

钟祥为何寿星多

□ 孙子涵

“六十年岁小,七十满街跑,八十不算老,九十随便找,百岁精神好得不得了。”这是湖北钟祥老人们生活状态的真实写照。据了解,钟祥市现有总人口103万人,现有100岁以上的老人109人,90岁以上老人3321人,80岁以上老人25407人,最高龄寿星114岁。在第四届“人口老龄化长寿化国际研讨会”上,钟祥市被评为“世界长寿之乡”,成为继海南澄迈、万宁之后,中国第三个“世界长寿之乡”。

这个“世界长寿之乡”到底有何奥秘?日前,笔者走访了该市多位100岁以上的老人,发现钟祥人的长寿不仅是优美的自然环境和良好的生活习惯相互作用的结果,也是平和的心态和良好的家庭和社会环境相互促进的结果。

造就健康生态环境

钟祥位于湖北省中部,大洪山南麓,是国家确定的生态示范区之一。钟祥以农业为主,全市无污染企业,大气环境较好;地下水水质酸碱度适中,富含锶、钼、钾等多种微量元素;生物资源丰富,许多物产均含丰富的微量元素。中科院地理科学与资源研究所研究员王五一带领的研究团队,从2008年开始对钟祥长

寿现象进行了调查研究。他认为,钟祥具有独特的地貌和合适的地理位置,形成了宜居的生态环境,加上优良的水质和丰富的微量元素,这是钟祥人健康长寿的自然因素。

这个结论通过从河南移民到钟祥的长寿现象得到了证实。1966年因修丹江水库,河南省淅川县4.9万人移居钟祥大柴湖区,40多年过去了,2010年人口普查发现,移民钟祥的4.9万人中有7名百岁老人,而留居淅川县的12万人中仅有2个百岁老人。同一生命群体,只因改变了生活环境,寿命就出现了很大差异。除了独特的自然环境,良好的心态也是钟祥老人健康长寿的一大秘诀。本次调查发现,这些老人大多心态好、自身豁达,邻里和睦,善待家人。

吃“米茶”有利饮食健康

为了寻找百岁寿星健康的生活方式,笔者还对他(她)们的生活经历和生存环境进行了统计分析,发现这些老人大多一日三餐不挑食、睡眠良好、一生勤劳、主食清淡。老人们在饮食上多以五谷杂粮做的米饭为主,佐以自己种的新鲜蔬菜;喜欢日出而作、日落而

息,与自然同步;春秋农忙时下地劳动,冬季农闲时在家带孩子或做家务事,一生勤劳。

在调查中,笔者发现这些百岁老人年轻时基本都是家里的主要劳动力,承担着养家糊口的重担。出身农(渔)民的64个寿星从小就做农活,打短工或做长工。到了高龄阶段,仍然每日适当运动,每天到菜园子里活动一下,或是做些家务,或是编竹筐之类。还有每天的四处走动一下,串串门、聊聊天等,晚年生活非常规律。

作为世界长寿之乡,在饮食方面,钟祥有着非常浓郁的地方特色。其中具有代表性的饮食有大米、黄豆制品、米茶、香菇、木耳、葛粉、蛹虫草等。其中食用最广泛的是黄豆类制品和米茶。据专家鉴定,钟祥产的黄豆,不仅含有丰富的蛋白质,而且富含多种微量元素及植物雌激素。钟祥是全国知名的豆腐之乡,钟祥人祖祖辈辈喜欢喝豆浆、豆腐脑、吃豆腐、豆皮子。如今豆制品已成为钟祥的一大产业,豆腐、豆皮、豆干、豆腐等一系列的豆制品是钟祥人一年四季餐桌上不可缺少的美味佳肴。

