

我国每年心源性猝死导致的死亡人数高达54万人，且具有日渐增长的严峻形势，如何走出我国心肺复苏普及率、急救设备配备率、心搏骤停抢救成功率均低于发达国家的“三低”窘境，打造防治救为一体的生存环心肺复苏民生系统，是新时代赋予中国心脏猝死防治救中心联盟的首要任务。

建立心脏猝死防治救中心体系很有必要

医事进展

11月2日，第五届中原心肺复苏高峰论坛上，举行了中国首部心脏猝死防治救中心体系建设与中华精准健康传播蓝皮书发布仪式。来自全国各地的专家学者与中国心肺复苏培训2.0版的导师们汇聚一堂，共同见证了首家心脏猝死防治救中心与精准健康

传播中心“双心”以及平安健康驿站落户郑州人民医院。

据中国心脏猝死防治救中心联盟主席金大鹏介绍，我国每年心源性猝死导致的死亡人数高达54万人，且具有日渐增长的严峻形势。如何走出我国心肺复苏普及率、急救设备配备率、心搏骤停抢救成功率均低于发达国家的“三低”窘境，通过运用智能信息技术，将个人、家庭、社会相联接，打造防治救为一体的生存环心肺复苏民生系统，是新时代赋予中国心脏猝死防治救中心联盟的首要任务。

中国心脏猝死防治救中心联盟执行主席、解放军总医院第三医学中心急诊科主任王立祥教授，就中国心脏猝死防治救中心生存环、生存结、生存体的建设方案作了简要报告。该方案具体实施两个“555”，一是院内搭建内、外、妇、儿、全科心脏猝死防治救单元（5分钟安心黄金圈、5处安心生命站点、5安心防治救单元），二是院外搭建个

人、家庭、团体、社区、政府心脏猝死防治救网络（5公里安心生活区、50个安心健康站、50万安心受益人），达到了上防“未心”心搏骤停（高危因素）、中治“欲心”心搏骤停（高危病症）、下救“已心”心搏骤停（高危类型）的目的。

中华医学会科学普及分会候任主委、湖南省卫健委副主任祝益民教授就《复苏从现场着手》强调了心脏猝死防治救中心培训第一目击者的重要性。

国家应急管理部紧急救援促进中心副主任高玉成就自然灾害与人为灾害出现的心搏骤停紧急救援，认为建立心脏猝死防治救中心体系很有必要。作为首家心脏猝死防治救中心与精准健康传播中心“双心”，以及平安健康驿站落户地点的郑州人民医院院长郭义彬教授表示，将认真履行“双心”使命，打造平时呵护心、适时监测心、急时救护心的百姓安心医院。



求真解惑

不穿秋裤会使人长胖？

流言：暴露在寒冷环境中的腿部，会为了御寒而堆积脂肪，所以冬天不穿秋裤会发胖。

真相：事实上，适当的寒冷可以刺激人体新陈代谢，增加能量消耗，只要保持均衡饮食，不但不会增胖，反而有助于减肥。

人是恒温动物，正常生理活动要求人体核心体温维持在37℃上下一个狭窄范围内。体温的维持是身体产热与散热平衡的结果，当人处于寒冷环境中，身体失热加快，为了维持核心体温，必须对身体热量进行“开源节流”。

虽然寒冷可以增加人体代谢率和能量消耗，但同时也会增加食欲和进食量。如果不进行饮食控制，体重反而有可能增加。另一方面，虽然人体皮下脂肪一个重要的生理功能，是作为热交换的隔离层保存热量，但是局部脂肪的分布是不受环境温度影响的。

因此，称天气转冷，短期内因为不穿秋裤就会导致腿部脂肪堆积，是没有道理的。

秋季蟑螂会自然消亡？

流言：蟑螂在夏天最猖獗，进入秋冬季它们自然就死了，不用考虑灭蟑。

真相：北京地区常年活跃的蟑螂主要有两种，其中一种体型较大的名为“美洲大蠊”，另一种体型较小的名叫“德国小蠊”，在下水道里更常见。

蟑螂的生命力特别顽强，不存在进入秋冬季就会自然死亡的情况。不过秋冬季节尤其是刚刚供暖后，是最佳的灭蟑时机。蟑螂喜欢聚集在温暖、潮湿、食物丰富和多缝隙的场所，因此集中供暖后，蟑螂会向供暖设备“靠拢”。供暖前这段时间，蟑螂则容易聚集在冰箱、微波炉、烤箱、热水器等能够散热的电器后面。此外厨房中因为食物丰富，也是蟑螂密度较高的场所。

