

解读生命

JIEDUSHENGMING

责编 陈萌

科学就在身边 擦亮您的双眼 我们与您同行 共创美好空间

■ 医卫动态

文·吴志

“我每天治疗费高达400元，早晚连累家人‘倾家荡产’，所以一直想放弃治疗。没想到，国家给了我们患者一个在‘廉价箱’取药的机会。”近日，患有晚期直肠癌的福建省莆田市65岁老人赵能峰，终于盼来抗肿瘤药物列入《国家基本药物目录》。据悉，我国《国家基本药物目录》(2012年版)，新增了抗肿瘤药一大类，于今年5月1日起施行。

“这次抗肿瘤药挺进‘廉价箱’，更大意义在于通过为患者减负，极大鼓励和支持弱势群体抗癌，并引起社会对肿瘤患者的更多关注。”对此，国家中西医结合肿瘤重点学科、南京军区福州总医院肿瘤科欧阳学农主任医师说，我国每年肿瘤新发病例约220万人以上，随着城镇化和老龄化程度加深，抗肿瘤药需求也在迅速攀升，而2009年版目录主要针对基层医疗卫生机构，品种较少，缺少肿瘤专科用药。新版的目录包括了烷化剂、抗代谢药、抗肿瘤抗生素、抗肿瘤植物成分药

等7个门类26种用药，满足临床基本用药需求。

基本药物的理念是世界卫生组织在1977年首次提出的，我国从1979年开始引入“基本药物”的概念。国家基本药物是临床中常用到的，由政府筛选出来的具有代表性的药物，是公立医疗机构的基本药物，也是对公众健康产生最大影响的药物。这些药物具有疗效好、不良反应小、质量稳定、价格合理、使用方便等特点。国家明确要求基层医疗卫生机构要全部配备和使用基本药物，并实行零差率，对二、三级医疗机构基本药物的具体使用金额比例也有一定的要求。

奥利沙铂、环磷酰胺、白消安、甲氧蝶呤……随着越来越多抗肿瘤药物列入基本药物，不仅纳入了医保和新农合的报销范围，而且在一些住院报销中要比使用其他药物报销比例更高。对于百姓来说，可供选择的物美价廉的药越来越多，由肿瘤患者自己支付的药

品费用将进一步减少。“肿瘤离我们很近，却并不可怕。”欧阳学农主任医师说，肿瘤不仅可以通过积极的保健，得到有效的预防。而且，在治疗方面，目前生物治疗、靶向药物治疗技术也取得了可喜的成果，将在癌症治疗中发挥更大的作用。

“好的治疗不一定贵，就像贵的治疗不一定好。省钱的关键，是必须进行规范化治疗。”欧阳学农主任一再强调，对于各类抗肿瘤药物在临床上的选择应用，关键在于是否“以病人为本”，提供高效、廉价、合理的治疗方案，让患者活的久、活的好。欧阳学农主任倡议，临床医生首先要向癌症患者宣传规范化治疗的理念，在制定治疗方案的时候考虑更多因素，如家庭经济情况、患者以及家属意愿等，制定最合理最规范的治疗方案。

据悉，新版目录共计520种，增加了213种，较2009年版扩容逾六成。其中，增加了品种数量，优化

了目录结构，增加了特殊人群适宜品种和剂型等。因此，专家建议患者转变用药习惯，临床首选基本药物，提高安全用药、合理用药水平。此外，2012年9月，国家发改委对抗肿瘤药进行了一次调价，奥利沙铂最高零售价下降接近40%，一些药企的多西他赛、伊立替康、来曲唑、亚叶酸钙等的降幅都超过20%，鼓励医药业降低后以走量获取利润，让患者得到更多实惠。

肿瘤治疗没有万灵丹。欧阳学农主任医师说：“肿瘤病人通常有两种心态，一种过分消极，自我放弃治疗；一种过分积极，砸锅卖铁也要尝试所有形式的高价治疗。”比如，有病人听说做某种保健品宣传攻势强大，强调治疗肿瘤效果好，就坚持要花十几万元尝试做，这时医生应及时“降温”，把治疗步骤、目标、效果给病人讲明。患者如果轻信各类广告宣传的某种“高新技术”、“国际顶尖”能治愈癌症，常常会上当受骗。

