

●5月31日是世界无烟日。近年来,我国政府持续加大控烟工作的力度,将人民健康放在优先位置,并明确提出了“全面推进控烟措施,增强控烟力度”的要求。“总体上,我国无烟环境建设日趋完善,控烟工作正向好的方向发展,但我国吸烟率依然居高不下,公众对吸烟危害健康的认识仍需提升。”委员、专家表示,创造“无烟社会”非一日之功,需要各方面协同努力。

——编者

健康前沿

肚子大、个子高的人患癌风险更高

瘦弱的人更易患癌,还是肥胖的人、个子高的人患癌风险更大呢?近日,发表在《科学进展》上的一项涵盖了亚洲人、白种人、非洲人等近33万人的研究发现,不同的体型与整体癌症的发病风险有相关。

在近33万人中,研究人员根据体重指数(BMI)、身高、体重、腰臀比、腰围、臀围,将他们大致归纳为4种体型:全身性肥胖(胖得很匀称);个子高,全身分布更多脂肪;个子高,腹型肥胖(肚子上脂肪更多);个子矮,体重和BMI高,但臀围和腰围细。

在跟踪随访了15年后,有4.7万多人患上了癌症。对照他们身材分析发现:全身性肥胖总体患癌风险升高了10%,与10种癌症风险升高存在正相关性,包括:子宫癌、食道(腺)癌、肝癌、肾癌、胆囊癌、胰腺癌、骨髓瘤、乳腺癌(绝经后)、结肠癌、直肠癌;个子高,全身性肥胖总体患癌风险升高了3%,与5种癌症风险升高存在正相关性,包括甲状腺癌、乳腺癌、恶性黑色素瘤、脑瘤、中枢神经系统瘤;个子高,腹型肥胖总体患癌风险升高了12%,与12种癌症风险升高存在正相关性,包括食管癌、甲状腺癌、肾癌、胰腺癌、结肠癌、前列腺癌、恶性黑色素瘤、喉癌、食管鳞状细胞癌、口腔癌、咽癌、肺癌;个子矮,体重和BMI高,臀围和腰围细总体患癌风险没有升高。

总之,通过大量研究分析发现,肚子大、个子高的人患癌风险更高。

(陈晶)

一线探索

日前,国家中医药管理局发文,同意全国54地建设国家中医药传承创新发展试验区,安徽省黄山市位于名单之列。

三年前,同样是在四月,作为黄山市推动新安医学全面振兴的重大标志性工程,位于安徽省黄山市屯溪区的新安医学传承创新中心奠基开工。

这两起跨度3年的事件高度关联。“两件事情连起来,可以成为一条‘线’;在这条线上,是我们全市上下大力实施新安医学振兴工程的清晰脉络。”黄山市政协委员、市卫生健康委主任方克家这样说。

资料显示,新安医学是我国传统中医药的重要代表,是徽文化的重要组成部分。自宋至清,新安医学有涵盖各门类论著800余部,见于记载的新安医家有800余人,祁门县被称为“中国御医之乡”,中医“全国十大医学全书”中有3部出自新安医家之手,现行中国中医药院校教材中,新安医学学术思想占到引用总数18%左右。

为充分发挥中医药防病治病的独特优势,近年来,党中央国务院及省委、省政府出台促进中医药传承创新发展的相关政策。而黄山市委、市政府则提出了“以文养医、以医带药、以药促产、以产惠民”的新安医学传承创新发展路径。

在黄山市及所属县区,这种路径正在悄然提升百姓的获得感。

春日的黄山歙县,满目芳菲。上午8点,歙县霞坑镇卫生院中医馆内,已有不少患者等待就诊。

针灸推拿门诊里,3岁的乐乐正在接受当天的推拿治疗。“孩子感冒发热,从小怕打针,现在家门口的医院有了中医疗法。穴位贴敷中药,配合使用小儿推拿,效果很好。”乐乐的奶奶告诉记者。针灸、推拿、骨伤……在霞坑镇卫生院,这些特色中医门诊,正越来越得到居民们的信赖。

近年来,通过国家政策扶持,歙县28个乡镇卫生院都设立了中医馆,根据乡镇特色发展中医技术,解决当地一些多发慢性病治疗,既有疗效、便捷又相对廉价,老百姓获益很大。”霞坑镇卫生院院长盛夏兵介绍,目前该镇卫生院已开展针灸、推拿、拔罐等15种技术,中医门诊量占比达70%,中药饮片销售占比达近60%。