钟祥人还有一个特别的嗜好,就是吃“米茶”,即用米做成的茶,这是其他任何地方都没有的,一

年四季都食用。尤其是夏天,凉“米茶”几乎成为主食。王五一指出,很多专家在考察钟祥人长寿秘诀时,认为钟祥人的长寿与吃“米茶”习惯不无关系。钟祥的大米品质优良,给老人们提供了丰富的铜、硒、锶、锌等微量元素。而大米炒制后做成米茶,破坏了里面的糖分和脂肪,有降血糖、高血脂、尿酸的独特效。

孝道文化形成共识

除此之外,家庭和社会因素也是钟祥老人长寿的重要因素。钟祥孝道文化源远流长,“家有一老,如有一宝”的观念深入人心。在调查中,我们发现77位老人中,只有2人独居,其余75人属于四世同堂。其中五户属于五世同堂。这些老人的家庭比较和睦,儿女也比较孝顺。此外,钟祥市委、市政府历来重视高龄老人的健康情况,将90岁以上的高龄老人年度体检作为十大民生工程来抓,为每位老人建立健康档案;对80岁以上的老人每月发放高龄保健补助金,同时开展“孝星”、“五好家庭”等评比活动。这些举措让老人在现实生活中有了保障,对未来的生活充满希望。(本文作者系湖北钟祥市第一中学学生)

健康资讯

互联网医院让医疗援藏更加便利

□ 本报记者 罗朝淑

59岁的甘肃卓尼县喀尔钦乡藏区群众安主曼咳嗽已一周有余,但病因仍未最终明确。4月6日上午,在卓尼县人民医院医生的帮助下,他打开了甘肃省互联网医院官网(www.gs.h.gov.cn),向甘肃省第二人民医院及上海的医疗专家发起了三方远程会诊,三方专家通过共享电子病历和在线会诊明确了他的治疗方案。安主曼没有想到,原来互联网不只能聊天,还可以让他找到省城甚至全国的大专家瞧病,而这得益于甘肃省启动的互联网医院平台。

4月6日上午,甘肃省互联网医院宣布上线运营,该平台将依托互联网信息技术连接省、市、县、乡甚至村等各级医疗机构和医生,打通医、药及医疗保险系统,让西部省区尤其是藏区群众更为轻松地获得优质、便捷的医疗服务。

甘肃省互联网医院的诞生,是甘肃省卫生计生委对互联网技术在服务基层、推进分级诊疗制度落地方面的深入探索。甘肃省卫生计生委副主任李存文表示:“甘肃作为医疗援藏的重要落地省份,每年需要9000人次下到藏区基层,帮助提升基层医疗服务能力。用这种传统方式短期可以,长期让专家奔波在路上却是一种资源的巨大浪费!但互联网医院的上线为解决长期持续援藏提供了一个新的可行方案。”

“甘肃省互联网医院首批已经连接了甘肃省第二人民医院、甘肃武威肿瘤医院等省市三级医院,以及甘南州卓尼县等20多个县人民医院和部分基层医疗机构,其中5家医院已经实现了系统的深度连接,下一批还将有20家医院实现联通。”甘肃省互联网医院共建方、甘肃省二院院长朱登海认为,互联网医院所实现的层层连接,相当于在藏区和边远地区建立起一个个“医疗绿洲”,藏区群众在就近的医院,甚至自己通过网络就能找到大医院的专家。

微医集团董事长兼CEO廖杰远透露,互联网医院落地甘肃有着特别的考虑。通过互联网医院的应用,省级医院专家的经验可以更快地下沉,基层医生与大医院的专家可以有更多的协作与互动,从而带动基层医疗服务水平的提升,切实缓解偏远地区及藏区百姓的看病难问题。

本版与科技部社会发展科技司、中国生物技术发展中心合办



4月12日,北京东四街道办事处举办了一场“长者生活体验”活动,30多名年轻人穿戴上黄色眼镜、耳塞、关节护具等长者体验装备,进行了穿针引线、读书看报、上下楼梯等体验活动,亲身感受老年人直不起腰、看不清东西、听力下降等生活状态,加深对老年人群及老年生活的理解。图为在北京市东城区东四街道办事处,一名体验者穿戴长者体验装备感受“老年人下楼梯”。

新华社发(郝飞摄)

一周视点

中药编码系统的建立意味着什么?

