

●2024年6月是国家卫生健康委确立的首个全民健康素养宣传月，活动主题是“提素养 促健康”。重视健康、维护健康、享受健康，践行健康生活方式，做自己健康的第一责任人，委员们有话说。

——编者

健康提示

中国学生身心脑一体化健康促进论坛召开

青少年抑郁可进行非药物干预成为学界共识



图为会议现场

本报讯（记者 贺春兰）2024年6月15日，中国学生身心脑一体化健康促进论坛暨第五届中国运动神经科学年会在中国科学院心理研究所召开。会议以“数字化时代学生身心脑一体化健康促进”为主题，来自心理学、教育学、认知科学、人体科学、康复学等多个领域的学者与会分享了体育锻炼、运动康复等身体活动对学生脑发育和心理健康的价值，为促进学生心理健康提供了非药物干预方面的科学依据和引导。

近年来，青少年抑郁多发且日益低龄化的情况引起各级政协和委员关注。此次会上，记者了解到，非药物干预的价值正逐渐被我国学者揭示，类似研究有望对儿童青少年的抑郁干预提供新路径。

假期即到，不少家长开始惦记着解决孩子的近视问题。3月13日国家疾控局发布的最新监测数据显示，2022年我国儿童青少年总体近视率为51.9%，人数超9000万，其中小学生近视率为36.7%，初中71.4%，高中81.2%，总体近视率较2021年下降0.7个百分点。但毫无疑问，儿童青少年近视在很长一段时间内依然是国内重大公共卫生问题，防控紧迫性不容放松。医学界的共识是：近视一旦发生就不可治愈，所以最好不近视。而防控近视公认最有效的办法是户外活动120分钟。这项研究结果来自全国政协委员、首届国家儿童青少年视力健康管理专家咨询委员会主任委员、北京同仁医院眼科中心主任王宁利和他的团队。正如王宁利所言，近视防控没有“神医”没有“神器”，必须是国家战略，需要全民行动。当前社会对于近视防控还存在误区，认为近视没什么大不了，配眼镜或是做手术就能解决。

据悉，近视根据度数分为三类：轻度近视小于等于300度，中度近视是325度到600度，高度近视大于等于600度。有调查显示，600度以上的高度近视可能诱发青光眼、视网膜脱落等疾病，且高度近视人群的眼底病变风险高于普通人群。对此，首届国家儿童青少年视力健康管理专家咨询委员会主任委员、山西省眼科医院党委书记孙斌介绍，“在临床上，近视引发的青光眼、视网膜脱落这些显性疾病的发病率比较低。但由于高度近视引起视网膜变性尤其是视网膜周边变性，在常规检查中查不出来，所以特别容易被漏诊。”对眼睛而言，视网膜就像一架照相机里的感光底片，专门负责感光成像。“视网膜变性通俗说相当于视网膜血管供应变差了，功能减弱了，很容易脱落。”据孙斌介绍，“视网膜脱落，大前提就是视网膜的变性。视网膜变性以后，当有外力冲击眼睛，比如打篮球不小心碰到眼睛，就容易形成视网膜干性裂孔。”对于高度近视的患者来说，要高度注意外力。“眼睛痒了，也不要使劲去揉。使劲揉搓就有可能形成干性裂孔，由于组织结构里有水，水分会随着那个孔流下去，造成视网膜脱落，可能导致失明等严重后果。”对于干性裂孔患者，孙斌建议：“到医院来做专门的检查，一经发现采取激光治疗。尽管整个过程不可逆，但能延缓其发生。”

有家长反映，学校组织的视力检查和医院做的结果有一定差异，误差能在50-150度左右。孙斌说：“学校使用的是电脑验光的标靶，医院采用的医学验光，用的是电脑加人工的方式。由于人体具有自我调节能力，医学验光是在电脑验光后，取得一个基础数据，再在此基础上进行散瞳，以打破睫状肌的调节，通过人工的主观验光检查，准确查出患者屈光不正度。”

多位专家指出，对于已经确诊为近视的患者，定期进行视力检查非常必要，以便掌握视力发展情况，及时进行有效干预。每年视力控制在多少属于有效控制？对此，山西省眼科医院斜视与小兒眼科副主任冯雪亮说：“一般来说，控制在25-50度之间是比较有效的。但也要看前期是怎么增长的，只要比之前的增长速度减慢，达到减半或到三分之一就是有效控制。”

近视可控不可逆

本报记者 韩雪

健康中国·委员说

身体需要经营 健康需要管理

——健康中国需要人人参与，提高“康商”

仅有智商、情商还不够 还要提升“康商”

