新观察

全国政协委员、中日友好医院中医部主任张洪春：

用抗疫写好履职作业

本报记者 刘喜梅

“你好，国家乡村振兴局!”

不管是在《求是》杂志上发表署名为“中共国家乡村振兴局党组”的文章，还是在热播的脱贫攻坚大型政论专题片《摆脱贫困》中正式亮相，作为一个全新且带有几分神秘色彩的国家机构，国家乡村振兴局都吸引了各界的诸多关注。

全国政协委员，中日友好医院保健医疗部主任、中医部主任张洪春也格外关注该局的成立。因为，他即将于今年两会提交的委员履职作业——一件关于“将农村医疗卫生事业纳入国家乡村振兴战略”的提案，有了更为精准的建议办理单位。

这件提案，源于他在一线参与石家庄抗疫工作的经历、思考和总结。

全国政协委员张洪春（右二）在石家庄抗疫期间治疗患儿

“乡村，是中国疫情防控的最大短板，也是中国卫生事业的最大短板”

自1月2日报告首例病例，至2月22日全市各区域调整为低风险地区，曾让全国人民绷紧弦儿牵挂的“国际庄”，终于让人彻底松了一口气。

作为国家中医药管理局派出的援冀医疗专家，张洪春委员于1月12日抵达已经封城的石家庄，2月2日完成援助任务返京。抵冀之时，正值石家庄疫情防控形势严峻之时。他抵达的第3天也即1月14日，本轮石家庄疫情日新增病例报告达到峰值——84例。此后，石家庄日新增病例开始逐步下降，直至2月4日开始出现零新增。

“确诊病例集中于乡村或城乡接合部且以老年人群居多，是这一轮石家庄疫情的突出特点，这也给流调溯源工作带来了前所未有的挑战。格外值得关注的是，本轮石家庄疫情的首例确诊病例，在确诊前曾因‘感冒’症状在村诊所就诊，村诊所并没有意识到患者可能感染了新冠肺炎，后来患者因憋闷加重及咳嗽、发烧等症状被家属送往省二院，经核酸检测后确诊感染。该患者还曾乘坐本村包用车辆到附近饭店参加婚礼，且婚礼现场有好多人都没戴口罩，在其确诊后患者居住的村子及周边几个村子，陆续报告了几百病例。”在张洪春看来，患者的确诊过程和流调行程轨迹，都暴露出我国疫情防控的最大短板其实在乡村，这让他陷入了思考。

“乡村疫情防控的短板其实也是我国卫生事业的短板，那如何去解决疫情防控过程中的短板问题?”“应该把农村卫生事业的发展纳入国家的乡村振兴战略。不然，虽然石家庄本轮疫情已经控制住了，但世界千变万化，病毒可能随时来袭，如果再来一场疫情，乡村防控的底儿能兜住吗？还真不一定。”自问自答一样，思考层层深入，也让张洪春把本年度履职“作业”的题目明确了下来。

“那怎样才能把底儿兜住?”张洪春建议，应从制度上强基层，特别是加强村、镇医疗卫生机构的人才建设。比如，可以建立村、镇卫生人才及上级综合医院人才的双向流通制度，保障村、镇卫生人才能够定期去上级医院进修且进修时可以享受上级医院的待遇，而对于下沉到基层的医生给予保留甚至高于原单位的待遇，来鼓励人才的双向流通。通过双向流通，村镇卫生机构的人才能力得到提升，才不会出现新冠病毒流行已经一年，乡村医生防控意识仍然格外薄弱的尴尬。同时，基层医院的设备配备也要与人才成长和老百姓的健康需求同步，让村镇的卫生人才有事儿干、能干事儿，且收入有保障，他们才愿意留下来。