歙县霞坑镇卫生院只是黄山市开设基层中医馆的一个缩影。近年来,黄山大力推进基层中医馆建设,完善覆盖基层的中医药服务网络,畅通中医药服务基层群众的“最后一公里”。

如今,全市110个乡镇卫生院(含社区卫生服务中心)已实现中医馆建设全覆盖。同时,在部分人口集中、中医服务量大的社区卫生服务站和村卫生室设置“中医阁”。并发挥新安医学特色优势,在基层推广对多发病、常见病治疗效果明显的中医药适宜技术。

值得一提的是,从方便看中医,到看上好中医,黄山市正在探索中医药传承发展的更高版本。

2023年10月,长三角绿水青山运动会齐云山霞客古道徒步赛在安徽省黄山市齐云山举行,吸引了近千名登山、徒步及长跑爱好者参赛。比赛现场设置了“新安医学体验区”,10多名新安医家,为运动员、工作人员及观众提供针刺、推拿等多元化的新安医学服务。

“新安医学+体育”的创新融合,体现了中医药支持体育事业和产业发展的行动自觉,更是推进“新安医学+”工程建设的重要方向。

近年来,新安医学尝试与健康、养老、文旅等产业深度融合。在此基础上,积极打造医养康养服务集聚区,全面打响新安医学健康旅游服务品牌。

自2022年开始,黄山市着力推进落实《黄山市“十四五”生命健康产业规划》,制定了多项配套政策,绘制招商地图,先后吸引了很多生命健康产业人才团队集聚黄山,推进一大批生命健康产业项目落户黄山……

2021年和2023年,黄山市举办了第一、二届中国(黄山)新安医学发展大会。大会聚焦文、医、药、产等研讨交流,汇聚传承创新新安医学、推进中医药振兴发展的磅礴力量。

“在与健康、养老、文旅等产业深度融合中,新安医学正在徽州大地上展现出大有可为的前景。”方克家表示,新安医学是中医药传承发展的一张亮丽名片,只有在传承中进步、创新中发展,着力于传承与创新一体推进、资源与资本相互赋能,才能也必将推进中医药传承创新发展,更好地服务健康中国建设。

在传承中进步 在创新中发展

——传统医学守正创新的黄山探索

本报记者 胡方玉 通讯员 张静文

健康中国·委员说

全国政协常委王辰、中国控制吸烟协会副会长支修益呼吁：

共建“无烟社会” 尽享美好生活

本报记者 陈晶

▶▶▶ 将烟草依赖作为重大慢性病进行管理

“最新流行病学研究发现,我国烟草依赖总人数已近2亿,且每两个吸烟者中就有一位患有烟草依赖。不仅如此,烟草依赖作为长期吸烟的重要原因,本质上也是一种致命的慢性非传染性疾病。”数年来,无论何时何地,何种场合,只要有机会,全国政协常委、国家呼吸医学中心主任王辰院士都会亲力亲为、不厌其烦地向大家宣传控烟,向周围人讲解烟草依赖对健康的危害,同时还多次提交将烟草依赖作为重大慢性病进行管理的提案。

王辰不遗余力宣传吸烟危害健康的背后有着详实的数据支撑。2022年,柳叶刀子刊在线发表了由中日友好医院国家呼吸医学中心、世界卫生组织戒烟与呼吸疾病预防合作中心王辰院士、肖丹教授团队、联合中国健康教育中心李英华研究员团队完成的《中国烟草依赖的患病率与影响因素:基于2018年全国居民健康素养监测调查结果》。该研究首次明确了我国烟草依赖的流行状况及危险因素,对我国控烟,特别是临床戒烟工作,具有积极的推动作用。

该研究在8万余名具有良好全国代表性的“全国居民健康素养监测调查”人群中,首次评估了我国烟草依赖的流行状况及危险因素,弥补了我国乃至全世界该领域研究证据的不足。研究显示:2018年我国约有1.835亿吸烟者患有烟草依赖,其中1.775亿为男性;在吸烟者中,烟草依赖的患病率高达49.7%,即近一半的吸烟者对烟草成瘾,且男女、城乡之间没有显著差异;患有烟草依赖的吸烟者,戒烟成功的可能性更低,非烟草成瘾者,戒烟成功的可能性是烟草成瘾者的2.88倍。