十二届全国政协委员、中国中医科学院原院长 曹洪欣

随着社会的发展，出现了“康商”这个概念。现代人都知道且重视智商问题，一个人的知识水平高，智慧聪明，能出思想、出思路，有能力，就是智商高；情商也不是单纯指一个人的情感，而是在感情交流中形成的组织、协调、落实的能力。“康商”即健康商数，指管理健康的能力，是通过具体数值来衡量个人的健康管理意识、知识和能力。第一个维度是培养居民健康常识和素养；第二个维度是培养人对行为的自控力，基于自身对健康的认知和把控正向影响社会。

随着健康中国建设的推进，每个人的健康，每个家庭的健康，甚至社会的健康，都是健康中国目标中不可缺少的一部分。提高全民健康水平贵在提高全民对生命健康的认知水平与能力，强化人人是维护生命健康的第一责任人理念，特别是从科学合理的生活方式做起，如中医强调的顺应自然、动静结合、形神共养、饮食有节、起居规律、劳逸适度、情志调畅、提高适应能力，构建适合自己特点的养生保健模式等。同时，国人尚能掌握一定的中医养生保健知识和方法，防患于未然，有利于生命健康维护。不得病、少得病、不

（陈晶采访整理）

得大病，从而为全面建设社会主义现代化国家贡献力量。

如今，社会中还有相当一部分人存在健康意识淡薄，甚至拒绝学习任何健康相关知识。提升“康商”，有利于身心健康、颐养天年。目前，我国民众的“康商”水平较低，很多病的发生恰恰就是由于“康商”不足导致的。让全社会“康商”水平提高，不仅有利于提高个人、家庭健康水平与健康中国建设，乃至对构建人类卫生健康命运共同体都具有积极意义。

如何提升全社会的“康商”水平？首先，我觉得若你是一个医生，当你为别人治疗疾病时，你应先自我审视一下自己的健康状况怎么样？你自身是否具有有良好的健康意识、健康知识和健康能力。其次，若你是一个领导干部，那么你是不是能够起到一个领导干部的示范作用，从自己做起，带动整个企业中的员工都能有良好的健康素养从而拥有良好的健康水平。第三，我们每个家庭中也要有自己的健康管理员，时常督促家人维护健康、积极进行健康知识学习，养成健康生活方式，并积极进行体格检查与身体调理。

（陈晶采访整理）

心态是养生的根本

全国政协委员、北京中医药大学教授 张其成

中医认为健康的状态应当是“形神合一”，即躯体健康、心理健康、道德健康，还要有良好的社会适应能力。中医养生保健的目的是：增强体质、预防疾病、延年益寿。中医养生的理念是顺应自然、阴阳平衡、因人而异。中医主张“天人合一”和“天人相应”，人的生理功能活动随春夏秋冬四季的变更而发生有规律的变化，这个规律可以概括为：春生、夏长、秋收、冬藏。人体是一个有机的整体，一旦发生疾病，局部病变可以影响到全身，全身的病变也可以在某些细微的局部反应出来。

心态是养生的根本，要做到修心有方，保持心态平和，情绪稳定。情绪波动会影响身体健康，因此要学会调节情绪，避免过度焦虑、抑郁等负面情绪。同时，还可以通过冥想、呼吸练习等方式来调整心态，提高心理健康水平。

饮食要符合人体的代谢规律，要遵循一天的阴阳变化，符合中医饮食的养生观念是：早餐要吃好、午餐要吃饱、晚餐要吃少。健康的饮食应符合“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”的要求，不要偏食偏嗜。如果吃太多了，就要养成饭后排便的习惯，做到肠中肠清，要是做不到，还可以通过练习提肛和收腹运动来促进排便，只要长期坚持就能起到

延年益寿的作用。

睡眠可以调养人体的阳气，按照太阳升降的规律来作息，来保养精气神，在春夏季节应适当多运动，少睡眠；秋冬季节应适当少活动，多睡眠。

情志养生就是通过控制和调节情绪以达到身心安宁、情绪愉快的养生方法；过度愤怒或者长期忧虑，可影响脏腑气机，使人致病；提高情志调摄能力，移情易性，有助于患病者身体康复。

“个体的健康或衰弱、长寿或夭折，不仅取决于先天因素，还与后天生活环境条件以及自我身心调养的水平有关。”按照中医的健康理念，人的体质可以分类和调理，应当根据不同体质特征采用适当的养生方法。

根据中医“治未病”思想，在日常生活中，采取预防措施，防止生病。比如，“搓面法”是常用中医养生保健方法之一，正确使用可以疏通气血，使面部红润光泽，消除疲劳。“叩齿法”是把牙齿上下叩合，先叩臼齿，再叩前齿，有助于牙齿坚固。太极拳、八段锦、五禽戏、易筋经等都是中医倡导的运动养生功法。