“更为关键的是，乡村振兴的根本其实是为了人的发展，如何让年轻人愿意留在乡村发展？医疗保障必然是重要的一环。现在，慢性病并非老年人的专利，年轻人群甚至儿童患上慢性病的也越来越多，如何让慢性病能够得到较好的控制，患者全部涌入城市肯定不可行，让村镇医生及早干预才可行。只有做到及早干预，才能避免后面慢性病导致的众多并发症，才能保障全人群全生命周期的健康，这也是健康中国的要义之一。”张洪春强调。

“武汉经验”的升级版更值得推广

除了正在撰写中的提案，张洪春关于石家庄抗疫过程中“中西医结合、中西药并重”经验的总结和建议，还已经被全国政协“健康中国”读书群作为第三批社情民意信息提交。

这份社情民意，源于张洪春在“健康中国”读书群的讨论发言。发言时，他建议：总结、宣传、推广此次石家庄疫情救治中，中西医结合、中西药并重的成功经验，为今后各地疫情救治提供可资借鉴的模式。

“中西医结合、中西药并重”是中国抗击疫情的重要法宝，这源于全国各地特别是武汉抗疫经验的总结。而在张洪春看来，石家庄抗疫的“中西医结合、中西药并重”经验，可被视为“武汉经验”的升级版。

“比如，宣肺败毒汤、化湿败毒汤、荆防败毒散、人参败毒散加减等方剂均在武汉抗疫战场得到了验证，在石家庄就被我们以加减方的形式直接应用和推广。更为重要的是，较之武汉抗疫时期，中医药参与石家庄抗疫做到了及时、全程和深度参与——所有患者均在第一时间接受了中药汤剂治疗；病区内查房中医师如遇到不能解决的问题，会实时通过平板电脑将病人的舌象等数据传送至后方的专家团队进行会诊，以为患者讨论更有针对性的治疗方案。”张洪春向记者介绍。

升级版的“中西医结合、中西药并重”抗疫经验，也让中西医有了更多的交流和碰撞，并产生了更多的认同。

“具体来说，石家庄抗疫的‘中西医结合、中西药并重’经验主要表现在以下几个方面：在治疗方面，所有患者均实行辨证论治，每个治疗单元均有中医主治医师（含）以上的医务人员全程参与患者管理；对轻型和普通型患者，中医方药治疗和西医氧疗、俯卧位通气治疗、对症处理等手段有机结合，谨慎使用抗病毒药物和激素类药物；对重症和危重症患者，实施中西医国家级专家、省级专家、主管医生三级查房，中医药深度参与救治，‘一人一策、一天一方’，全力提高治愈率、降低病亡率；在预防和康复方面，第一时间为集中隔离人员提供‘清肺排毒汤’以减少发病人数，组织太极拳、八段锦以改善情志。实践证明，中医药在退热、改善患者咳嗽和憋气症状、减轻肺部炎性渗出、改善食欲、提升免疫力等方面作用明显。清肺排毒汤在有效减少密切接触者和无症状感染者转为确诊病例、轻症病例转为重症病例的过程中发挥了重要作用。”张洪春介绍，这些内容也都被反映在社情民意中。

记者了解到，作为中华中医药学会肺系病分会主任委员，自新冠肺炎疫情在武汉暴发，张洪春就一直通过各种方式参与中医药抗疫，并积极组织交流多次学术交流会议由亲赴一线的专家在业界和国际上分享抗疫经验。而在石家庄“又上了一次战场”之后，他认为，中国的“中西医结合、中西药并重”抗疫经验已经较为成熟，可以也应该在全国推广开来。也因此，有了他在“健康中国”读书群的发言，以及那份社情民意。

“其实，中西医结合抗疫的真谛就在于发挥各自的优势，在一个个病人个体身上达到最佳的效益。作为一名医生，病人效益的最大化是我们的最高追求，而献策让病人获得最佳效益的经验的推广，也是身为政协委员的责任。”作为呼吸病学领域的政协委员，张洪春向记者表示，不管是亲赴疫线还是把在疫线的工作体会和思考生成社情民意及提案，都是他在委员作业本书写的答案。

