人账户长期沉淀资金不得用于医疗器械或医用耗材公共卫生费用、体育健身或养生保健消费等支出。然而,很多现实案例已经证明,在疾病前端开展预防能够节约疾病后端的大笔治疗费用。关于让医保基金、个人账户里的钱围绕居民健康花出最大效益的研究同样需要抓紧推进。

关于体重管理,国家已经出招,相关政策落地有待于每个人配合践行。我们关注与健康关系甚大的体重,与其私下焦虑、到处打听各种偏方,不如听国家的,没准错!

## 健康论坛

# 可持续发展离不开积极健康老龄化

□伍小兰

人口健康是社会经济发展的关键要素,同时也是衡量社会经济发展水平和成果的重要指标。我国已进入人口老龄化加速发展期,以积极健康老龄化理念为引领,促进人的全生命周期的发展,提升老年人的健康水平,发挥人口老龄化对可持续发展的正向价值,意义重大。

世界卫生组织于2015年发布了《关于老龄化与健康的全球报告》,提出“健康老龄化是发展和维护老年健康生活所需的功能发挥的过程”,进一步更新和诠释了健康老龄化的概念内涵。功能发挥能力包括满足基本需求的能力,活动能力,学习、成长和进行决策的能力,建立和保持各种关系的能力,以及作贡献的能力5个维度。新的健康老龄化理念充分体现了以人为本的价值导向,同时也体现了积极、

主动、全面的政策导向。这与我国提出的积极老龄观、积极应对人口老龄化的政策价值意涵是相通的。因此,可以将持续涵养和发展老年群体的功能发挥能力,促进个体全生命周期的自由全面发展的理念称为积极健康老龄化。

积极健康老龄化强调以积极视角看待老年人和老年生活,尊重并激发老年人的主体性和自主性。良好的功能发挥能力意味着老年人可以维持生活独立性、建立和保持各种关系、持续融入社会和实现个人价值。

积极推动全社会重新认识老年人和老年生活。实证研究表明,老年人的基本生活能力和工具性基本生活能力随年龄增长而下降,但是“建立和保持关系的能力”“为社会作贡献的能力”随年龄增长下降相对平缓,高龄老人能力水平的状态呈现更为多样化。也就

是说,年老并不意味着虚弱、依赖和负担。根据不同人群特征积极促进老年人功能发挥和作用发挥,不仅使个体受益,也使社会获益。为此,需要拓展全社会对老年人和老龄化问题的理解,采取积极措施促进老年人功能发挥,彰显健康老龄化的社会效益。一方面,积极维护和增强个体全生命周期的社会适应能力和心理能力,在重点关注老年人的主体性和自主性。良好的功能发挥能力意味着老年人可以维持生活独立性、建立和保持各种关系、持续融入社会和实现个人价值。

全面开展积极健康老龄化提升行动。从实施积极应对人口老龄化国家

战略和健康中国战略的角度,将促进功能发挥作为健康老龄化的落脚点。注重提高老年人现实生活能力,着力促进个体全生命周期的功能发挥,促进日常生活能力和社会活动能力方面的功能发挥,全面提升老年人的生活质量,释放老年人中潜在和固有的活力。注重关口前移,抓住功能发挥能力变化的时间敏感期,最大限度减缓老年群体整体能力的衰退进程。在50~59岁阶段,要减少“能力强”状态的下降态势;在60~69岁阶段,要减少“一般”状态的下降态势;在70~79岁阶段,特别是在75岁以后,则是要着力缓解能力“不足”和能力“匮乏”的增长态势。也就是说,要着力增加功能发挥能力的多样化,让更多的人即便进入高龄阶段仍能处于能力尚可的状态。此外,需要注意的是,要针对老年人,特别是高龄老年人中的数字化应用能力的两极分化,积极推进互联网站和移动互联网

应用的适老化改造,着力解决部分由“数字鸿沟”导致的群体发展机遇差异,充分认识和挖掘老年人群体数字化活力的潜能。

加强积极健康老龄化社会环境支撑。老年人实际上可以完成的事情,即他们的功能发挥状况,取决于他们与所在的环境相互适应的情况。就硬件空间环境而言,居住环境改造可以带来多种益处,如可以使日常生活事项的完成变得更容易、减少跌倒等健康风险,促进社会交往和活动等。因此,应全面推进基于积极健康老龄化的年龄友好环境建设,促进老年人独立生活、参与社会交往。