中医药养生不仅仅是一种保健手段，更是一种生活态度和人生哲学。只有当我们真正重视身心健康，关注内心世界，才能真正享受到生活的美好和幸福。

（陈晶采访整理）

提升国民肠道健康水平刻不容缓

——选用益生菌产品还需要做到科学化、个性化

全国政协委员 张和平

近年来，高压、快节奏的生活和不良的饮食习惯正悄悄地影响着国人的肠道健康。2020年《中国人肠道健康报告》显示，87.6%的国人经历过便秘、腹泻、腹胀和消化不良等肠道健康问题。此外，食管癌、胃癌、结肠癌和胰腺癌等消化道癌症也越来越普遍且趋于年轻化。重视肠道健康，提升国民肠道健康水平刻不容缓。

（一）

益生菌作为一种对人体，尤其是人体肠道健康有益的微生物，近些年受到越来越多的关注。2001年，世界卫生组织和粮农组织提出了益生菌的定义：“活的微生物，当给予适当剂量时对宿主健康有益。”但没有给出具体的评判标准来衡量这些“健康益处”。2014年，国际益生菌和益生元科学协会发布了科学共识，建议通过严格的临床随机对照研究来评估益生菌的健康益处。2019年，中国食品科学技术学会发布了《益生菌科学共识》，进一步完善了益生菌定义：活的微生物，当摄入充足的数量时，对宿主产生健康益处。发酵食品中的微生物不能直接称为益生菌，肠道中有益菌、粪菌移植物及相关制品也不属于益生菌。同时，强调益生菌必须具备以下三个核心特征：足够数量；活菌状态；有益健康。其中，“有益健康”是最重要的特征，能够称为益生菌的微生物，必须有大量科学严谨的临床试验评价和循证医学论证。

目前，近万篇公开发表的学术论文对益生菌菌株的各种功能进行了研究。世界胃肠病学组织指出，益生菌在缓解腹泻、便秘和防治消化道疾病方面有“强有力的证据”。中华预防医学会在其发布的《中国消化道微生态调节剂临床应用专家共识》指出，益生菌具有微生态调节功能，能够平衡肠道菌群，改善人体胃肠道健康。欧洲胃肠病学基础医学学会在其发布的《益生菌在下消化道症状管理中的应用国际共识》里指出，益生菌对腹痛、腹胀、排气、便秘等下消化道病症有明显的缓解或改善作用，还可以减轻肠易激综合征患者的胃肠道症状。此外，一些体外实验、动物实验和人体试验表明，益生菌可能具有改善代谢和神经系统等潜在有益功能。然而，体外实验与实际人体消化系统存在较大差异，绝不能用体外实验的结果来宣称益生菌的功能。动物实验虽然可以作为参考，但仍需要大规模和更深入的人体或临床试验予以确认。益生菌功效探索和评价是一个长期、严谨、科学的过程。

由于同种益生菌的不同菌株之间存在基因差异，会导致不同菌株含有或表达不同的功能基因，因此益生菌必须要在微生物“菌株水平”上进行表征和描述。同时，益生菌在宿主

肠道的定植情况存在明显的个体差异，同一株益生菌在一部分人肠道中表现出易定植（即在一定部位定居下来，并不断生长、繁殖后代，编者注），而另一部分人表现出抗定植。

益生菌菌株能否在人体肠道中定植很大程度上取决于个体肠道中固有菌群的组成和结构，因此益生菌功效的发挥具有“人群特异性”。益生菌功能研究既需要在菌株水平上进行，又需要依据不同宿主的特点进行个性化功能的判定和应用。

（二）

近些年，益生菌产品市场规模爆发式增长，益生菌被应用于发酵乳制品、配方奶粉、果蔬制品、膳食补充剂、烘焙类产品、糖果、巧克力、固体饮料、保健食品、特殊医学用途配方食品等各类食品。即便益生菌已有明确定义，绝大多数益生菌产品仍存在问题，如“益生菌一词被误用、滥用；益生菌种类和数量标注不清；益生菌标注种类与预期功效不符等”。为了确保益生菌在食品中的正确使用，国际益生菌和益生元科学协会指出，益生菌产品必须满足以下四个标准：益生菌菌株必须被正确鉴定和命名；益生菌菌株必须经过安全性评价；益生菌菌株得到至少一项阳性人类临床试验的支持；益生菌菌株在保质期间必须保持足够的活菌数量。此外，各行业在应用益生菌前，必须充分了解益生菌种属、基因构成、生理生化特性、适应性、安全性、益生特性、菌株相关文献和专利、菌株放大培养（产业化）等情况，选择具有充分科研证据力的益生菌剂/组合应用于商业化产品生产。