七日链接 QIRILIANJIE

国家合成生物技术创新中心首个国际联合中心正式成立

本报讯（记者 张原 李宁馨）日前，坐落于天津港保税区的中国科学院天津工业生物技术研究所（TIB）和比利时弗兰德生物技术研究院（VIB），举行国家合成生物技术创新中心TIB–VIB合成生物学联合中心（以下简称“联合中心”）线上签约仪式，这标志着国家合成生物技术创新中心首个国际联合中心正式成立。目前，联合中心正聚焦酵母合成生物学与生物技术、基因编辑与基因组重编程、微生物天然产物合成等方面的研究，并启动了优秀人才引进和培养工作。

国家合成生物技术创新中心是科技部批复建设的第三家国家技术创新中心，由中国科学院与天津市人民政府共建，中国科学院天津工业生物技术研究所牵头建设。联合中心旨在为双方搭建合作研发、人员交流、资源信息共享、成果转移转化的交流合作平台，主要围绕联合研发和推动成果转化开展相关工作。

据了解，合成生物中心的核心使命是构筑从合成生物科学到合成生物技术的桥梁，促进合成生物重大研究成果产业化。为实现这一目标，合成生物中心正在联合国际优势科研机构建立国际联合中心，构建合成生物技术协同创新国际合作网络，开展深度产学研合作，共同推动合成生物产业创新发展与经济绿色增长。VIB是国际知名的生命科学研究机构，在合成生物学领域拥有很强的科技研发和成果转化实力，TIB–VIB合成生物学联合中心的成立，将对推动合成生物中心科技创新和成果转化发挥重要作用。

据悉，天津港保税区大力发展生物制造产业，并结合产业特点，专门出台了生物制造产业扶持政策，在生物制造产业化、生物制造研发创新和生物制造人才引育等方面给予重点支持。依托国家合成生物技术创新中心这一国家级战略支撑平台，保税区发展生物制造产业的优势进一步凸显，助力滨海新区建成全国生物制造示范区和前沿技术策源地。

Zap–X加速器成功完成全球第100例脑肿瘤放射外科治疗

本报讯 近日，解放军总医院第五医学中心肿瘤医学部放射治疗科应用Zap–X加速器，成功完成国内第7例、全球第100例脑肿瘤患者的放射治疗。目前该中心已完成28例不同类型肿瘤病人治疗。

据了解，去年以来，解放军总医院第五医学中心肿瘤医学部放射治疗科曲宝林主任医师和神经外科医学部潘隆盛主任医师团队，针对Zap–X加速器对国内人群安全性、有效性以及前期相关治疗病例疗效显著性等开展了临床验证研究工作，已形成初步的科研成果在《神经外科学》（《Neurosurgery》）杂志上公布发表。

据介绍，第五医学中心的Zap–X加速器为亚洲首台、全球第二台，其是针对脑部和头颈部肿瘤病变设计发明的一种立体定向放射外科治疗仪。与临床常见的伽玛、X刀相比，其具有独到的技术优势：使用三维、小视野、多弧非共面聚焦、集束、单次大剂量照射技术，对病变治疗起到类似手术的放射外科治疗目的，且无手术感染、麻醉等风险，大多数患者治疗完后可立即恢复正常活动。并且，该设备改良的准直器能够实时检测到放射剂量到达患者的数量值，使医生拥有“精确制导、精准打击”的能力，从而更好地保护肿瘤周围正常组织，减少了放疗副作用产生的可能性，为头颈部肿瘤病变患者提供了一种无创、安全、有效的治疗手段。

业界认为，此项技术开创了脑部和头颈部肿瘤精准放射外科治疗的新未来。（黄玉荣 王成成）

医学新知 YIXUEXINZHI

限制饮食中的氨基酸或可健体延寿

少吃到底神奇在哪里，竟能打开抗衰老的大门?近期的一项分析研究发现，关键很可能在于少吃了蛋白质。

近期，一项发表在《自然·衰老》杂志上的研究发现，限制饮食中的支链氨基酸（BCAA）即可延长健康小鼠30%的寿命！不过这么好的效果需要从小就开始养成习惯，而且仅在雄性身上体现，对雌性小鼠来说，如果从中年开始限制BCAA，反而会导致早死。