就社会文化环境而言,政府、社会及家庭需共同努力,在全社会营造出适老助老的爱意性、包容性环境支持系统,积极增加老年人在年龄增长过程中的健康和功能能力储备;普及终身学习理念,提高老年人学习和发展的能力,提高生活自主性和健康主动性,丰富老年人持续参与社会的形式和途径,提高老年人保持社会连接以及作贡献的能力。更重要的是,着力营造“不分年龄、人人共享”的社会文化氛围,让老年人群更愿意、更主动地走出家门、走进社会,从而建立更多有益的社交关系,参与更多的社会活动。

(作者系中国老龄科学研究中心老龄健康研究所研究员、老龄健康政策研究室主任)

## 开胸心包剥脱术 帮助患者脱掉“夺命甲”

本报讯(通讯员郭玄礼 陈亚男 特约记者杨正强)因“感觉心脏似乎被紧紧捏住,无法呼吸”,67岁的史先生到湖南省胸科医院胸外科就医,被诊断为缩窄性心包炎。近日,该院胸外科团队实施开胸心包剥脱术,帮史先生脱掉了“夺命甲”,恢复了正常呼吸。

7个月前,史先生开始出现胸闷、气促的症状,活动后症状加重。在附近医院检查后,被确诊为继发性结核病合并缩窄性心包炎。尽管接受了抗结核治疗,但他的气促情况却越来越严重,甚至无法平卧,双腿出现浮肿,日常生活受到极大影响。

前不久,在家人的陪伴下,史先生来到湖南省胸科医院胸外科就医。该院胸外科主任石自力详细查看了史先生的病例,并询问了病情。石自力了解到,史先生有多年的结核病史,原本薄薄的心包膜因为结核的侵入,竟然变成了一层厚厚的“甲”,心包平均厚度达到6毫米,远超正常值,并伴有频发室性早搏。如果不及时进行手术治疗,史先生随时可能发生心力衰竭,有生命危险。

在为史先生完善了相关检查后,石自力制订了详细的手术计划。手术当天,麻醉成功后,石自力手持电刀和手术钳,小心翼翼地剥离每一处增厚的心包。由于心脏是人体最重要的器官,表面密布着细小的冠状动脉,加之心肌不停地收缩舒张以维持心脏泵血,跳动幅度很大,每一次剥离就如同在刀尖上跳舞,需要极其小心谨慎。

时间一分一秒过去,心包被一毫米又一毫米地剥离,让心脏难以“呼吸”的“甲”被缓缓“脱下”。历经3个多小时的手术,胸外科团队顺利地解除了束缚在史先生心脏上的心包“铠甲”。

术后,经过ICU的精心治疗与护理,史先生术后恢复良好,心功能好转,频发室性早搏消失,全身水肿消退。目前已转入普通病房继续进行结核病治疗。

石自力介绍,缩窄性心包炎主要是心脏被致密增厚的纤维化或钙化心包所包围,使心室舒张期充盈受限而产生一系列循环障碍的疾病,多数由结核性心包炎所致。其常见症状为呼吸困难、乏力、食欲不振、上腹胀或疼痛、尿少、下肢浮肿等。目前,缩窄性心包炎最主要的治疗方法是心包切除术,经过及时手术治疗后,预后较好。

## 7岁女孩“白肺” 竟是防晒喷雾所致

本报讯(特约记者宋黎胜)近日在浙江省杭州市,一名7岁女孩自喷防晒剂后突发肺炎,接近“白肺”,经治疗,目前已无恙出院。

几天前,7岁的涵涵(化名)跟着家人来杭游玩。户外艳阳高照,涵涵出门前拿着妈妈的防晒喷雾,对着自己面部喷了又喷。防晒喷雾冰冰凉凉,喷完后涵涵只是咳嗽了一两声,并无明显不适。没想到,出门玩耍没多久,她咳嗽越来越剧烈,甚至把早饭也吐了。涵涵父母只能中断游玩计划,连忙带她回宾馆。休息一段时间后,更严重的情况很快在涵涵身上出现了:呼吸急促,精神也较前萎靡……父母赶紧带孩子前往浙江省人民医院儿科就医。