“面对如此庞大的患有烟草依赖的吸烟者,亟须提高我国政府、医学界及大众对烟草依赖的重视程度。目前,控制吸烟已经被纳入‘健康中国行动计划’,但社会和公众对烟草依赖这一慢病的重视程度仍相当不足。”鉴于烟草控制可带来的综合效益,王辰认为,政府应将烟草依赖纳入重大慢性病进行管理,这样可以助力我国慢性非传染性疾病防治工作取得事半功倍的效果。

为此,王辰建议:将烟草依赖作为重大慢性病进行管理,特别是将烟草依赖纳入临床常规工作,大幅提高烟草依赖的疾病知晓率和诊治规范率,力求使公众像认知高血压、糖尿病一样认知烟草依赖;探索适合国人的烟草依赖长效管理模式,降低我国吸烟与慢性非传染性疾病所致负担,推动卫生健康事业发展,助力健康中国建设。

延伸阅读

十三届全国政协委员、中国疾控中心研究员孙承业建议：

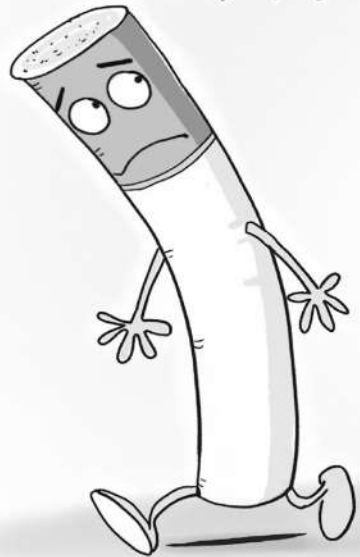
电子烟一样有害 未成年人更要远离

“让青少年远离烟草危害更健康地成长,关键是要通过多项措施创造无烟社会氛围,让青少年树立无烟理念,认同无烟环境,不仅是烟草制品,还有电子烟。”十三届全国政协委员、中国疾控中心研究员孙承业介绍,我国电子烟行业发展相对较晚,但中国已经是电子烟生产大国,中国青少年使用电子烟现象也日益普遍。

电子烟产品问世之初,因其口味的多元化,加上“帮助戒烟”“对健康无害”的误导性宣传,迅速吸引了不少人,其中不乏一些青少年。国家卫生健康委发布的《中国吸烟危害健康报告2020》也指出,有充分证据表明,电子烟是不安全的,会对健康产生危害,还会对青少年的身心健康和成长造成不良后果,同时会诱导青少年使用卷烟。

不少人认为,电子烟的危害不大,其成分就是丙二醇、丙三醇为主的调和剂,这些物质毒性不高,除此之外就是香料、尼古丁。“这忽略了电子烟物质的产生过程。电子烟是上述多种物质加热以后产生

承诺戒烟 共享无烟环境



▶▶▶ 女性吸烟危害大,且年龄提前

“我国女性的吸烟率为1.85%,女性吸烟者人数高达1260万人,患烟草依赖的超730万人。而且不论是城市还是乡村的女性,开始吸烟年龄越来越小。数据显示,20世纪90年代出生的女性吸第一支烟的平均年龄是19岁,显著早于20世纪50年代出生的女性(26岁)。”王辰介绍,该项全国代表性研究成果发表在《药物与酒精依赖》期刊上。研究还发现,女性吸烟者还面临成瘾率高的情况,超过50%的吸烟女性患有烟草依赖,烟草依赖者吸第一支烟的年龄显著小于无烟草依赖者。这也与既往研究的报告一致,即开始吸烟年龄越小,越容易产生烟草依赖,越难戒烟。

研究团队指出,虽然吸烟对健康的危害不分男女,但是女性开始吸烟年龄快速变低非常值得关注。数据显示,很多女性在上学期期间就开始吸烟,很多甚至是未成年期间,而且由于烟草的强致瘾性,这部分女性很可能成为终身吸烟者并对健康产生持久的危害。

“对于女性吸烟,要引起足够的重视。”多年从事控烟工作的农工党医疗卫生工作委员会副主任、中国控制吸烟协会副会长、首都医科大学肺癌诊疗中心主任支修益直抒己见,女性结婚后还要孕育孩子,不论是在怀孕期间还是哺乳

