

## 健康中国委员说·使命与担当

## 推进心肺复苏事业在我国不断普及

敖虎山 邹婧之

今年9月20日，习近平总书记在庆祝人民政协成立75周年大会上发表重要讲话指出，“人民政协要发挥人才荟萃、智力密集的优势，聚焦推进中国式现代化、进一步深化改革、推动高质量发展、维护社会和谐稳定等方面的重点难点问题，深入推进协商议政。”习近平总书记要求委员们要“强化使命和责任担当，自觉投身凝心聚力、决策咨询、协商民主、国家治理第一线的具体实践。”

委员们心怀“国之大者”，情系民之关切。很多委员多年来矢志不渝地在人民政协平台上就牵系人民生命安危的重点难点问题协商议政、持续推动。

我们特别邀请委员们结合对习近平总书记关于加强和改进人民政协工作的重要思想的学习，讲述自己关于健康中国建设的所思所想所为。

——编者



2018年3月10日，在全国政协十三届一次会议“委员通道”上，全国政协委员、中国心胸血管麻醉学会常务副会长敖虎山委员接受采访。敖虎山委员表示，心肺复苏是急救的“黄金四分钟”，普及心肺复苏培训，对于提高我国急救水平、保障人民群众生命安全具有重要意义。敖虎山委员还呼吁社会各界共同努力，推动心肺复苏事业在我国不断普及。

## 国家版减肥指南来了

本报讯(记者 陈晶)国家卫生健康委日前发布《肥胖症诊疗指南(2024年版)》(以下简称《指南》),这是我国首部肥胖多学科诊疗的权威指南,着眼于进一步提高我国肥胖症诊疗规范化水平。

《指南》指出,近年来,我国超重和肥胖人群的患病率呈持续上升趋势。成年人的肥胖症患病率达16.4%;在6~17岁的青少年儿童中,超重率和肥胖症患病率分别为11.1%和7.9%;6岁以下儿童的超重率和肥胖症患病率,分别为6.8%和3.6%。我国人群肥胖症的流行病学特征呈现以下特点:男性超重率和肥胖症患病率比例,均高于女性;男性肥胖症患病率在35~39岁达到峰值,而女性则为70~74岁;超重率和肥胖症患病率存在明显的地域差异,北方地区普遍高于南方地区;受教育程度较低的女性超重率和肥胖症患病率较高,男性则相反。作为慢性疾病中的独立病种及多种慢性疾病的重要致病因素,肥胖症的诊疗引发公众广泛关注。

如何诊断肥胖症、哪种程度需要医疗干预?《指南》明确,肥胖症的诊断标准包括基于体质指数、体脂特征、体脂比和儿童青少年肥胖症诊断标准四类。其中,在我国成年人中,BMI(体质指数)达到或超过28kg/m<sup>2</sup>(体重除以身高的平方)为肥胖症。

《指南》强调,肥胖症的减重目标应进行分层设定,需综合考虑肥胖症的严重程度以及肥胖症相关疾病的风险和程度。对于大多数超重和轻度肥胖症患者,可设定为在3~6个月之内,至少将体重降低5%~15%并维持;对于中、重度肥胖症患者,可设定更高的减重目标。同时,减重的速率也需要关注,减重过程中需关注脱水、肌少症和内分泌系统的变化,建议每3~6个月对减重效果和代谢指标进行评估。

《指南》明确,肥胖症治疗有多种手段,主要包括:行为心理干预、运动干预、临床营养治疗、药物治疗、外科手术以及中医药治疗等。近年来,数字健康工具,如可穿戴设备、移动健康应用程序、远程监测设备等在肥胖症管理中得到研究和应用。在制定减重治疗方案时,应充分考虑患者心理预期,通过医患共同决策,综合使用不同手段,以期获得最佳治疗效果。

## 中医康养

## 养肺气 行平补

——听中国中医科学院西苑医院主任医师张晋解析霜降后的养生关键

本报记者 陈晶

国家卫生健康委日前围绕“时令节气与健康”主题召开专题新闻发布会,会上,中国中医科学院西苑医院主任医师张晋分享了霜降后的科学养生知识。

张晋表示,霜降过后气温骤降,寒冷刺激会对肺部产生不利影响,中医经典当中就讲到“形寒饮冷则伤肺”,也就是说外界的寒凉,加上如果饮食过度生冷,就容易伤了肺脏。中医讲“肺主皮毛”,外界的寒凉会伤了肺主的皮毛,饮食过冷也会伤我们的肺。这时,我们既要保暖,同时还要避免饮食生冷,防止寒邪伤肺导致鼻塞、流涕、咳嗽等肺气上逆的问题。