即便在生存环境中没有食物时，蟑螂依靠啃纸屑一样能够维持生命。因此，应随时发现随时消杀灭蟑。

富氧水能补充氧气？

流言：采取了“尖端锁氧技术”的富氧水，水中的含氧量更高，饮用以后更加健康，甚至有强身健体的功效。

真相：富氧水当中之所以富含氧气，是因为压强发生了改变，一旦打开瓶盖，压强恢复正常值，氧气又挥发到空气中，所谓富氧水和普通饮用水的区别也就不大了。即使富氧水中的氧气并未挥发，人体是否能通过口服的方式补充氧气，目前在学术界尚无定论。流言中提出这种观点的日本医学博士野山英世，实际上查无此人。

《食品安全国家标准包装饮用水》(GB19298-2014)中明确指出“包装饮用水名称应当真实、科学，不得以水以外的一种或若干种成分来命名包装饮用水”。因此，目前市场上所谓的“富氧”“富氧”水，仅从包装上来看，也是不合格产品。

人体获得氧气的主要方式就是呼吸，在正常环境下，健康的人通过呼吸，完全可以获得充足的氧气，没必要用富氧水等进行“补钙”。

老话常说“吃啥补啥”：吃核桃补脑、吃豆吃姜吃腰子补肾、吃肝补肝……即使无法解释清楚这其中的道理，人们还是欣然接受，对于“吃啥补啥”深信不疑。奉劝大家——

吃啥补啥？没有科学依据

□于康



另外注意，“吃血补血”虽然合理，但并非适合所有人。重型地中海贫血患者和中间型地中海贫血患者是不能吃动物血的，因为这种贫血患者本身体内的铁含量已经超标，他们需要吃减少体内铁质的食物和药物。如果人体内确诊缺少某些元素，最好还是在医生的指导下进行补充。

吃腰子补肾，可能导致不育
腰子、腰花即猪肾，很多人认为它是“壮阳”之物，不少男性钟情于它的“功能”。但是，我要提醒大家，当心吃多了“腰子”导致不育。

动物肾脏中均含有不少重金属镉，镉对人体生殖功能有严重危害，不仅会造成精子数减少，还会造成染色体伤害，使受精卵不易着床。

除此之外，镉对人体其他组织和器官的危害也不容忽视，如对肝脏、肾脏的危害。动物肾脏中胆固醇、蛋白质含量都比较高。肾功能不全的人吃动物肾脏，会进一步加重肾脏负担，加重病情。同样，血脂异常、心血管疾病患者，也要远离动物肾脏这些食物。

吃肝补肝，小心适得其反
从科学的角度讲，吃进去的猪肝会被消化分解成氨基酸、脂肪酸等几种小分子物质，并不是按照人们

所想的那样完全作用于人体肝脏。

同腰子一样，动物肝脏中含有较多积累的毒素、重金属（铜）、胆固醇，偶尔吃一次没有问题，经常食用这类食物对人体健康极为不利。

对于一些肝部不适或肝病者，想要通过吃肝来补肝，不仅不能产生预想的效果，反而会加重肝脏负担，使病情更加严重。比如脂肪肝患者，这类患者的脂肪代谢能力较差，应该选择高优质蛋白、低脂肪的饮食，尽量少吃动物性脂肪。

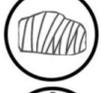
还有诸如“吃皮补皮、吃脑补脑”等，都是不正确的。食用鸡皮、猪皮、鸭皮、猪脑等食物时都需要限量，否则会因为摄入过多的胆固醇、脂肪而引发各种疾病。

食物吃进肚子里，经过一系列变化成为我们身体的细胞、液体、肌肉、骨骼，变成我们身体的一部分。食物造就我们，我们要尊敬它、敬畏它。

对于一些未被科学证实的、不健康的食物，不要轻易尝试。如果身体缺少某些营养素，最好在专家指导下科学合理地补充。

（作者系著名临床营养学专家，北京协和医院营养科主任。本文经作者授权，选自科学技术文献出版社出版的《吃的误区》一书。）

如何处理脚腕扭伤

“三要”	“三不”	“四防”
 患处降温	 继续活动	 不合适的鞋
 绷带加压	 按摩患处	 运动前不热身
 下肢抬高	 立即热敷	 缺乏户外活动
		 补钙

若扭伤情况严重，请及时就医。

健康点点说 策划/李维 文/杜艳晨 (东方健康说) 图/杜艳晨 (东方健康说)