□ 罗朝淑

国家中医药管理局官方微博平台日前发布消息称,国际标准化组织(ISO)近日出版并发布了《中药编码系统——第一部分:中药编码规则》。这项编码规则以17位阿拉伯数字,分类表达中药的品种来源、药用部位、品种类别及其规格、炮制方法等特定编码技术分类及其含义,以标准的形式将中药的特色和优势固化下来,适用于中药材、中药饮片、中药配方颗粒的编码,其信息简短、准确、安全,凸显了传承与创新发展的思维模式,填补了国内外中药编码领域的空白。

《中药编码规则》是迈出中药数字化、标准化、信息化的第一步。在此之前,国际上尚未建立中药的编码体系,也没有相关编码规则的顶层设计。正像莱布尼茨发明计算机二进制一样,该项《中药编

码规则》的出炉,是中医药应用互联网+进行中药数字编码的“字典库”,将为中药和各国传统药物的编码提供数字化的编码依据和技术标准,对推动中医药实现国际化、现代化、标准化、规范化和信息化起到至关重要的作用。

事实上,随着近年来互联网+技术的不断创新和发展,中医药领域的发展也在不断与时俱进,除了传统的望闻问切等方式,利用互联网+技术开展远程会诊等已经逐渐得到了推广和应用。比如我国目前正在实施的“互联网+中医药健康医疗保国家公共网络服务平台”规范化建设项目,就是通过互联网、传感、光纤等技术的综合应用,让专家不仅能看清几千里外患者的面容和舌苔等,还能准确地摸到患者的脉象。居民只需在自家电视上加装一个类似机顶盒的

装置,就可实现实时、超高清晰度的远程会诊。

正如国家中医药管理局副局长于文明所指出的那样,该趋势符合国家推进“互联网+”战略、深化医改、改善群众就医体验和中医药发展战略规划纲要的具体要求,同时可以解决网络信息安全问题、服务安全问题,推动建立中医药领域公共、跨界、融合的标准。

笔者认为,随着中药编码系统的日臻完善,中药产业也将由此进入“互联网+”的发展新阶段;而“互联网+中医药健康医疗保国家公共网络服务平台”规范化建设项目也为“互联网+中医药”的发展进行了一种有益的探索。笔者相信,随着互联网技术的日益进步,未来实现看病治疗足不出户不再只是梦。

防治肿瘤复发转移新成果报告会在京举行

科技日报讯(记者张林军)4月13日,在第22届全国肿瘤防治宣传周即将到来之际,由新华网、中国妇女报社、北京抗癌乐园、振国医疗集团联合主办的“第六届全国彩丝带志愿者表彰暨防治肿瘤复发转移新成果报告会”在北京举行,来自全国各地的专家学者及彩丝带志愿者300多人参加了此次大会。会议就中医药抗癌、防治肿瘤复发转移等相关课题进行了学术交流。

据悉,彩丝带志愿者战胜癌症后,以积极乐观的心态面对生活,用自己微薄之力帮助他人、回报社会。会上还启动了王振国肿瘤防治千万工程,免费为1000名肿瘤患者直系亲属进行肿瘤筛查活动。

HERBALIFE
康宝莱

35年营养与体重管理专业经验

广而告之

上海远大心胸医院“2016全国先心病免费救助活动”进行中

在我国,先天性心脏病发病率高达0.8%,每年新增15—20万的先天性心脏病患儿,且一直呈上升态势,约1/3的先心病患儿由于地区医疗条件及家庭经济等原因的限制,无法得到及时有效的治疗为此,上海远大心胸医院携手爱心组织在上海举办全国先天性心脏病患儿免费救助活动。

