



名医面对面

全国政协委员、中国心胸血管麻醉学会常务副会长兼秘书长敖虎山：

# 为促进群众健康勇毅前行

本报记者 陈晶

“培训8.5万人次，挽救生命17人。这是中国心胸血管麻醉学会的心肺复苏普及项目在内蒙古乌海开展公益培训几年来汇总的数据。可以说，普及和救命比非常鼓舞人心。”7月5日，正在广东韶关开展心肺复苏普及培训的敖虎山，心情激动地向记者表示。

根据计划，今年韶关市将培训8万余人，预计将挽救17个生命。对医者敖虎山而言，这是“非常值得做的培训”。因为他的梦想，就是让公益能量迅速裂变，进而挽救更多的生命和家庭。

## 好友心脏骤停引发的反思

敖虎山拥有多重身份，他是全国政协委员，是阜外医院麻醉科主任医师，也是中国心胸血管麻醉学会常务副会长兼秘书长。

作为一名来自内蒙古草原的医学工作者，敖虎山有10年的日、美留学经历。回国后，他继续在阜外医院麻醉科工作，并醉心于心血管麻醉和心脏骤停患者体外循环救治的探索实践。但朋友的一场意外，延展了他的工作重心。

那原本是个平常的日子，敖虎山和他的团队在完成了一台耗时数小时的手术后，疲惫地回到办公室，却接到了一条令人心碎的消息。就在一个小时前，他的一位好友在医院外突发心脏骤停，由于身边并没有人会心肺复苏急救技术，错过了最佳抢救时机，甚至来不及得及看妻子最后一眼，就憾然离世。

“其实，他的病本可以通过健康管理得到很好的控制，或者他的身边如果有人会心肺复苏，也许结局就完全不一样。”朋友的意外，让敖虎山却陷入了沉思和反思。自此，他决定开始一手抓临床，一手开展公益培训。因为，上医治未病，一台手术也许能挽救一个人，但一堂公益讲座有效传播的话，可以让更多人关注健康，甚至可以掌握一门救人的技术。

## 致力做一名健康科普知识宣传的使者

“在手术室内，我要紧盯监测仪，观察心电图、血压和血氧的变化……要让每一个病人按计划睡去，再按计划醒来，这些都是我的职责。而在手术室外，我以提升大众健康素养为使命，做一名传递健康科普知识的宣传使者，努力让心肺复苏普及到千家万户，这就是我的使命。”敖虎山暗下决心。

2015年3月，在3000余名麻醉及心胸外科专家学者的共同支持下，



中国心胸血管麻醉学会获民政部批复成立，敖虎山担任学会法人代表。当年，他就发起了“心手相连·点亮生命”心肺复苏全国公益普及培训活动。至今，已在全国30多个省份建立起180余个心肺复苏公益普及培训基地，累计培训100余万人；2016年，海南陵水的4700余名师生同时学习心肺复苏急救技术，甚至创造了世界上最多同时学习心肺复苏的吉尼斯世界纪录。

2018年担任全国政协委员后，敖虎山把推动心肺复苏普及从学会平台带到新时代人民政协履职平台。2018年3月，敖虎山以全国政协委员的身份带着“救命神器”自动体外除颤器(AED)走上“委员通道”，为“心肺复苏”代言。这成为当年最受媒体关注的新闻之一，呼吁全社会关注心肺复苏普及的新闻覆盖全网，点击量数以亿计。

4年多的时间里，越来越多地方和部门将心肺复苏普及和AED配置纳入规划并开始落实执行。深圳共配置了5000台AED，未来5~8年内还计划实现每10万人300台的国际标准配置；杭州成为全国首个以地方立

法形式规范AED配置和使用的城市；2021年，北京市政府工作报告也提出，实现地铁站、火车站、学校自动体外除颤器全覆盖；2022年，广东省韶关市政府还将心肺复苏普及培训写入当地十大民生实事，力争年底实现全市普通人院前急救心肺复苏技能普及率达5%的目标；教育部将心肺复苏和急救知识纳入学校健康教育，将急救知识纳入基础教育相关课程；公安部启动为全国公安干警培训院前急救技术的有关工作……这些进展，都让敖虎山感到欣慰，因为他的呼吁得到了社会的回应，心肺复苏急救得到了大家的重视。