宫颈病变不能跟着感觉走

□郭述真

近10年来，35岁以下宫颈癌患者所占比例高达21.70%，日趋年轻化。有学者报道，我国子宫颈癌患者的最小年龄为17岁。著名妇科专家郎景和院士曾经说过：任何人都应该死于这种可以预防、可以治疗的疾病。有些人认为没有感觉就没有病，不需要做宫颈筛查。

来看看下边的例子。31岁的薇薇，结婚3年和丈夫痛痛快快地玩了3年，看到闺蜜们都有了宝宝，很是羡慕，也想生个宝宝。于是由丈夫陪同，来到医院例行孕前检查。医生发现她白带较多，有些异味，宫颈表面充血，接触后有少许出血。随即为她做了阴道分泌物检查、宫颈筛查，即宫颈液基细胞学检查(TCT)和人乳头瘤病毒检查(HPV)。结果显示，她患有细菌性阴道病、TCT宫颈上皮内高级别病变(HSIL)、HPV16阳性。

经过药物治疗后，医生为她进行了阴道镜检查，并在可疑病变处取多点活组织送病理检查。结果显示，宫颈12点慢性炎症、宫颈4点CIN II（宫颈上皮内瘤变2级）、宫颈6点CIN III累腺（宫颈上皮内瘤变3级）、宫颈8点癌伴早期浸润（宫颈癌）。

薇薇感到十分委屈，自己能吃能睡，能跑能颠，不疼不痒，什么感觉都没有，怎么会是这样？丈夫和家人也都十分诧异。

医生告诉她，什么感觉都没有却查出问题，需要从以下几个方面来解释：

第一，大凡疾病的早期，症状都比较隐匿，不细心体察一般是不大会发现的；

第二，由于个体差异，有些人对初始的病症不敏感，也就是大家常说的，比较皮实；

第三，最主要的一点是宫颈的生理特点，那就是宫颈表面和浅层组织以及主要的结缔组织等部位没有感觉神经，往往在病变的早期甚至中期都不会有疼痛等症；

第四，当病变继续发展到晚期，累及血管、神经及盆底神经时才会出现不规则流血甚至大出血，以及不同程度不同部位的疼痛；

第五，白带异常，有异味，接触后出血，往往是宫颈病变的最早、最常见的症状；

子宫是子宫的一部分，突露于阴道的顶端，具有可视性、可触性、可检性、可治性的特征，有什么病，通过医生的临床检查，包括TCT（宫颈液基细胞学）检查、HPV（人乳头瘤病毒）检测、必要时阴道镜病理检查、有时进行免疫组织化学补充检查等完全可以发现早期病变。

“不治已病治未病”，尤其是宫颈没有感觉神经，通常情况下不疼不痒，一定不能跟着感觉走。只有定期做妇科检查，按规定做宫颈筛查，及时治疗，方可远离宫颈疾病以及子宫颈癌的困扰。

关爱女性健康

那年，多亏有一位“抗疫斗士”

□尹传红

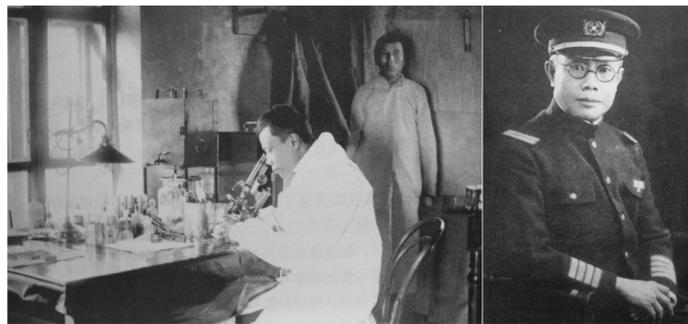
他是我国检疫、防疫事业的奠基人。100多年前发生在中国东北的一场百年不遇的鼠疫灾难，就是在他的有效领导和沉着应对下被制服，堪称人类历史上第一次大规模成功控制传染病的行动。