■ 健康视窗

错误的健康观念你有没有

文·贺晓生

很多貌似健康的观念和和行为其实是完全错误的，需要在生活中避免改正。

多晒太阳有好处



太阳中的紫外线能使皮下脂肪中的7-脱氢胆固醇转化为维生素D，促进人体对钙的吸收，防止佝偻病和骨质疏松症的发生。因为生理上的这种需要，夏季每天让脸和手在阳光下暴露10分钟就足够了，冬天在室外散步半小时也就能补足体内维生素D的需要量。

过度晒太阳不仅会使皮肤过早衰老和干皱，还会引发白内障和皮肤癌，损害健康。

嘴唇干了用舌头舔



唾液中含有粘液蛋白、唾液淀粉酶和无机盐等物质，舔唇时如同给嘴唇抹上一层浆糊，风一吹，水分蒸发，形成干膜而皱缩，干燥感觉更厉害，甚至造成嘴唇肿胀、破裂流血。

心理越舔越干。正确的方法是用护肤脂或植物油擦嘴唇，多喝水，适当补充维生素A。

梦有碍健康



做梦是正常的生理现象，对健康并无什么影响。

人人都会做梦，从来不做梦的人反而不正常，大脑可能有问题。如果经常做恶梦，那就要进行心理治疗了。

胖孩子身体好



营养不良的孩子很瘦弱，使人可怜。营养充足的孩子白白胖胖，讨人喜欢。

物极必反，营养过剩，形成肥胖儿，不仅操作智商下降，视觉、知觉和接受能力会低于正常孩子，容易患弓形腿、平足底，长大成人后还容易患高血压、冠心病、糖尿病之类的疾病。(四)

运动是所有人的健康处方

文·本报记者 段佳

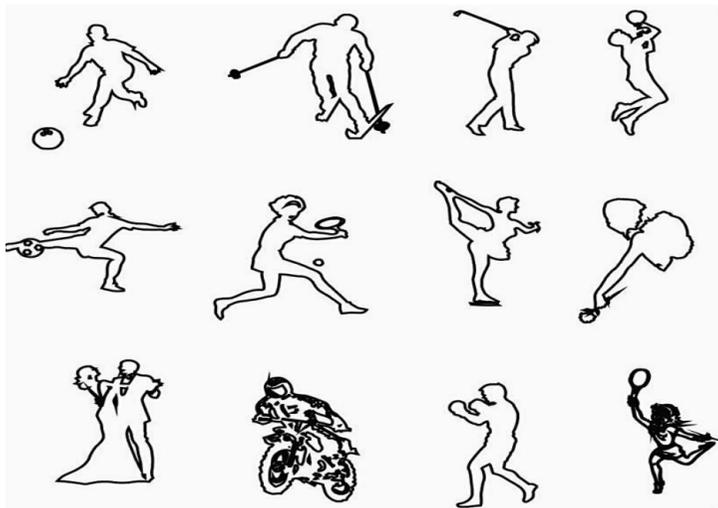
4月底，北京终于迎来了春暖花开，阳光明媚。希望身体健康的人们纷纷走到户外，抓紧大好时光活动锻炼。但是，活动身体有什么讲究，怎样才科学？记者询问了自己的家人朋友，随机采访了公园里正在锻炼的老人青年，却发现这个看似简单的问题，回答却五花八门，颇不“靠谱”。

一位在北京大兴兴旺湖郊野公园疾走得满头大汗的中年男子说：“无论冬夏，活动一定要达到大汗淋漓。”而正在旁边打太极拳的大爷却认为，自己身体好全凭每天慢慢的活动，以不累不喘最适宜。我身边被课业压得抬不起头、此时正兴高采烈地骑着自行车的女儿大声插嘴道：“每天都能出来玩儿，跑步、跳绳、骑

车，随便什么都行。”