BCAA指的是亮氨酸、异亮氨酸、缬氨酸三种必需氨基酸。在过去的一段时间里，它们已经被发现与胰岛素抵抗和肥胖具有非常紧密的关系。而且BCAA还是mTORC的激动剂。我们知道，mTORC是衰老相关通路中相当重要的一环，很多抗衰老的机制都与抑制mTORC有关。

研究者首先在两种Hutchinson–Gilford早衰综合征（HGPS）小鼠中测试了BCAA限制饮食的作用。实验中使用的鼠粮有三种：含21%蛋白质，作为对照组的正常鼠粮；减少了三分之二BCAA的低BCAA鼠粮；减少了三分之二氨基酸的低AA鼠粮。三种鼠粮的热量是均等的，脂肪含量也一样。

神奇的事情发生了，限制了蛋白质摄入的小鼠寿命有了显著延长，最长寿命甚至增加了一倍还多！而且这些小鼠的代谢功能也得到了很大的改善，对葡萄糖耐受性更好。

在衰老模型中，限制BCAA饮食表现出了非常好的延寿效果。那么对健康小鼠来说，BCAA限制饮食是否有意义呢?

研究者们首先在中年小鼠中进行了实验，观察BCAA限制是否能够挽救“中年危机”。结果显示，从小鼠23个月开始进行BCAA限制，虽然身体稍微变得强壮了一些，代谢也有所好转，但寿命并没有变得更长。

岂止如此，对于雌性小鼠来说，BCAA限制饮食甚至成为催命符，早死的风险是对照组雌性小鼠的三倍多。

如果中年开始来不及，早点开始保养行不行呢?这次研究者们尝试着小鼠断奶之后就开始BCAA限制饮食。果然，长寿效果仍旧是只出现在雄性身上，低BCAA饮食雄性小鼠中位寿命增加了31.8%，最大寿命增加了12.3%，其中最能活的一只小鼠足足活了1456天，超出此前类似研究极限25%！

为何性别差异如此之大?研究者对小鼠进行了基因转录分析，发现雄性小鼠和雌性小鼠之间的基因活动差异竟然超过了80%，难怪效果差了这么多。（王天昇）

专员专栏 旭东医话 xudongyihua

别让元宵成了肠胃的甜蜜负担

唐旭东

无论是在北方还是南方，吃汤圆都是元宵节的重头戏。不同的是汤圆在北方称之为“元宵”，在南方才叫汤圆。美味的汤圆固然是老少皆宜，然而对于有老胃病的患者来说，它却无异于一颗颗空投的“炸弹”，食后恐出现胃胀、烧心反酸甚至是胃痛的症状。其实，小汤圆也藏着胃病饮食宜忌的大学问。

汤圆隐藏着胃病复发的三条“导火索”

“元宵”或汤圆类食品，尽管做法不同，但其主要成分还是以糯米粉和糖为主，且传统汤圆和“元宵”的馅料还含有较多的固态油脂(芝麻、花生、坚果仁、巧克力和猪油或者黄油)。两者的区别在于元宵馅小糯米粉多，糯米粉吃进胃里因难分解成块、影响与消化酶的有效接触，多食黏滞难化；而汤圆馅大糯米粉少，对于消化脂肪有困难的患者来说则更难消化！

现代医学研究表明，糖（甜食）会使胃酸分泌增加，容易加重胃黏膜的刺激，而脂肪属于难消化的食物，也易促使胃分泌出过多的胃酸，加重胃的负担。总之，甜食、高脂食物、难消化食物等饮食可增加胃的消化负担，并刺激受损的胃黏膜，容易引起或加重胃脘不适等症状，从而形成老胃病复发的三条“导火索”。

