

聚焦 JUJIAO

全国政协委员、运动医学专家邢更彦：

深耕运动医学 助力体育强国

本报记者 陈晶

二十大报告中提出，促进群众体育与竞技体育全面发展，加快建设体育强国。群众体育和竞技体育是构建体育强国的两大基石，中国是竞技体育大国，无数运动健儿在赛场上摘金夺银的同时，也承受着运动损伤带来的巨大痛苦。与此同时，运动损伤也困扰着广大热爱体育运动的非专业人士。那么，如何预防、减少运动损伤，怎样及时有效治疗运动损伤？运动医学如何助力体育强国？对于专业运动员和普通群众都十分关注的这些话题，全国政协委员、运动医学专家、中国人民解放军第三医学中心骨科教授邢更彦以一名患者的诊治为切入点，作出了全面解答。

运动达人需谨防运动损伤

“从核磁片子看，左膝外侧半月板撕裂，不只是边缘，基层层也出现了较严重的层裂。”在近日的一次接诊中，邢更彦一边在观片灯上圈出损伤部位，一边对患者做出诊断。

患者是一位初中生，在一次篮球比赛中意外摔倒，导致了半月板撕裂。“这是典型的运动损伤。”邢更彦语气肯定地告诉记者，运动损伤主要是指运动过程中出现的损伤，包括关节损伤、韧带损伤和肌肉拉伤等。其中，半月板损伤是典型的运动损伤，在一般人群中发病率不高，但在运动损伤中比较常见。运动损伤发生的原因有很多种，如：运动前不做准备活动，或是准备活动不充分；运动安排不合理，运动强度过大，超出自己的能力范围；身体功能和运动状态不好；运动装备不当以及场地环境与气候等，都是运动损伤发生不可忽视的原因。

“因此，进行体育运动前，作好准备尤为重要。”邢更彦加重语气，特别强调。

“来，屈膝，随着我的手转动，放松。”邢更彦俯下身，声音温和地给患者手诊。

据了解，这位初中生膝盖疼痛已数月有余。几个月前，他在一次跑步后感觉膝盖酸痛、肿胀，当时家长并没有重视，只是采用热敷和贴膏药的方法，期待能自行恢复。

“疼痛稍缓解还没有完全康复就又去打篮球，反反复复，新伤叠加旧伤，导致半月板基层层和边缘层层裂严重。”邢更彦惋惜地表示，这种情况若早期施以科学的康复和运动指导，完全可以避免损伤加重。他进一步说明，运动损伤的早期症状主要表现为损伤部位疼痛、肿胀，甚至会引起关节活动受限、局部渗出液增加、肌肉收缩无力，引发运动功能障碍。

邢更彦提醒，如果怀疑运动损伤，应及时到医院就医，通过CT或是核磁精确诊断损伤程度。如果是



邢更彦(中)在术中

轻微损伤，可采取热敷和药物治疗，如果损伤严重，一定要及时通过手术进行治疗，上述初中生就是如此，需要进行关节镜微创手术治疗。“关节镜是一种内窥镜，主要用于作用于各类关节性损伤，关节镜微创手术则是一个非常小的手术，切口小(仅约5-6mm)、术程短、诊治精细、恢复较快。青少年半月板损伤的修复、先天性盘状半月板成形术，只能在关节镜下进行。”邢更彦强调，只要按照科学的方法休养和康复训练，术后继续做个运动达人是没有任何问题的。

建设运动伤害防护体系刻不容缓

谈到不久前召开的二十大，邢更彦颇有感触。他说，二十大报告中提出要促进群众体育和竞技体育全面发展，加快建设体育强国，这充分体现了以习近平同志为核心的党中央高度重视体育事业。

“竞技体育是国家综合实力的象征，也代表着坚韧执着的民族精神；促进群众体育建设，能使国民拥有强健的体魄，而强健的体魄是个体立足社会、服务社会的基础。”在邢更彦看来，无论是竞技体育还是群众体育，减少运动伤害、做好运动伤害防护都至关重要，这也是医学、体育及人体科学研究所面临的共同挑战。

谈到近年来我国竞技体育的发展，邢更彦认为成绩令人瞩目，尤其是2022冬奥会的成功举办，凸显了中国的体制优势，也凸显了中国竞技体育的发展潜力。他说，党的十八大以来，在健康中国战略的指引下，全民健身运动蓬勃兴起，健身、体育运动已经成为一种潮流，国人的生活理念在不断改变，身体素质得到大幅提升，但运动伤害也随之而来，建设运动伤害防护