大连市中心医院的主任医师、营养师王兴国说，运动是所有人的健康处方，但普通人在运动过程中，一定要弄清概念、掌握方法，才能使这张处方发挥最佳作用。

王兴国介绍，慢性病已经成为中国人健康的主要威胁，身体活动水平不足是其危险因素之一。应对这一状况，2011年，卫生部疾病控制局发布了《中国成人身体活动指南》(以下简称《指南》)。《指南》中提出了五项身体活动建议：每日进行6—10千步当量身体活动；经常进行中等强度的有氧运动；积极参加各种体育和娱乐活动；维持和提高肌肉关节功能；日常生活“少静多动”。针对这些建议，王兴国进行了详细解读。



分泌调节的肌肉活动。

“所以，‘身体活动’不宜理解为动手指、扭扭脖颈这样的活动，而应强调大肌群参与、能量消耗明显增加的活动。”王兴国说。因为后者促进健康的作用已得到确定的证据支持，有助于疾病的预防、治疗和康复。“一般地，拖地板或步行等日常活动以及特定的体育锻炼都是典型的身体活动。”

王兴国认真地提醒：“注意，除非有特殊说明，否则从健康角度推荐的‘运动’一词与‘身体活动’是等同的。”

的益处，但像中速跑步这样的“大强度”运动的健康效益更大，即对呼吸、循环系统和代谢的促进作用更强。“当然，‘大强度’并不意味着身体所能承受的极限，而是个体量力多动。”王兴国强调。

王兴国认为，实际上，“中等强度”是一个因人而异的概念，要准确描述它亦非易事。大多数专门进行的身体活动都属于中等强度，如快走、跳舞、家务、体育项目、某些体力劳动等。

能量消耗明显增加才是“身体活动”

王兴国解释，身体活动的名称源于英文 physical activity，过去也翻译为“体力活动”，定义为增加能量消耗的肌肉活动，可以理解为肌肉收缩(用力)做功(消耗能量)。

这一定义首先排除了所谓的“被动运动”，即肌肉活动但没有用力做功；以及一些气功，即气功丹田但无肌肉活动。进一步讲，从促进身体健康的医学角度，身体活动并不是所有增加能量消耗的肌肉活动，而是可以促进心跳和呼吸、加快体内物质代谢、改善神经和内分泌调节的肌肉活动。

有氧运动更益于健康

王兴国介绍，区分有氧运动和无氧运动的主要根据是运动中能量来源。前者主要依靠三羧酸循环提供能量，后者主要依靠磷酸原系统和糖酵解提供能量。

这种专业的说法可以简便地描述为：凡运动时间较长、氧气消耗量大增的运动就是有氧运动，如走路、慢跑、游泳、球类、拖地板等；凡运动时间较短(受肌肉力量或氧气供应所限)、氧气消耗量增加不明显的运动就是无氧运动，如举重、冲刺跑、拉力器械、登楼梯等。

“在日常生活中，我们每天都在进行步行这样的有氧运动，同时，也离不开爬楼梯这样的无氧运动。”王兴国说。

有氧运动的健康益处，如减肥、增强心肺功能、促进代谢等早已被证明。《指南》建议每日至少应有4—6千步当量中等强度的有氧运动。

就健康效益而言，有氧运动简直就是运动(身体活动)的代名词，但不能因此否定无氧运动的健康价值。王

活动有量才有健康效益

身体活动的益处主要与身体活动量(运动量)有关。不论何种形式的运动，都需要达到一定的量才有健康效益。

运动量通常用强度，比如慢跑是中等强度；时间，如每次跑多长时间；以及频度，如每周跑几次来描述。王兴国认为，准确描述运动量是很繁琐的，简化起见，《指南》使用“千步当量”来描述身体活动量。1个“千步当量”相当于普通人中速步行(4千米/小时)步行10分钟(约1千米)，能量消耗约为0.5千卡/公斤体重。

中等运动强度也要因人而异

运动强度指身体在指定时间内承受的物理或体力负荷大小，例如步行或跑步速度的快慢，往往速度越快强度越大。不同的运动强度产生不同的生理反应，健康效应也不同。

兴国认为，无氧运动能更有效地促进肌肉健康。肌肉影响身体代谢功能，与代谢综合征、糖尿病、心血管病的发生、发展和预后都有关联。锻炼肌肉还有助于预防或缓解年龄性肌肉萎缩。一句话，肌肉具有重要的健康价值。