中国著名小儿先心病专家、上海远大心胸医院小儿心脏外科李小平主任介绍,就我国目前的医疗技术水平而言,90%以上的先心病患儿可以通过手术康复,但因为认识上的误区,不少家长认为先心病是不治之症,甚至还有先心病患儿遭到遗弃的事件发生,这不能不说是一种遗憾。

先天性心脏病是胎儿发育期间由于受到遗传和环境因素的影响导致胎儿发育不良的心脏血管畸形,其分类有多种,表现不尽相同,但当婴儿、新生儿出现下面几种症状时,家长应提高警惕。如出生后持续心

脏、呼吸功能不良;持续青紫或反复神志不清;喂奶困难,体重不增;发现心脏以外的其他畸形;肺部反复出现“肺炎”样体征等等。因为先心病的小儿往往体质较差,营养状况欠佳,机体防御能力不好,所以容易并发感染发热,而且病情演变较快,较重。李小平主任提醒,如果发现孩子有疑似先心病症状,应当及时带孩子到医院检查确诊。

除了极少数缺损小的室缺、房缺、动脉导管未闭患儿在一定时间内有自愈的可能,大部分先心病患儿由于心脏存在解剖畸形,必须通过手术矫正治疗,并辅以药物治疗。临床上经常见到由于家长对先天性心脏病的了解而导致患儿病情被拖延的。因此,先心病手术的最佳时间应根据患儿的具体病情而定。

肺炎或缺损较大、分流量大、肺充血严重的患儿应尽早手术,手术可在1岁以内完成。

“现在先心病的治疗已经实现了微创,主要包括介入手术、小切口手术、胸腔镜手术等,避免了开胸手术带来的巨大创伤和危险,手术时间和住院时间有所缩短,创伤小、出血少、恢复快,术后疤痕小”,李小平主任介绍。

上海远大心胸医院长期开展公益救助活动,截至2015年,已经有超过3000余名贫困先心病儿童在上海远大心胸医院得到救助。现在,全国16岁以下贫困先心病患儿都可以有免费获得救治的机会,即日起4月30日,可通过以下三种方式:1.电话申请:021-64829999;2.微信申请:加微信“xinzangbing01”回复“先心病免费救助+姓名+电话号码”;3.官网申请:访问http://www.yodak.net/zt/xianxinbingmf/,进行在线申请。

首例无创胚胎染色体筛查试管婴儿诞生

□ 本报记者 项铮

近日,全球首例接受无创胚胎染色体筛查(NICS)的试管婴儿于无锡市妇幼保健院生殖中心健康诞生。这是NICS技术在全球取得的首个成功的临床科研项目。

随着我国夫妇不孕率增高、女性生育年龄的延后以及“二胎”政策的全面放开,越来越多的中国家庭选择辅助生殖技术。辅助生殖技术是指采用医疗辅助手段使不育夫妇妊娠的技术,包括人工受精和体外受精(“试管婴儿”)及其衍生技术两大类。

国家卫生计生委统计数据表明,2014年我国进入辅助生殖周期的人数已达70余万。尽管进入辅助生殖周期的人数在逐年递增,但辅助生殖的妊娠数和活产数却始终处于低位。从2009年至2014年,我国每年因辅助生殖技术成功妊娠的人数都不及当年进入辅助生殖周期人数的一半。无锡市妇幼保健院生殖中心主任蔡立

义告诉科技日报记者:“胚胎染色体异常是导致妊娠失败、自然流产的主要原因”。通过试管婴儿方式获得的胚胎有40%—60%存在染色体异常,且孕妇年龄越大,胚胎染色体异常的风险就越高,获得健康的胚胎是实现成功怀孕的第一步。

传统的胚胎植入前遗传学筛查是目前国际公认降低因胚胎染色体异常引起的妊娠失败的有效途径。该筛查是指在胚胎植入着床前检测胚胎染色体数目和结构,筛选出正常的胚胎后再植入母体,以防止因胚胎自身染色体异常而导致的妊娠失败和流产。这项技术对操作人员的技术、设备要求比较高,目前我国仅有25家生殖中心能够开展这项筛查工作。