体系已刻不容缓。

邢更彦指出，不同人群、不同年龄、不同运动方式及强度所产生的主要运动伤害类型不同、严重程度不同，但我国总运动伤害的发生率已超过运动人口的16%。

邢更彦从事骨科临床工作40年，也是国内最早接触现代运动医学的专家之一。他说，国际运动医学发展较早，我国的运动医学随着20世纪80年代初加入国际运动医学联合会参加国际交流后逐渐发展起来，近些年来，随着国家对医学和体育的重视，我国运动医学也得到了良好的发展。

世界杯激战正酣。谈到烽烟四起逐鹿争霸的世界杯赛场，邢更彦一字一顿地说道：“虽然没有中国男足，但我也追赛，憧憬中国男足有朝一日也能披挂远征。若中国队能远征，我必竭尽所能，保驾护航！”接着他话锋一转，“体育承载着国家强盛、民族伟大复兴的梦想。”

运动医学不能既“姓体”又“姓医”

这一届全国政协委员的任期邢更彦即将画上句号。谈及五年间的履职作业，邢更彦说，他通过深入调研并结合工作实践，梳理并列出了当前运动医学发展中亟需解决的问题——

首先，目前我国运动伤害防护体系组织架构不清晰，横跨体育学和医学两大领域。运动伤害防护属于运动医学范畴，而运动医学与体育(运动人体科学)的关系问题，始终处于“剪不断，理还乱”的尴尬境地，使得两个学科的定位都不可避免地陷入矛盾与悖论之中，形成了运动医学既“姓体”又“姓医”的局面，在学科上也具有体育学与医学之双重属性。

其次，运动伤害防护工作中各部门职能不清晰。比如，越来越多体育院校开办运动医学专业(可临床执

业)、各省体育局设立体育医院，大型医院运动医学科退至仅从事运动创伤手术救治；运动促进健康的有效工具——运动处方，其主导研究、制定及处方权均与医学界无关；运动伤害防护教育与培训不足与健康中国战略的需求矛盾尖锐，缺乏顶层设计及合理的经费使用与投入渠道；全国近千家三甲医院单独设立运动医学外科的不足百家，设有运动医学内科的更是寥寥无几；运动防护培训与教育专业机构建设缺乏且急需规范。

针对存在的问题，邢更彦认为，首先应明确运动医学的学科定位。学科定位是学科发展的逻辑起点，也是探讨学科建设与发展的基点。若定位不够明晰，不但学科体系结构难以确立，也会导致学科学术地位丧失。为此，他建议，虽然国家已将运动医学设置为二级学科，目前我国大多数医院仍将其设置在骨科下面作为三级学科，这应该调整理顺。运动医学应统领运动解剖、运动生理、运动人体科学、运动外科、运动内科，并形成以运动医学主导、体育相结合、促进运动伤害防护的总体架构。

运动处方是运动促进健康的有效工具。对于运动处方，邢更彦认为，科技部应设立专项科研基金，组织医学相关所有二级学科(含运动医学)及体育相关人体科学学科，通过大数据、AI技术、其他相关临床基础先进技术手段，开发国家运动处方数据库，完成现代版“国家运动处方”建设；运动医学临床从业医师经培训后，必须具备初级运动处方开具能力，并在基层医疗单位推广国家运动处方。

“要让运动医学更好地助力体育强国，全国范围内二甲以上综合性医院及相应级别疾控中心还应设立运动内科，以更好地指导大众科学健身、开展慢性疾病运动干预工作，从而保障运动者的健康权益。”邢更彦最后表示。

如同舰队的港湾，随时为前线提供支持。”李凯很是感慨，“记得出发前书记、院长就说过，各位队员在外协助期间，无论是对国外队员工作生活的关心，还是对队员国内家属的照顾，医院的支持是24小时不休的。”

今年是中瓦建交40周年，为推动中瓦全面战略伙伴关系迈上新台阶，国家派出了这支援助医疗队。医疗队将在瓦努阿图开展为期一年的工作，为当地提供医疗服务、帮助当地提高医疗卫生水平，承担推进医院建设、完善管理制度等任务，同时为驻瓦使馆、中资机构、华侨华人提供医疗健康服务。截至11月底，中国援瓦医疗队已经邀请妇产科、儿科、皮肤科病科等十余个专业的专家参与援外医疗队会诊，成功诊治数十位患者，顺利完成了跨学科的常见病、多发病与复杂疾病的诊疗。

为了更好地开展援外医疗工作，北京市卫健委已经针对远程会诊项目提前部署，指导医疗队启动远程会诊平台建设相关工作。援外医生根据医疗原则，结合患者病情需要，通过远程会诊平台连线国内，通过音视频指导，确定诊疗方案，让远在南太平洋的瓦努阿图患者也能享受到中国医院的优质诊疗服务。