还有一类运动是以关节柔韧性练习为主，比如某些瑜伽。王兴国说，目前学术界肯定了有氧运动和肌肉力量练习的作用，但没有确定关节柔韧性练习具有预防慢性病和过早死亡的作用，尽管这种运动现在很流行。大致的原则是以关节活动为主，没有大肌肉群参与，达不到中等强度的运动项目，健康效益非常有限。但不能说它们一点作用也没有，一些关节活动简便易行，对于久坐或其他静态活动产生的关节僵硬症状有明显的改善作用。

对此，王兴国也提醒道：“注意，多数研究没有证实其对关节疾患的预防和治疗作用，但有助于维持和改善关节功能，对老年人具有独特意义。”

仔细计算，就如慢跑3分钟、羽毛球7分钟、中速爬山8分钟、拖地板8分钟、洗盘子15分钟、整理床铺20分钟等都各自相当于1个“千步当量”。

王兴国说，《指南》推荐健康成人每日身体活动量应达到6—10千步当量，是指每日各种身体活动的总量。比如某人某日中速步行20分钟即2个“千步当量”，拖地板12分钟即1.5个“千步当量”，站立10分钟即0.5个“千步当量”，那么他的身体活动量合计为2+1.5+0.5=4个“千步当量”。

既往的科学证据和运动指南均强调中等运动强度，常用快走作为代表。现在，随着新证据的累积，中速(4千米/小时)步行也可以作为中等强度(下限)。王兴国说，需要特别指出的是，虽然指南强调中等强度

的运动或身体活动(体力活动)。那么，中等强度到底是怎样的呢？

王兴国表示，首先要明确两个基本概念。一个是“身体活动”(体力活动)，它是指由骨骼肌产生的需要消耗能量的任何身体动作，包括锻炼(运动)以及涉及身体动作的其它活动，作为游戏、工作、出行(不用机动车)、家务和娱乐活动的一部分开展。

另一个是“强度”，指身体活动的做功速率或进行某项活动或锻炼时所用力量的大小。可以认为是“完成活动的用力程度”。不同类型身体活动的强度因人而异。身体活动的强度取决于个人以往的锻炼情况及其相对健康程度。也就是说，同一项运动，比如快走，对大部分不怎么锻炼的人可以算作“中等强度”，但对运动高手就算“较低强度”，对某些虚弱的病人就算“高强度”了。

王兴国说，中等强度身体活动需要中等程度的努力并可明显加快心率。但这还是一个笼统的说法，专

量力而行避免运动“副作用”

过程。比如第一天只跑5分钟，跑一周后增加到10分钟，再一周15分钟，一个月后到30分钟。心血来潮突然大运动量造成的酸痛和受伤会让你误以为自己无法完成运动。“其实，你本来可以循序渐进地完成运动！”王兴国表示。

王兴国认为，对于普通人(非运动员)而言，只要掌握运动技术，循序渐进，量力而行，不要蛮干，就不存在运动过量的问题。

总之，成人、儿童、孕妇、乳母、老年人，甚至慢性病患者都适宜开展运动，“运动是全人群的健康处方”。

■ 延伸阅读

中等强度

业一点讲，中等强度要求在身体活动(或运动)中，单位时间内能量消耗(卡路里)达到静坐时能量消耗的3—6倍，超过6倍以上的即为高强度。

据介绍，通常用代谢当量(METs)表示身体活动的强度。MET是一个人身体活动时的代谢率与休息时代谢率之间的比率。1个MET系指静坐时的能耗，相当于消耗1千卡/公斤/小时的卡路里。中等强度要求达到3—6个METs。

中等强度锻炼的例子包括：快走、跳舞、园艺、家务、传统打猎和聚会、与儿童一起积极参与游戏和体育运动、带宠物散步、一般的建筑工匠工作(例如，铺瓦、葺茅草屋顶、刷油漆)、搬运中等重量的物品(<20公斤)。

高强度(约>6 METs)的锻炼例子包括：跑步、快速上坡行走/爬山、快速骑自行车、有氧运动、快速游泳、竞技体育运动和游戏(例如，传统运动、足球、排球、曲棍球、篮球)、用力铲挖或挖沟、搬运沉重物品(>20公斤)。