## 心肺复苏普及事业的高速发展，离不开新时代人民政协的强效赋能

2021年全国两会期间，敖虎山再一次站到了“委员通道”上。这一次，他呼吁“将每年的1月20日设立为国家急救日”，让全社会重视心肺复苏学习，从国家文化、民族意识层面重视心肺复苏和急救体系建设，提升全民族的应急救护能力。此次呼吁已得到国家卫健委正式答复，将配合相关部门开展探

索研究。

敖虎山也不是只为急救公益奔走。作为一名少数民族医生，敖虎山深刻了解民族地区群众对医疗健康的迫切需求。5年来，他和他的公益团队行程达2万多公里，深入西藏、新疆、四川、云南、青海、内蒙古、甘肃等地的30多个市、县、村，为偏远贫困地区群众送医送药，服务群众16000多人，全程接力救助危重患者452例。2019年8月，北京市扶贫协作和支援合作工作领导小组办公室、北京市人力资源和社会保障局联合授予敖虎山“爱心奉献奖”，以表彰他和团队为促进受援地区扶贫脱贫和经济社会发展作出的贡献。

在多次组织公益活动和参加全国政协调研团深入基层、乡的实地调研中，敖虎山还发现，一些民族地区不仅基层医疗条件薄弱、医护人员水平比较低，而且群众的健康意识也比较落后，缺乏最基本的健康管理，因病致贫、返贫比例较高。有些地区的基层医疗机构虽然配备了很好的医疗设备，但人才缺口较大，出现有设备但不会用的情况，给基层患者诊疗带来很多问题。因此，如何让优质的医疗经验和专家资源切实下沉到基层，服务于当地群众，也成为他这些年来努力的一个方向。

“公益活动能带来的帮助是短暂的，特别是在疫情防控常态化背景下。”2020年1月，敖虎山在全国政协有关会议上建议，要利用互联网远程诊疗技术，为民族地区打造一支带不走的医疗人才队伍，同时要加强对基层群众的健康教育、健康宣讲，用远程技术开展当地医护人员培训，提高本土医护人员能力，大力发展传统医疗、民族特色医疗。今年3月，在全国政协十三届五次会议上，敖虎山又提交了《关于建设高质量的乡村医疗保障体系的建议》提案。同样是从3月起，敖虎山开始组织学会专家利用远程诊疗系统和“一对一”结对子方式，为5个省份的19个乡村打造了“乡村振兴卫生能力建设基地”，对乡村医护人员进行远程培训，定期组织远程健康教育。

“这条路也许会很长，甚至会很累，但我将继续通过政协和公益平台，在推动促进群众健康的路上勇毅前行。”由于工作原因，敖虎山需要全国各地跑，对他来说，除了医院最熟悉的就是各地的飞机场、火车站甚至是汽车站了，每当他看到一个地方的机场或车站的大厅内新摆放的急救设备，脸上都会不自觉地露出微笑，有时也会上前和工作人员聊聊，考考大家对急救知识的掌握。如今，“关爱生命 救在身边”心肺复苏活动在各个城市如雨后春笋般推进，这让敖虎山深深地感到了自身工作的价值，同时也深感责任在肩，使命在身。

## 快讯 KUAIXUN

### 《医院蓝皮书：中国医院竞争力报告(2022)》发布

本报讯(记者 高志民)9日，在2022中国医院竞争力大会上，广州艾力彼医院管理中心与社会科学文献出版社共同发布了《医院蓝皮书：中国医院竞争力报告(2022)》(以下简称“蓝皮书”)。中国社科院社科文献出版社社长王利民称，该蓝皮书不仅是对中国医院发展历程的记录和总结，更为中国医疗体制改革的进一步深化改革提供了客观量化的“科学之尺”。

蓝皮书发布了国内顶级医院100强、省单医院100强、地级以上城市医院500强、县级医院500强、中医医院500强、肿瘤医院50强、妇产医院50强、儿童医院50强榜单，大会对榜单医院进行颁奖。

艾力彼是国内主要的第三方评价体系之一，在业内有着较高的影响力。蓝皮书是根据广州艾力彼“第三方医院分层评价体系”系列排行榜，对2020~

2021年度以“四横八纵两国际”为核心的排名结果进行横向和纵向的对比研究，总结分析而成的年度行业报告。本书秉持数据说话、时间说话的原则，通过统计分析、文献整理、数据比较、定量和定性分析方法对3000多家不同层级的医院进行系统的分析，挖掘目前国内医疗资源配置仍然存在的问题，探索医院高质量发展的思路，为医院管理者提供有价值的决策参考。