此次全球首创的无创胚胎染色体筛查(NICS)技术是由无锡市妇幼保健院生殖中心、南京军区总医院生殖中心和亿康基因共

同研发。在进行试管婴儿的过程中,精子和卵子会在体外人工环境下实现受精。受精卵会先被置于胚胎培养液中,发育成胚胎后,再选择发育优良的胚胎植入母体子宫内进行孕育。在胚胎培养的过程中,培养液里会有源自胚胎细胞释放出的DNA。NICS技术正是通过“捕捉到”这些DNA并进行样本扩增实现对胚胎的全基因检测。

蔡立义主任还透露,此次科研团队包含了数十位研发人员和临床医生,从样本的前期处理、取样方式和时机的确定,一直到后期样本的测试方案和后续分析处理流程,都是三方共同讨论和协商的结果,如果没有三方通力合作,就无法成就今天的NICS技术。下一步,南京军区总医院姚兵教授将牵头开展多中心大样本随机对照研究,进一步验证NICS技术在临床应用上的优势。

我国超六成癌痛患者治疗不足

科技日报讯(记者李颖)癌痛,作为肿瘤患者最常见的伴随性疾病,令患者及家属深受其扰。然而,治疗现状却不容乐观。统计显示,我国高达61%的癌痛患者未能得到足够的止痛治疗。

在全国肿瘤防治宣传周前夕,“携手同心,有爱无痛”全国肿瘤防治宣传周暨蓝丝带关爱癌痛患者公益活动启动仪式4月12日在京启动。活动呼吁通过专业培训,提升医务人员的癌痛规范化治疗水平;通过科普宣传,提高公众对于癌痛的认识与理解,帮助患者及其家属了解癌痛治疗的必要性与重要性;从而提高社会对癌痛的整体关注度,提升中国癌痛治疗的总体水平,最终造福广大癌痛患者。

“疼痛不仅会降低患者身体机能及对肿瘤治疗的耐力,还会给他们带来巨大精神负担。”我国疼痛医学事业奠基者韩济生院士指出,有些患者因不堪忍受长期的疼痛折磨,丧失了求生意志。如何控制疼痛,已成为癌症治疗中的重要一环,这甚至是很多晚期癌症患者追求生命最后尊严的唯一要求。韩济生表示,阻碍及时、合理治疗癌痛的原因不完全是经济条件,很多时候是出于对阿片类药物成瘾的恐惧感,这些错误观念必须加以破除,所以解除思想顾虑,加强科普知识极为重要。

据统计,中国癌痛的发生率为61.6%,其中50%的疼痛级别为中度至重度疼痛,30%为难以忍受的重度疼痛。对此,中国医院协会副秘书长郭齐祥表示,为癌痛患者提供及时、规范、有效的疼痛管理,不仅要靠完善的制度,还需要有高水平的医疗团队,更需要整个社会的支持和重视。缓解疼痛是患者应有的权利,也是医务人员应尽的职责。主动询问并实时关注患者的疼痛状况,是医护人员对癌痛患者人文关怀最直接的体现。

作为疼痛管理领域的领军企业,萌蒂(中国)制药有限公司已经在中国市场耕耘二十多年,参与并支持了“蔚蓝丝带”公益项目。为此,萌蒂制药大中华区总经理王忠林表示,未来3年,“蔚蓝丝带”大型公益活动将从以下4个方面开展工作:组织全国近百家医院,开展“癌痛治疗用药调研”活动;为医务工作者尤其是基层医务人员提供300场癌痛规范化治疗培训活动;对患者及其家属推送癌痛教育并提供专业化的咨询等服务;通过9—10场全国范围内的媒体传播活动,组织媒体、专家面对面的交流,提高公众对于癌痛患者的关注与支持。