王兴国说，中等强度身体活动需要中等程度的努力并可明显加快心率。但这还是一个笼统的说法，专

专家建议 流感季节常吃“菇”

科技日报讯(王婷婷)今年春季因突如其来的H7N9禽流感病毒出现，预防流感再次成为了老百姓的热点话题。专家建议对于当前的H7N9禽流感不要恐慌，在流感季节要确保膳食平衡，市民最好增加金针菇等菇类的摄入，来增强身体免疫力和抗病毒能力。

由于近期H7N9禽流感病毒出现，不少市民都“弃荤从素”，对此，专家们有一些具体建议。

中山大学孙逸仙纪念医院临床营养科主任陈超刚副教授说，“不是不能吃肉，而是要煮熟烧透，这样才能确保可以杀灭不小心沾染在肉上的病菌。”陈超刚在接受采访时还特别指出，对于素食人群，“必需氨基酸”摄入不足，这时就可以通过多食菇菌来得到补充。他还

介绍说到，新鲜金针菇蛋白质含量为2.4克，比日常餐桌上的绿叶蔬菜、茄瓜等蔬菜高2—3倍，而且菇类蛋白质中含有更多的“必需氨基酸”成分，“必需氨基酸”相对含量和比例结构更接近肉类。

广东省食文化研究会会长杨冠丰建议市民多吃一点食用菌，因为菌类和蔬菜有较大区别，它的营养成分与肉类是相当接近的，可以弥补一些人体必需的营养成分。

对于平衡膳食，陈超刚也给出了一些具体的建议，“一荤一素一菇”是最佳的膳食结构。陈超刚表示，“很多家庭的餐桌上往往忽略了‘一菇’，建议市民日常可多吃金针菇。”

据《中国食用菌学》一书指出，金针菇子实体中含有两种具有抗病毒活性的蛋白质：单链核糖体失活蛋白

(RIP)、不含糖蛋白(Zb)，这两种蛋白可以直接作用于病毒的DNA和RNA，使病毒失去复制和转录功能。因此，在当下流感多发季节，可常吃菇类，例如每日食用50—100克新鲜金针菇。陈超刚还表示：“金针菇价格亲民，不仅可以强身益智、提高免疫力，而且有一定的阻止病毒繁殖的能力。”

“但选购食用菌时也要注意品质，因为中国食用菌行业中的主体还是作坊式农户生产，品质上参差不齐。”杨冠丰说，“最好是选购工厂化生产的品牌食用菌，因为他们基本上都可以做到完全不使用化肥、农药，品质有保证，像菇木真、玉龙洞、顶康之类的品牌都是比较品质保障的。”

302医院护理科研成果获国家发明专利

科技日报讯(唐永红 张芸)解放军第302医院护理部研制的一种阻止PICC术后穿刺点渗血贴片，日前获得国家知识产权局颁发的《实用新型专利证书》。该项技术对患者免费使用以来，将PICC术后渗血率从原来的50%降到20%以下，不仅减少了患者换药次数，而且大大降低了PICC导管相关性感染风险。

PICC术是指把一根直径约1毫米的导管经过外周静脉血管穿刺送达深静脉，导管最长能在体内保留一年，不仅使接受中长期静脉输液治疗患者免受反复扎针之苦，也为抢救大出血患者搭建起“生命通道”。然而，这种国内外公认的“快乐治疗”护

理技术，也有其自身的缺陷——凝血机制差的患者使用后，穿刺部位会不断向外渗血，容易引起局部感染，甚至出现静脉炎。要想保持穿刺处清洁，只能经常换药，不仅加大了护理工作量，还增加了患者的心理和经济负担。针对这一临床护理难题，该院护理部抽调骨干组成课题组，历时两年半的时间，经过多次反复试验，终于研发出致密性好、无毒无味、止血效果明显的医用硅胶贴片。此后，课题组又在吸纳患者意见的基础上，对该项技术进行了不断改良，他们在硅胶片上增设了与导管直径相匹配的凹槽，并放进药物舒缓膜，这样既能止血，又不影响输液速度，还能预防局部感染。