汤圆的甜并非补养脾胃的甘

元宵节一般处于“雨水”节气期间，此时天气渐渐回暖，湿气也在增加。中医理论认为，肝木克脾土，脾性恶湿，因此说在这个时节脾胃是最脆弱的，适逢春节、元宵等佳节，则进食糕点等甜食的机会和数量较往常为多，则脾胃最容易过劳或者受损。现代医学也认识到糖醋食物、果汁、酸性水果这类会产生酸的食物可促进胃酸分泌增多，从而会加重像胃食管反流病等胃病的病情；而另一方面中医又指出“好食甜者，脾不足也”，此时若增加甘味食物的摄入能起到健脾胃的作用。

值得注意的是，中医所认为的甘味与现下的甜食有很大的差别。《灵枢·五味篇》中有云：“脾病者，宜食糠米饭，牛肉枣葵”，又说“糠米饭、牛肉、枣、葵皆甘”，可见古代所提到的甘味并不只是尝起来有甜味的食物，而是指那些具有补养脾胃功效的食物。而我们现在所提到的各类甜食，严格上不能属于甘味食物，因为甜食吃多了不仅不能补脾胃，反而会损伤脾胃。汤圆或者“元宵”，正是属于现在所认为的甜食范畴，因此不宜多吃。

那元宵节在即，对于患有慢性胃（肠）病的朋友们来说，这汤圆还能不能吃？怎么吃？结合既往的临床经验，我们有一些建议：

胃食管反流病患者最好不吃汤圆。胃食管反流病最典型的症状是反酸、烧心，该病与胃酸分泌异常和胃排空功能减退有关系，汤圆等糯米甜食因难消化、增加胃酸分泌，会加重反酸、烧心等症状。所以有胃食管反流的朋友，不管既往是否有因为吃甜食引起的症状加重，建议在元宵节期间最好不吃或者少吃汤圆，或者选择馅料健康容易消化的汤圆进食。此外，油炸红薯、土豆等食物也容易引起胃食管反流症状加重，也要避免或者少吃。

慢性胃炎或功能性消化不良患者吃汤圆要适量。慢性胃炎或功能性消化不良的患者主要表现为上腹部腹胀腹痛，该类疾病容易在不良生活刺激因素下反复发作，临床上观察到部分患者发病就有吃甜食的诱因，这就是我们所提到的“甘者令人中满”了，过食甜腻能够壅滞胃肠气机，影响胃肠蠕动，从而出现“肚子胀”。对于这类患者，我们建议在控制饮食总量的基础上，吃汤圆要适量，应避免选择油脂过高馅料的汤圆，不加重胃肠负担。

胃下垂患者不仅要少食汤圆，汤水也要少喝。胃下垂大多由于过度消瘦带来胃的张力低下所致，临床上主要表现为餐后饱胀或坠胀不适，甚至出现胃痛、呕吐、厌食等症状。这类病人容易被认为是单纯的脾胃虚弱，需要进补，殊不知愈补愈胀，若在元宵节期间，进食太多汤圆等甜食，很容易胃胀加重甚至剧烈胃痛。所以，对于患有胃下垂的朋友，不仅要少吃汤圆，汤水也要少喝，日常生活中要做到少吃多餐、进食细软清淡易消化的食物，并且要做到细嚼慢咽。

胃肠病防治要遵循“三分治七分养”的原则。《难经·十四难》中有云：“损其脾者，调其饮食，适其寒温”，中医认为老胃病一般因脾胃受损所致，其治疗的关键要从饮食调养上下功夫。《寿世青编》则指出，调理脾胃饮食要以清淡为主，要在乎生冷勿食，粗硬勿食，勿强食，勿强饮；先饥而食，食不过饱；先渴而饮，饮不过多。有慢性胃肠病的朋友如果明白了这些道理，就不会纠结汤圆等甜食是该吃还是不该吃了！

（作者系全国政协委员，中国中医科学院副院长）