蓝皮书研究发现，从医疗资源配置方面分析，我国医疗资源发展不平衡和分布不均衡的问题还非常明显，东部地区各个类型的医院都占有绝对的竞争优势，西部县级医院在医疗服务能力方面正在逐步缩小与东、中部的差距，但差距仍然较大；从人才梯队建设方面，医院员工呈现双高(高级职称、硕博高学历)增长态势，医技人数出现下降拐点，随着“千县工程”政策的推进和实施，更多医生资源下沉到县级医院，人力资源的配置越来越合理。

## 医学新知 YIXUEXINZHI

### 烟酰胺单核苷酸可增老人肌肉力量

俗话说，人老腿先老，实际指的是衰老是从肌肉减少和力量减退开始的，从而影响老人的活动和运动，并导致肌肉减少症的发生。近日，日本东京大学医学部附属医院糖尿病和代谢内科研究小组在《NPJ衰老》杂志网络版发表的学术论文首次报告，烟酰胺单核苷酸可改善老人运动能力，有助提高肌肉力量。

研究小组以42名65岁以上健康老年男性为受试对象，随机分为烟酰胺单核苷酸摄取组和安慰剂组两组，前者每天口服250mg烟酰胺单核苷酸，连续服用12周，就烟酰胺单核苷酸对肌肉力量下降为首的衰老现象的效果进行双盲对照试验。

结果表明，与对照组相比，烟酰胺腺嘌呤二核苷酸(烟

酰胺单核苷酸进入人体后转化的生命和细胞功能所必需的辅酶)以及相关代谢物的血液浓度明显上升，步行速度和握力等运动功能得到很好改善。研究同时发现，烟酰胺单核苷酸的口服摄取，还有改善老年人听力的趋势。

研究人员认为，在日本所面临的超老龄化社会，预防与年龄相关的肌肉减少症是一个非常关键的课题。烟酰胺单核苷酸在人体细胞能量生成中扮演着十分重要的角色，此前曾有多项动物实验显示，通过摄取烟酰胺单核苷酸，恢复伴随年龄增长引起的烟酰胺腺嘌呤二核苷酸的减少，预防与衰老有关的疾病。上述首次人体试验则予以明确和阐述，有望用于肌肉减少症的预防，提高老年人运动能力和肌肉力量，延长健康期望寿命。(宁蔚夏)

### 中科大科研团队发现“声音能镇痛”的科学机制

中国科学技术大学张智教授团队与国内外多支科研团队合作，通过实验证明高于环境声音约5分贝的声音能有效缓解小鼠的疼痛，并进一步揭示低强度声音可抑制大脑“疼痛区”活跃度，进而缓解疼痛的科学机制。国际知名学术期刊《科学》日前发表了该成果。

早在1960年，就有研究人员发现在牙科手术过程中，播放音乐能够调控病人情绪，并指出甚至是手术电钻的噪音，也能产生镇痛效果。但半个多世纪以来，“声音可减轻疼痛”这个现象的科学机制尚不清楚。

近期，中科大张智教授团队、美国国立卫生研究院刘元洲教授团队以及安徽医科大学陶文娟副教授团队合作开展研究，有了新发现。

他们给爪子发炎的小鼠播放3种不同类型的声音，分别

是舒缓的音乐、不协调的声音和白噪音。结果发现，这3种声音在低强度播放时，都能有效缓解小鼠的疼痛，而调高音量后效果就不明显了。

“我们实验发现，声音强度高出环境声音约5分贝的时候，镇痛效果最明显，10分贝时效果就减弱了，再提高音量，效果就基本消失了。”论文第一作者、中科大特任副研究员周文杰说。

研究人员利用病毒作为神经示踪剂，对小鼠的听皮层输出进行了全脑追踪，发现听皮层神经元大量投射到躯体感觉丘脑，而低强度的声音能抑制这种投射。

“简单来说，低强度的声音通过抑制听皮层神经元的投射，进一步抑制了大脑中负责‘产生痛感’区域的活跃度，使小鼠的痛感减轻。”周文杰说，小鼠是如此，但人脑的机制要复杂得多，声音对人类疼痛的缓解作用值得进一步深入研究。(徐海涛 戴威)

## 中国这十年·系列主题新闻发布

# 守护青少年健康，需全社会共建共治共享

本报记者 陈晶

“孩子的健康成长关系着民族未来，中小学健康促进专项行动实施以来，经过多年多部门的共同努力，我国取得了一些实质性成效。学生健康素养和健康水平得到进一步提高，学校的健康促进意识和健康促进能力得到了进一步增强，各部门联合推动中国特色的青少年学生健康促进体系框架基本形成。”日前，在国家卫生健康委举行的“一切为了人民健康——我们这十年”系列新闻发布会第9场发布会上，教育部体艺司副司长、一级巡视员刘培俊介绍了中小学健康促进专项行动实施以来，取得的实质性成效。