作为消费者，除了要会辨别和购买适合自己的益生菌产品外，也需要科学合理地使用益生菌产品。比如，冲调益生菌类产品时水温不宜超过40℃，与人体正常体温相近最佳，避免益生菌受热失活引起活性降低或丧失。正在服用抗生素人群，服用益生菌类保健食品时间与服用抗生素时间间隔2小时以上。在购买酸奶等活菌性益生菌产品时，最好冷链运输、及时饮用和4℃冰箱贮藏。

总之，益生菌行业科技含量高，科研人员需要不断进行深入研究，开展大量临床试验去揭示和验证益生菌菌株的健康益处和作用机制。企业发展需严守道德门槛，科学传播益生菌的功效，营造良好的行业生态环境。消费者需要提升益生菌专业知识，明确益生菌“活菌状态”“足够数量”等科学概念，理性选择益生菌相关产品。益生菌对健康的作用存在个体差异性，并不存在“万能”的益生菌菌株适用于每个人并改善所有疾病症状。因此，未来益生菌研究将向个体化和精准化方向发展，以确保每位消费者能够享受到益生菌带来的健康益处。

（作者系内蒙古农业大学“乳品生物技术与工程”教育部重点实验室主任）



为进一步提升全民健康素养水平，助力健康中国建设，近日，国家卫生健康委对《中国公民健康素养——基本知识及技能（2015年版）》进行修订，印发了《中国公民健康素养——基本知识及技能（2024年版）》（简称新版“公民健康素养66条”）。

（资料图片 文/陈晶）

小口腔关系大健康

十三届全国政协委员、南方科技大学医学院院长 王松灵

随着我国社会经济水平提升及医药卫生事业发展，民众的口腔健康意识需要不断加强。口腔医学看似是小学科，但对健康的影响却是广泛的，俗话说“病从口入”，包含着相当多的科学内涵。

口腔健康与全身健康密切相关。口腔疾病通常表现在局部，而带来的影响绝不仅在局部，是许多全身系统疾病的危险因素。牙齿是口腔的中心器官，而口腔里唾液对整个口腔及全身起重要的保护作用。口腔常见疾病，包括龋齿，慢性牙周炎，牙列缺损、缺失，使患者口腔功能、面容、心理受到很大影响，同时影响人群广泛，医疗卫生需求很大。

牙周健康是口腔健康的基石。牙周组织支持牙齿承受咀嚼力，向脑组织传递生理信息等。慢性牙周炎是以牙周组织破坏为特征的慢性感染性疾病，是成人牙丧失的首要原因，更是多种全身系统疾病如心血管疾病、糖尿病等的重要危险因素。目前，慢性牙周炎的治疗主要通过机械控制菌斑，只能消除刺激因素，即使采用膜再生技术或采用釉基质蛋白，促进局部组织再生作用也有限。基于传统牙周炎治疗效果尚不明显，干细胞介导的牙周组织再生为牙周炎治疗提供了新的治疗模式。从拔出智齿等废弃的牙齿中获取干细胞，采用自体牙髓干细胞治疗牙周炎，临床观察发现干细胞治疗能够明显减轻牙周炎症，提

示获得良好疗效。严重牙周炎常导致牙齿脱落丧失，传统假牙修复方式并非生理性修复，功能不能媲美真牙。再生生物牙根可实现生物修复，采用干细胞复合生物支架材料以及干细胞膜片植入体内，再生出牙周膜组织、生物力学特性优越的生物牙根。

唾液在口腔中发挥重要的功能。以往观念认为硝酸盐、亚硝酸盐对人体有害，而人体在生理状态下唾液中的硝酸盐浓度是血液的10倍，生理的就应该是正常的，不是有害的。研究揭示唾液中唾液腺主要是腮腺从血中转运到唾液里，并在唾液腺细胞中发现细胞膜硝酸盐转运通道sialin蛋白，经该通道转运的硝酸盐到细胞内可转化为一氧化氮，发挥非常重要的生理功能，包括增加血流，调节免疫及组织器官保护等。进一步研究发现硝酸盐能够改善腮腺局部血流，明显预防腮腺放射损伤，保护唾液分泌功能；硝酸盐水能够明显防治骨质疏松，增加骨密度，并能够减轻肝脏衰老，保护肝脏合成及分解代谢功能。此外发现硝酸盐能够改善肠道微生态、减轻高脂饮食诱导肥胖。综上所述，随着硝酸盐的作用日益被阐明，应用硝酸盐制剂或药物来防治全身系统疾病有其重要的临床价值和应用前景。

人们常说，病从口入，从口腔入手把入口关，不仅是对口腔，更重要的是对全身大健康至关重要，让我们一起来共同守护口腔健康和全身健康。

（陈晶整理）