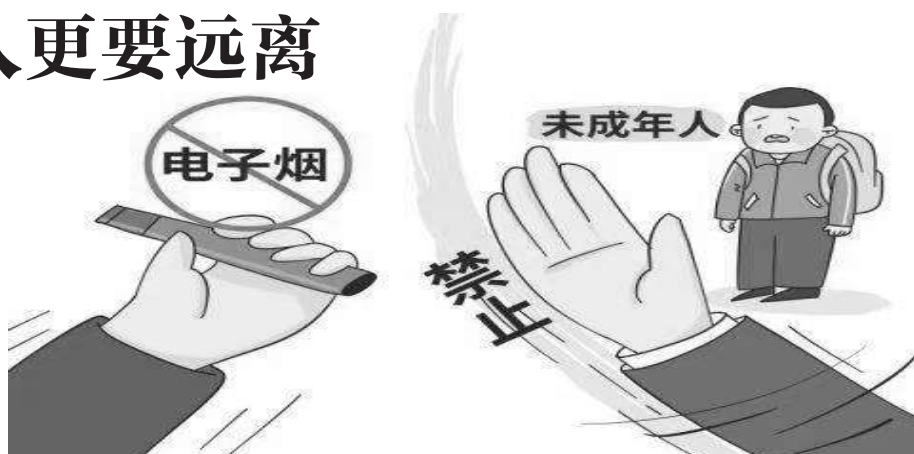
期间,她的吸烟行为都会对孩子造成健康影响。吸烟有害健康这一点上,女性烟民和男性一样,每天吸烟的支数乘以吸烟的烟龄是吸烟指数,吸烟指数越高,对健康的危害就越大,最终导致吸烟对器官功能的影响。

“不仅仅是中国的流行病学数据,全球各国的数据都可以说明,女性吸烟对婴幼儿的发育、成长和康会产生很大影响,如低体重儿、吸入性肺炎、婴儿中耳炎等。女性吸烟不仅仅是自己吸烟,还承担着怀孕、分娩、哺乳和抚育新生命的责任,一个女烟民,如果在怀孕期间抽烟,对胎儿发育不好,如果在哺乳期抽烟,对婴儿的发育成长也不好。此外,女性吸烟还会引发肺腺癌。”支修益提醒,女性即便没有当着孩子面抽烟,但如果哺乳期去室外抽烟,吸烟者的头发上、围巾上、服装上;房间里的许多纺织物品上,如窗帘、沙发座套、地毯等表面,都会吸附着很多的二手烟和三手烟烟雾,这对正在发育成长、体表面积很小的婴幼儿健康危害更大。

“因此,女性吸烟对其一生、对生儿育女都有影响,包括她以后如何教育子女远离烟草等。她自身的吸烟行为表现、对吸烟的态度、对控烟政策的反应,都会影响下一代对烟草、对健康危害的认识。”支修益说。

▶▶▶ 青少年控烟意义重大

“控烟工作,青少年是基础、是重



的身体。电子烟的气雾进入人体,从呼吸道进入后,其影响的不仅仅是呼吸道,还包括对神经系统的影响。神经系统在未成年人发育过程中是最容易受到伤害的。”孙承业直言,以现在的研究来看,无论是中国还是国际上的研究都证实了,和不吸烟的人相比,对电子烟有嗜好的人转向吸传统烟草的概率更高。

“因此,如果我们对电子烟不加以严格管理,未成年人吸食电子烟并产生生理

点。如今,无论是发达国家还是发展中国家,青少年吸烟的状况不容乐观。对于青少年儿童来说,烟草带来的健康危害是不容置疑的。”支修益深有感触,近年来,国家对青少年控烟特别重视,把青少年控烟作为重点,作为实现全面控烟目标的重要举措。

“如果一个人在年轻的时候就有了吸烟的行为,随着他对尼古丁依赖程度加剧,吸烟的危害就越凸显。”支修益呼吁,教育工作者、医务工作者、志愿者要更加关注青少年的控烟,肺癌作为吸烟相关疾病,已经成为我国恶性肿瘤发病第一的恶性肿瘤,其中小细胞肺癌跟吸烟密切相关,80%以上的中心型肺癌、95%以上的小细胞肺癌跟吸烟密切相关,烟龄越长,吸烟指数越高,患上各种肺部疾病的概率也就越高。因此,尽早让青少年意识到吸烟的危害对于疾病的防控来说非常有必要。

“控烟事业需要政府和社会共同努力。在国家层面,希望能够将控烟立法提到日程上来,在公共场所全面禁止吸烟。此外,包括戒烟门诊的建立、检验方法的实施、检验药物的使用、全国戒烟指南的修订和落实,需要更多的人去积极参与和呼吁。”支修益坦言,每一个烟民也要有自觉性,不要在室内的公共场所吸烟,同时我们也希望更多的不吸烟的人能够拿起捍卫自己健康的武器,勇敢地去对那些影响你健康的人说不。

(陈晶)