## 儿童青少年近视防控总体实现国家规划的预期目标

青少年“小眼镜”问题突出，是家长和社会普遍关心的问题。“加强儿童青少年近视防控是党中央、国务院的一项重要决策，呵护孩子眼睛，让他们拥有一个光明的未来，是健康中国行动的一项重要任务。”刘培俊介绍，多年来，特别是近三年，教

育部、国家卫健委、体育总局等15个部门联合推动各地区各学校和社会各方面共同实施儿童青少年近视防控光明行动，采取一系列措施，取得阶段性成效。

这些具体成效表现在：推动了各方落实责任，基本形成了“政府主导、部门协作、医技支撑、学校主体、学生中心、家庭协同、社会聚力”的儿童青少年近视防控中国模式；健全了部门的协同机制；实施了系列光明行动，推进各地实施儿童青少年近视防控的八项行动，强化了政策组合、责任组合、技术组合、力量组合，不断健全儿童青少年近视防控的综合防控体系；开展了省级政府的考核；探索了有效的经验模式，支持全国180多家单位和地区开展儿童青少年近视防控的试点试验；深化了健康教育的宣传；加强了专业队伍的培养，支持全国高校设立400多个眼视光的专业点和学位点，培养专业技术人才，支撑儿童青少年近视防控工作的科学化开展。

“儿童青少年近视防控作为一项光明行动，也是促进儿童青少年身心全面

发展的一个重要的突破口。健康中国行动实施以来，儿童青少年近视防控总体实现国家规划的预期目标。”刘培俊表示，2018年，全国儿童青少年总体近视率为53.6%，到2019年下降到50.2%，一年下降了3.4个百分点。2020年，全国儿童青少年近视率与2018年相比，下降了0.9个百分点。

## 多措并举，构建青少年控烟防护网

“戒烟神器”“无害蒸汽”“没有二手烟”“健康烟”……近年来，电子烟在社会上特别是在青少年中有使用增加的趋势，电子烟对青少年健康产生的危害同样不可小觑。中国疾控中心最近发布的监测数据显示，中学生的电子烟使用率比大学生更高，2021年中学生听说过电子烟的比例为86.6%，使用过电子烟的比例为16.1%，现在使用电子烟的比例为3.6%，与2019年相比，分别上升了9.2个、3.5个和0.8个百分点。

“大量研究表明，无论是电子烟的烟液成分，还是其加热后产生的气溶胶，都存在健康风险，有害身体健康。让青少年

健康成长，是国家和民族的未来所系，保护青少年不受烟草危害是促进青少年健康成长的关键。一直以来，我们高度重视青少年的吸烟问题，联合多部门多措并举，构建青少年控烟防护网。”健康中国行动推进委员会办公室副主任、国家卫生健康委规划司司长毛群安介绍，近些年，国家通过建立青少年烟草流行的监测体系、将电子烟参照卷烟有关规定进行监管、加强科普、开展专项整治行动等举措，来加强对青少年吸烟的管控。

“以专项整治行动为例，国家烟草专卖局、市场监管总局还连续三年开展保护未成年人免受烟草侵害的‘守护成长’专项行动，查处违法向青少年售烟的行为，成效明显。”毛群安坦陈，在各部门协调下，青少年控烟工作取得了一些成绩，但仍面临着严峻的形势。下一步，国家卫生健康委将会同相关部门，继续积极主动作为，全力防止青少年接触烟草。同时，更希望社会各界共同努力为青少年营造一个健康成长的环境，携手打造政府、社会、个人共建共治共享的控烟格局，为进一步推进健康中国建设奠定坚实的基础。

## 图说健康 TUSHUOJIANKANG



北京开展职业卫生健康专项监督检查

为更好地开展2022年职业卫生专项监督检查工作，切实保障劳动者职业健康权益，日前，北京市海淀区卫生健康委执法人员深入一线，详细了解用人单位职业卫生管理工作现状，并现场指导职业卫生监督检查工作。检查针对用人单位是否制定防暑降温应急预案并组织演练，是否组织高温作业劳动者进行职业健康培训，是否开展高温岗前体检，是否普及高温防护、中暑急救等职业卫生知识重点询问。本报记者 贾宁 摄