该院陈国庆副主任医师接诊后,迅速对其进行血检和胸片检查,提示两肺大片斑片影,血常规提示白细胞升高,C反应蛋白正常。陈国庆考虑涵涵是防晒喷雾吸入后导致急性过敏性肺炎。陈国庆说,急性过敏性肺炎通常来势较为凶猛,如患者不及时就诊,可能会发展为重症肺炎、呼吸衰竭等,危及生命。

涵涵入院后,陈国庆带领儿科团队迅速给予心电监护、吸氧支持等治疗,在明确病因排除禁忌后,当即断给予激素治疗。随着一系列及时有效的治疗,涵涵病情很快好转,第2天气促明显缓解,精神胃口恢复如前,咳嗽也在治疗48小时后完全消失。

浙江省人民医院儿科主任医师周琴说,防晒喷雾中的液滴可能包含防晒剂、挥发性有机化合物等各类化妆品原料,直接喷到孩子面部,易引发健康风险,尤其是气道敏感性较高的过敏体质儿童,容易诱发剧烈咳嗽或喘息发作等。原本有过敏性鼻炎、过敏性皮炎、支气管哮喘等过敏性疾病患者,更要慎用含易致敏成分的喷雾产品。

“使用防晒喷雾时,最好与皮肤保持15~20厘米的距离。如果需要喷洒在面部和颈部,可先喷在手上,然后用手涂抹。”周琴提醒,使用后若出现咳嗽、胸闷、气促等症状,最好及时就医,并告知喷过防晒喷雾,以便医生很快联想到相关疾病,及时进行诊治。

# “冲业绩”式科普讲座 该改改了

□李杰(职工)

笔者听朋友讲述了近日某场公益健康科普讲座的情况,感慨颇多。为举办这场公益健康科普讲座,主办方筹划良久、费心运作,不料现场参与者寥寥,场面有些难堪。无奈之下,主办方把后勤工作人员悉数叫来,充实会场,“圆满”完成任务。举办公益健康科普讲座本是好事,但拉人头充数,实属形式主义。

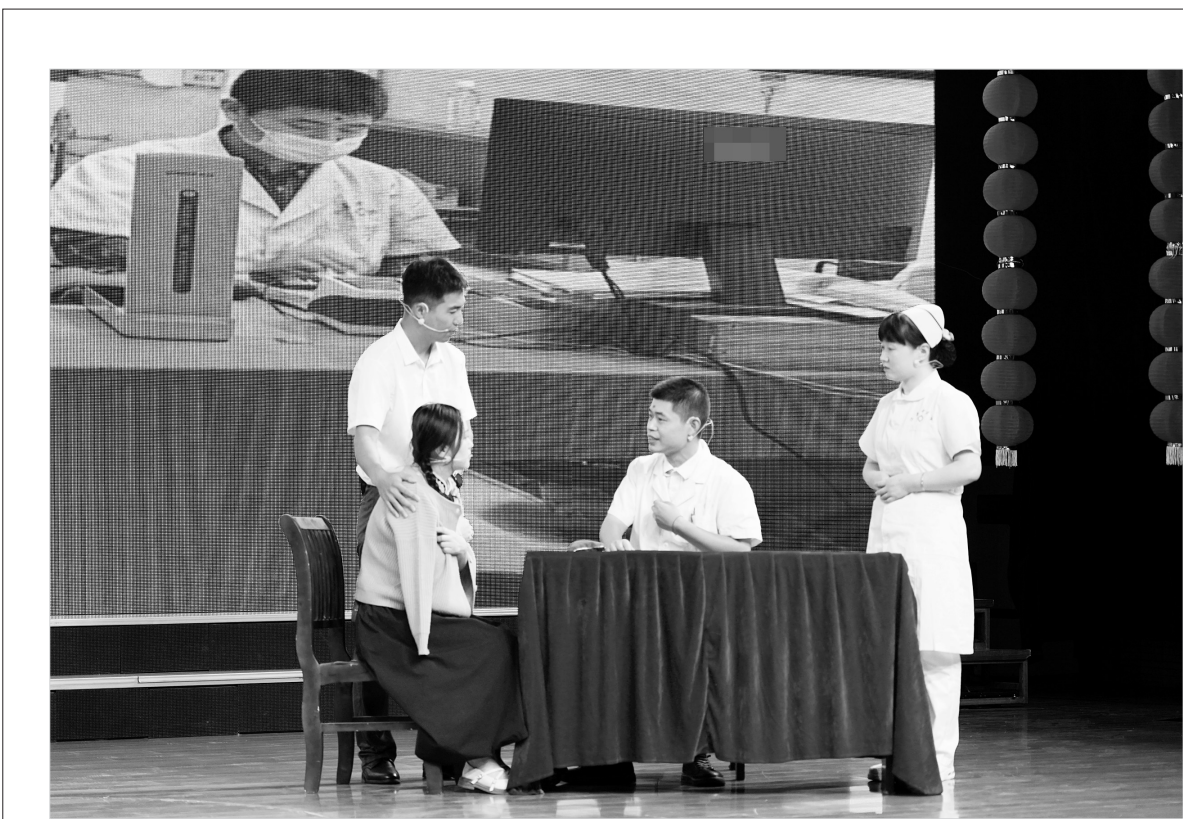
笔者也曾经历过,某社区在烈日下举办公益健康科普讲座,通过发放布袋、折扇等纪念品吸引了一些参与者,勉强支撑场面。从表面上看,“冲业绩”式健康科普讲座的出现,主要是由于组织者缺乏经验、人手不足,对时间、地点考虑不周全,没有充分协作,组织发动不足等。但从深层次来分析,还是因为主办方对受众的健康科普需求存在理解偏差,对新媒体环境下受众的信息获取途径和习惯缺少了解,更注重向上交差,与帮受众解决实际问题的要求有一定差距,讲座资源的分享利用率还有待提高。