1910年底，正值清王朝的最后一个冬天。我国东北突然爆发瘟疫。瘟疫的最先感染者，是那些捕捉旱獭（土拨鼠）的关内移民。病人先是发高烧、打寒战、头痛，然后胸闷、干咳、咳痰带血……不久即窒息死亡。

12月24日傍晚，来到中国仅有两年多、连中文还说不太利索的华侨伍连德，以瘟疫调查员的身份抵达哈尔滨。之前他担任设在天津的陆军医学堂帮办（即副校长），此番他临危受命，很快就被任命为“东三省防疫全权总医官”。

当时，正笼罩在死亡阴影下的傅家甸人人自危。当地医生很少，眼睁睁地看着不断地有人死去，却束手无策。伍连德明白当务之急是查明病因病原，便冒险解剖了一具尸体——这是中国第一例有记载的尸体病理解剖。

在显微镜下，伍连德很快就从器官切片中辨认出鼠疫杆菌。可这一次发生的鼠疫跟以往所知并不一致。当时医学界认为，鼠疫是经跳蚤由鼠传染人，人与人之间并不传播。这称为“腺鼠疫”。



左图：伍连德在哈尔滨第一个鼠疫实验室内（1911年摄）。右图：伍连德像（摄于1934年，时任中国海关检疫管理处处长）。

找到瘟疫根源后，伍连德马上协调各个方面，采取紧急措施避免疾病扩散。为了防止飞沫传染，他还专门设计了一种双层纱布口罩，戴上它就可以隔离病菌，减少被传染的风险（后来被称作“伍氏口罩”）。

然而，前来“助战”的外国专家们根本不相信“肺鼠疫”新理论，对伍连德提议戴口罩一事嗤之以鼻。很快，一位傲慢的法国医生尝到了恶果：他不听伍连德劝阻，在没戴口罩的情况下就去医院诊断传染者，被感染6天后不治而亡。

防疫专家之死产生了巨大的连锁效应，伍连德也由此树立了自己的“权威”，开始了对整座危城疫情的掌控。在当时无药可医的情况下，伍连德提出了控制铁路和公路交通、设立隔离疫区、消毒

等一系列防疫措施。

当防疫进入最后阶段时，考虑到腐尸极有可能成为新的传染源，伍连德又说服大家，施行一个大胆的举措：将染病尸体集中火葬！由于“有违”传统人伦，此事大事上报清廷并获准后才予以办理——这是中国历史上的第一次火葬。

不到4个月的时间，一场数百年不遇的鼠疫灾难终于被制服，堪称人类历史上第一次大规模成功控制传染病的行动，伍连德功不可没。1911年4月，“万国鼠疫研究会”沈阳召开——这是中国历史上第一次大型国际科学会议。

这次世界瞩目的盛会全面总结了刚刚扑灭的、导致6万人死亡的中国东北大鼠疫，11个国家的33名鼠疫权威和传染病专

家出席。中国的防疫措施和业绩受到广泛赞誉。“鼠疫斗士”伍连德众望所归，担任了会议主席。

后来，伍连德又成功地应对了发生在哈尔滨、上海的鼠疫和霍乱。1930年，他出任中国海关检疫管理处处长；还担任了中华医学会首任会长，参与筹建了多所大学的医学院。是他，把“防疫”和“公共卫生”的概念第一次引入了中国。

1937年，伍连德回到故乡马来亚檳榔嶼开业行医。出生于1879年的他祖籍广东台山，通过刻苦治学成为第一位获得英国剑桥大学医学博士学位的华人。1960年1月21日伍连德去世，英国《泰晤士报》称他是“流行病的英勇斗士”。

2007年，诺贝尔委员会的官方网站披露了1901-1951年度生理学或医学奖候选人的资料，人们才知道，伍连德曾在1935年被提名，推荐理由为：“从事肺鼠疫研究工作，特别是发现了旱獭（土拨鼠）在其中的传播作用。”

作为医学界的一位传奇式人物，伍连德经历了许多惊心动魄的事情。后来回顾自己的一生时，他说：“我最愿意做的事情，是从阎王爷那里把人救回来。我总想做一点儿较大的医学事业，同时我也想得个机会为祖国服务。欣慰的是，我曾将大半生奉献给了古老的中国……”。



科学随想