张晋指出,在日常生活当中,可以选择一些穴位来保健,比如大渊穴、列缺穴以及迎香穴。大渊穴是肺经的穴位,在手掌横纹桡侧,这个地方有一个凹陷处,当我们按到它的时候会有酸胀的感觉,每次按揉数分钟,当有酸胀温暖的感觉时就可以了。如果出现了肺气虚的问题,除了大渊穴还可以配合列缺穴,列缺穴取穴也很简单,把两个虎口相对,食指指尖立起来的位置会有一个凹陷点,我们会感觉到有一些酸胀,这个穴位经过按揉也能够起到一定的补肺气和防止感冒的作用。



张晋介绍,当感受了寒邪之后,我们还容易出现鼻塞、流涕,这里也给大家推荐一个穴位,叫作迎香穴。迎香穴平常做脸部按摩时经常会用到,就在鼻唇沟的地方,在鼻翼的中点外旁开0.5寸,手按到这个穴位,会有一点凹陷,同时又有酸胀的感觉,我们可以用双手的食指按揉,同时也可以选择用我们的大拇指两个侧进行这样的揉搓,这样就可以改善鼻塞、流涕的问题了。

张晋说,此时,寒冷刺激还会对胃肠道产生不利影响,尤其是对于日常有脾胃病的人,受凉或者是饮食偏凉都会加重不适症状,比如容易出现腹痛,遇冷后加重或者腹泻,或者食欲不振。还有一些人会出现食后腹胀,就是食后不消化感明显,尤其是脾胃阳虚的人群。中医强调,在霜降时节尤其要注重调理脾胃,可以为冬令进补做好准备,冬令进补的时候有很多食材,或者是滋补品,都要靠脾胃来吸收。为此,他强调,这个时节要避免吃生冷的食物,尤其是凉拌菜,对于脾胃本身就阳虚的人群,更要注意了。在这里建议大家,在日常烹饪时,可以适当加一些香叶、紫苏、生姜、丁香、肉蔻之类的调味品,既有助于脾胃的作用,同时也可以帮助我们改善脾胃虚弱的问题。推荐山药、南瓜这样的食材,可以蒸食、煮食,也可以做粥,山药和南瓜都有养胃的作用。尤其是山药,它可以入肺经、脾经、肾经,既可以补肺养胃,同时还有补肾的效果。

“值得注意的是,脾胃虚弱的人群,在进餐的时候要注意:煮煮熟烂,这样能够帮助我们消化吸收;咀嚼时要细嚼慢咽。中医认为,这属于‘火化’和‘口化’二化得力,不劳于胃’,也就是说,当我们烹饪和咀嚼到位时,对改善脾胃虚弱有一定帮助。”张晋提醒,除了饮食之外,还可以做做八段锦,八段锦中有一个动作“调理脾胃须单举”,这个动作做到位的时候,两只手会交叉到中腕穴,会牵拉我们的脾胃经,这样对调理脾胃也有一定的帮助。

## 为健康中国建设做出积极努力 是委员的使命所系

健康是人民群众对美好生活的向往,健康中国建设不仅直接关乎民生福祉,也关乎国家全局与长远发展、社会稳定和经济可持续发展,具有重大的战略意义。作为一名医卫界的全国政协委员,保障人民群众的生命健康是我作为医生的职责所在,为健康中国建设做出积极努力是我的委员使命所系。

自2015年我带领中国心胸血管麻醉学会的志愿者们在全国公益推广心肺复苏技术以来,已经走过10年历程。人民政协为人民。我曾于2018、2021年先后两次走上委员通道,向社会公众介绍心肺复苏的重要性、我国心肺复苏普及现状及我们的公益活动开展情况,呼吁全社会都来重视和学习心肺复苏。近年来,我与其他委员关于提高我国心肺复苏普及率的提案得到了有关部门和各地政府的高度重视,在全社会的共同努力下,各部门各地纷纷出台有关政策并落地实施,我国心肺复苏普及率及AED(体外自动除颤仪)配置率持续提升,越来越多的人学习并掌握了这项院前急救技术,更多的生命得到救治,公众的社会责任感也在学习和实施心肺复苏技术中得到强化。