快讯 KUAIXUN

北京医保开通个人账户家庭共济

本报讯(记者 刘喜梅)记者从北京市医保局获悉，为进一步健全完善城镇职工基本医疗保险门诊共济保障制度，提升医疗保险基金使用效率，减轻参保人员医药费负担，自12月1日起，北京医保开通个人账户家庭共济，资金可用于参加城乡居民基本医疗保险和长期护理保险缴费、购买补充医疗保险“北京普惠健康保”。

个人账户家庭共济，是指职工医保个人账户的资金，从仅限职工本人使用拓展到可以给家庭成员(包括配偶、父母、子女)使用。实现家庭共济需职工和指定的家人完成备案，添加家庭成员作为共济对象。共济对象用自己的医保电子凭证或社保卡就医，先享受本人的医保待遇后，剩余个人负担的医疗费用可以使用备案职工的医保个人账户资金支付。尚未完成备案的，将不能在支付页面中使用职工医

保个人账户为家庭成员参保缴费，需先通过“北京医保公共服务”官方网站线上办理备案。

北京市医保局提醒，北京市2023年度补充医疗保险“北京普惠健康保”参保截止时间为2022年12月31日，保障时间为2023年1月1日至2023年12月31日。北京市民可以关注官方指定投保平台“北京普惠健康保”微信公众号线上投保，也可在支付宝搜索“北京普惠健康保”线上投保，亦可通过中国人民保险、中国人寿、泰康、太平洋保险、中国平安、北京人寿6家保险公司的专业工作人员咨询投保，还可以通过中国工商银行、中国农业银行、中国银行、中国建设银行、交通银行、中国邮政储蓄银行、北京银行、北京农商银行线下网点购买。另外，北京市2023年度城乡居民基本医疗保险自11月起已进入集中参保期，集中参保时间为2022年11月1日至2023年1月31日。

天津市“安全用药月”活动启动

本报讯(记者 李宇馨)以“安全用药 同心同行”为主题的天津市2022年“安全用药月”活动近日启动。启动仪式由天津市药监局联合市公安局、市卫生健康委、市医保局共同举办，旨在通过社会各界共同参与，促进药品安全领域交流，提升公众药品安全科学素养，营造安全用药的浓厚氛围。

据了解，“安全用药月”是天津药品安全领域重要的品牌宣传活动，为普及药品安全知识、推进社会共治发挥了重要作用。启动仪式上，天津药品监管领域

丰硕成果展在线上发布，用引领、传承、赓续、奠基、求索、厉兵、演阵、利剑、战役、为民十个板块全面展示药品监管领域的丰硕成果。

据介绍，在“安全用药月”期间，天津市各级药品监管部门将组织形式多样的宣传活动，包括天津用药安全论坛、药品安全网络知识竞赛、“中国药师周”科普活动、“互联网+医药”服务及供应保障能力研讨、药品安全“进乡村”等一系列活动，为社会公众提供权威、精准、科学的安全用药科普服务。

医学新知 YIXUEXINZHI

吸烟会增加22种疾病死亡的风险

《柳叶刀·公共卫生》杂志近日发表的一项基于中国人群的大规模研究显示，吸烟会增加56种疾病发生和22种疾病的死亡风险。此项由牛津大学、北京大学和中国医学科学院合作开展的研究表明，除非永久戒烟，大约半数从18岁之前开始吸烟的年轻男性会死于吸烟。

研究团队利用《中国慢性病前瞻性研究》的数据，系统地分析了吸烟与470多种疾病的发病以及80多种死因的风险关系以及戒烟的益处。研究对象来自中国5个农村地区和5个城市点，涉及51.2万多名30-79岁之间的成年人。在研究对象中，约有33%的人经常吸烟，其中男性吸烟率为74%，远高于女性的3%。在平均11年的随访期间，研究者观察到48800多例死亡和累计近114万例各类疾病住院事件。

研究发现：在所分析的近85种死亡原因和480种疾病中，吸烟显著增加22种疾病死亡(男性17种，女性9种)和56种疾病发生(男性50种，女性2种)的风险；吸烟还会显著增加罹患各类非直接致死的疾病

的风险，如哮喘、消化性溃疡、白内障、糖尿病和其他代谢疾病。除了各种疾病风险外，研究还发现吸烟直接影响人的寿命，与从不吸烟者相比，男女吸烟者平均折寿3.5年。在18岁之前开始吸烟的城市男性吸烟者中，至少有半数的人因吸烟而过早死亡，已达到了西方烟民的超额死亡风险水平。该研究预计，本世纪全球吸烟所导致的累计死亡人数将达到10亿人，其中大部分将发生在中低收入国家，包括中国。