要规避“冲业绩”式健康科普讲座的弊端,就要了解受众对健康科普的真实需求,让讲座真正发挥作用。

一方面,提升健康科普讲座的“链接力”。科普讲座线上线下各有优势:线上讲座借助新媒体工具,实时便捷、覆盖面广;线下讲座中面对面的人际沟通、感官交流、思想碰撞,有助于关照受众身心、促进说服和改变。不论是采取线上线下何种方式举办讲座,从需求调研、选择主题到内容制作、互动设计都要做到心中有“人”,了解人的健康问题、生活习惯、文化环境、心理特点和观念误区等,打造讲座与公

众心心相印的“链接力”,进而有效提升科普讲座吸引力、影响力和说服力。另一方面,建立健全全媒体信息分发机制。“冲业绩”式讲座是专家、课程等资源在时空、对象上的错置。讲座早已不局限于“台上讲、台下坐”,还可以线下办、线上看,实现实时直播、全程转播、互动交流、自由回放,打破时空局限。优秀课程内容还可以剪辑、编辑成短视频片在新媒体平台传播,更广泛辐射、传递给更多有需要的人。

在媒体融合背景下,构建全媒体传播格局成为当前健康传播工作面临的紧迫课题。随着人工智能、大数据等高新技术的迅速发展,健康科普讲座形式也应与时俱进,可以通过现场健康茶叙活动、线上健康“云讲堂”、虚拟实体等方式呈现。未来要避免对科普讲座形式的狭隘界定,主动扩大健康科普讲座考核的内涵和外延,激发基层创新健康科普形式的积极性。



台上比了,台下也要用起来

8月23日,安徽省宣城市首届中医药健康科普大赛决赛结束。此次大赛由宣城市卫生健康委与宣城市中医药局主办,主题为“岐黄传古今 健康你我他”。图为比赛现场,宣城市泾县中医院有关医务人员表演情景剧《防风、避瘟》,向观众传递中医保健知识。

朱琴摄

### 小编微评

近年来,各地举办了各种各样的健康科普大赛,有力促进了人才科普技能的提升。笔者认为,相比于比赛,更重要的是参赛选手回到工作岗位后,把在参赛过程中学到的科普知识和技能用起来。

在安徽省宣城市首届中医药健康科普大赛中,全市中医药人员及广大爱好者经过前期激烈的初赛选拔,最终来到决赛舞台。在这个过程中,大家展示了

自己、切磋了技艺,掌握了中医药科普的好方法。为了避免比赛与实际工作的脱节,选手可以回顾并记录比赛过程,客观分析自己和竞争对手的优缺点,从中提炼出对实际工作有直接帮助的方法,制订应用这些方法的计划,并在实际工作中用起来。

只有学以致用,才能将比赛同行业发展、基层所缺、群众所需连接起来,让比赛留下的不仅是一张奖状,更把健康科普落实在现实场景。(刘也良)

## 时评



扫码看《时评》集锦