## 发挥医学专业优势 汇聚社会各界力量

人民政协要求委员积极投身国家治理第一线的具体实践。自担任全国政协委员以来,我始终不敢忘记初心使命,以心肺

复苏为切入点,在全国各级政协和中国心胸血管学会的帮助和支持下,在全国建立190多个心肺复苏公益培训基地,汇集了一批由优秀的有公益心的临床麻醉医师、急救医师、急救培训师以及各界公益人士组成的志愿者团队,启动“心手相连 点亮生命”心肺复苏公益培训项目,在全国范围内组织公益培训。每周我们的志愿者都会发来在全国各地普及心肺复苏技术的信息,推动心肺复苏进机关、进企业、进学校、进机场、进车站、进部队、进警营、进社区等,医护人员还利用临床工作空闲时间在医院的公共场所开展培训,组织心肺复苏技能比赛、创新线上+线下相结合的模式,开发适宜家庭的培训教具。我们还组建了心肺复苏讲师团队,上千名医护人员接受我们的规范化培训成为心肺复苏讲师。运用多种方式不断提高我国心肺复苏普及率,截至目前已累计培训200多万人。回想起来,是全国政协赋予我使命,是全国政协给我汇聚正能量的支持支撑。

## 心肺复苏普及助力各地应急救援能力提升

中共二十届三中全会强调要实施健康优先发展战略,健全公共卫生体系,促进社会共治。加强公众的应急救援能力建设,是城市治理高质量发展的重要内容之一。2021年1月,北京市政府工作报告提出,实现地铁、火车站、学校AED全覆盖,做好急救技能培训,提高市民自救互救能力。2021年5月,教育部办公厅印发《关于进一步推进学校急救工作的通知》,推动校园急救知识普及与急救设备配置,切实保障青少年生命健康。2021年12月,国家卫生健康

委办公厅印发《公共场所自动体外除颤器配置指南(试行)》,为AED的配置与管理提供了政策指导与保障。2023年11月,郑州市将心肺复苏实操作为选考项目,纳入中招体育考试,使心肺复苏技术普及又向前迈进一步。2024年,中国心胸血管麻醉学会《关于提高北京市心肺复苏普及率的建议》,受到北京市委领导的批示关注。

作为与心肺复苏技术配合使用的AED使用后能大大提高抢救率,其公共场所的配置率也在大幅度提升。目前,很多地方都将“在公共场所配置AED”列入年度民生实事项目。比如,深圳市自2017年至今共配置AED4.3万台,实际启用AED520次,成功抢救119人;2022~2023年,北京市已在3116个点位配置5089台、武汉市配置4000台、云南省配置4802台、内蒙古自治区配置2705台、福建省配置2000台、江西省配置500台、徐州市铜山区配置250台;杭州市计划在2025年配置达7000台。此外,全国部分地区积极引入了AED电子地图,创新急救模式,方便市民随时查找最近的急救设备,大大提高了AED的使用效率。

在提高我国心肺复苏普及率的道路上,各地政府积极行动,认真落实国家战略安排,坚持以人民为中心,持续投入,以各种方式扩大心肺复苏普及率,不断为人民健康提供更多更好的保障。近年来,公共场所心脏骤停患者被成功抢救的新闻越来越多,公众从不知道不会不敢,逐步过渡到掌握心肺复苏技术和敢于施救,这不仅是健康工作的进步,更是社会文明的进步。群众健康所需,就是我们努力的方向,我把这项工作作为委员履职的具体实践,通过这项工作传递好党和国家的卫生健康政策,为健康中国建

设凝聚更多的力量和共识。

## 联合各有关部门,持续扩大社会影响力

中央和国家机关在推进国家治理体系和治理能力现代化中地位重要、作用关键、责任重大。我带领中国心胸血管麻醉学会联合各有关部门,不断加强各行业对心肺复苏普及的重视,为全社会带来示范效应。2019年开始,公安部正式委托我们的公益团队,为全国公安干警培训心肺复苏技术,全国各地的公益基地都积极联合当地的公安机关开展培训,这项活动持续至今,意义重大、影响深远,公安干警与群众联系密切,掌握心肺复苏技术更最大限度地保障了人民群众的生命健康。与此同时,我们也与国家发展改革委、外交部、科技部、公安部铁路公安局、国家医保局等在京中央和国家机关,以及央企、高校等合作,开展心肺复苏培训,通过上述单位的带动示范作用,进一步推动各个行业重视和参与心肺复苏普及活动。通过我们的共同努力,心肺复苏公益普及培训的社会影响力越来越大,受到社会各界广泛关注,学急救会急救的社会氛围正在逐步形成。

人民政协陪伴新中国共同走过75年不平凡的辉煌历程,党的二十届三中全会发出了进一步全面深化改革、推进中国式现代化的号令,在全面推进中华民族伟大复兴的逐梦之路上,作为医生,作为委员,我将带领我的团队在守护健康的公益之路上继续努力奋斗。

(作者敖虎山系全国政协委员、中国心胸血管麻醉学会常务副会长,作者邹婧之系中国心胸血管麻醉学会办公室主任)