研究者认为，许多关于吸烟的误解影响了健康教育的有效性，其中包括认为吸烟对亚洲人群的危害较小、戒烟可能会对健康造成不良影响以及吸烟是中华传统文化的固有部分等等。这项新研究清楚地表明，吸烟对健康的危害不仅限于过早死亡，如果吸烟行为相似，男性吸烟者和女性吸烟者的整体风险也相似。与从不吸烟者相比，男性吸烟者发生各类疾病的整体风险增加约10%。研究预测，未来中国烟草最大的危害将见于1970年以后出生的男性成年人群。而且由于农村男性吸烟率更高，其所致的危害将逐步超过城市男性。

(陈晶)

医学人文 YIXUERENWEN

万里之遥 会诊“零距离”

左彦

“腹痛已经1年多，曾一度怀疑患了癌症，心理压力非常大。当听说中国医生来这里，我非常高兴，一大早赶到这里请求你们的帮助。”9月的一天，中国援瓦努阿图医疗队刚抵达，25岁的李女士就赶紧前来求诊。

医疗队队长李凯接诊了李女士。这支医疗队是中国向瓦努阿图派遣的首支医疗队，9名医疗队员全部来自首都医科大学附属北京世纪坛医院，共有8名医生、1名护士。他们分别来自普通外科、胃肠肿瘤外科、泌尿外科、中医正骨按摩科、麻醉科手术室、心血管内科、口腔科等临床科室。

李凯会同郭炜护士长，详细询问了患者的病史，并进行了细致的体格检查。掌握第一手临床资料后，李凯当即连线世纪坛医院妇产科专家白文佩教授和李健医生，双方对患者进行了远距离的病例讨论，会诊简单而

高效。

从初步诊断到鉴别诊断，从完善检查到心理疏导，从药物治疗到饮食调整，当医疗队医生将会诊意见反馈给求助的女士，详细明确的诊疗方案让患者激动不已。两周后，患者兴奋地来到医疗队，告知效果非常明显，病情有所好转，完全看不出曾经的无助。

11月的一天，电话中再次传来紧急的求助声。“李队，我家小朋友(弟弟)昨天开始发烧，不想吃东西，哭闹得厉害，今天身上起了好多疹子，大朋友(哥哥)今天也发烧了。”十分钟后，一家人焦急地来到医疗队临时驻地，李凯会同黄爱本医生，进一步了解两个患儿的发病情况，同时进行了口腔、皮肤、全身淋巴结、双肺、腹部等部位的体格检查。

“稍等一下，我们医疗队没有儿科医生，请我们国内的专家远程会诊一下。”世纪坛医院儿科专家武万水教授

的电话铃响了，在充分了解患儿相关的信息后，武万水教授发回了诊疗方案：“考虑病毒感染可能性大，疱疹病毒感染或者手足口病，主要采用对症治疗，退烧药可以使用布洛芬或者对乙酰氨基酚，不能用阿司匹林。可以辅助用些奥司他定。”听到北京专家远程诊疗后，家长如释重负，赶紧到药店购药，按照医嘱治疗后，患儿很快痊愈了。

“这样的故事时常在中国援瓦医疗队发生，队员们都成了‘全科医生’，为患者和家属排忧解难是我们最大的愿望，一句‘Thank you(谢谢)’胜过千言万语。”在有限的援助时间里，为更多人带来健康、换来笑脸，让队员倍感欣慰。

“医疗队员的专业不能完全覆盖所有人，患者的诊疗需要更多学科的合作。专家远程会诊能够实现实时诊疗和技术指导，在援外医疗队顺利开展工作中不可或缺，北京世纪坛医院

细胞也会“孟母三迁”

中国科学院分子细胞科学卓越创新中心研究员周斌，带领张少华、赵欢等研究组成员，开发了一种独特的遗传操作技术——邻近细胞遗传学技术。研究组利用该技术，以小鼠为研究模型，揭示了生物体内细胞也会“搬家”，并且自身功能会随着新的“邻居”和生活环境不同而改变。相关研究成果2日发表于国际学术期刊《科学》。

“这就好比我们熟悉的‘孟母三迁’故事，每搬一次家，孩子就会受到周围同伴和环境的不同影响。细胞也是如此。”周斌说，“生物体内的细胞不仅会‘搬家’，而且每搬一次家，细胞在形态结构和生理功能等方面都会表现出不同特征，甚至它们的命运也会因环境而变化。”肿瘤在发生过程中，肿瘤细胞

(张建松 丁丁)