## 健康提示

## 过度追求完美,可能有强迫型人格障碍

李婷

28岁的小李今年进入一家新公司工作,一开始,积极上进的小李获得了公司同事的一致好评。可是,随着相处时间越来越长,大家发现小李有一些奇怪的地方。他对自己的工作和生活要求非常高,总是追求完美和绝对的控制。他经常花费大量时间和精力来确保每一项任务都达到他设定的标准。他对细节异常敏感,经常反复核对工作文件和邮件,以确保没有任何错误。

小李的完美主义对他的个人生活造成了很大的压力。他几乎不敢给自己放松的时间,认为任何的休闲活动都是浪费时间。他经常加班,为了保持自己的工作处于最高水平,甚至牺牲了与家人和朋友相处的时间。他对自己的行为经常感到内疚,觉得自己没有尽到责任。小李对他人的行为标准要求也极高。他很难与同事合作,因为他对团队成员的工作质量持怀疑态度,并常常觉得他们无法达到他的标准。他很少委托任务给别人,因为他认为只有自己能做到最好。虽然小李在工作上表现出色,但他慢慢也出现了很多困扰。他感到常常被压力和焦虑所困扰,而且他的人际关系也受到了影响。在一次家人的陪同下,小李到医院就诊,最终确诊强迫型人格障碍。

很多人听到强迫型人格障碍会把它等同于强迫症,虽然名字相似,但实际上两

者是不同的心理健康状况。强迫型人格障碍是一种常见的人格障碍,更多涉及个人的人格特征和思维方式。它是一种长期存在的心理障碍,表现为对完美主义、控制和规则的过度关注。强迫型人格障碍的人常常感到自己的行为和思维方式是合理的,并且往往对他人的行为标准要求严格。他们通常很注重细节,喜欢按照自己的方式做事,并且有时对他人的参与持怀疑态度。他们往往难以放松,对工作和任务要求非常高,对时间管理严格,对规则和秩序有强烈的依赖感。此外,他们可能对金钱过分节俭,对道德和伦理标准要求严格,且对自己和他人表现出强烈的责任感。而强迫症是一种焦虑障碍,涉及到强迫思维和强迫行为。强迫思想即不希望但反复出现的干扰性思想、图像或冲动,而强迫行为是为减轻强迫思想带来的焦虑而反复进行的行为或心理仪式。

虽然强迫型人格障碍可能帮助个人在工作和个人关系中取得一定的成功,但也可能导致一些问题。他们可能变得过分固执,难以与他人合作,对变化缺乏适应能力,以及过度关注细节可能导致效率低下。此外,他们可能对他人的行为过于苛求,导致人际关系的问题。这种障碍通常在成年早期开始,并持续至成年期。

在精神动力学的视角下,强迫型人格障碍可以被解读为个体在早期发展阶段形成的一种心理防御机制。精神动力学理论

认为,强迫型人格障碍可能源于早期父母与孩子之间的互动模式。例如,如果孩子的父母对其过于严格或过分强调秩序和完美,孩子可能会发展出一种内在的需要,以严格的自我控制和完美主义来获得爱和认可。

目前,强迫型人格障碍的发病率接近8%,是人格障碍中最常见的一种。和其他人格障碍一样都是一种自幼逐渐发展,到18岁前逐渐形成的一种人格类型。其实,强迫型人格要比我们想象中的多,他们具备热衷细节、喜爱分类、理智冷静、人际关系淡漠、完美主义等特点。在日常生活中,大家可以通过一些方法来识别强迫型人格障碍,但请注意,只有经过专业评估才能得出准确的诊断。强迫型人格障碍的人通常表现出过度关注细节、完美主义、刻板固执的行为模式。他们可能极度注重规则、秩序和组织,以至于无法容忍任何事物的混乱或不确定性。强迫型人格障碍的人在社交关系中可能表现出严肃、冷漠和控制欲强的特点。他们可能过分要求他人按照他们的期望和标准行事,并对他人的错误或不规范行为过分苛责。

另外,强迫型人格障碍可能会对个人和职业功能造成一定程度的影响。因为他们过于注重细节和完美主义,可能会花费过多的时间和精力来完成任务,而忽视了其他重要的方面,例如休闲、人际关系等。虽然强迫

型人格障碍的人通常能够控制自己的情绪,但他们可能经常感到焦虑、紧张和沮丧。他们可能因为无法满足自己的完美主义标准而感到沮丧,并因为对事物的过度控制而产生焦虑和紧张感。

强迫型人格障碍的治疗主要包括药物治疗和心理治疗。药物治疗,比如抗抑郁药,可在某些情况下有所帮助。部分严重的强迫型人格障碍患者可以通过药物治疗来缓解症状,但不能起到完全消除障碍的效果。要想取得较为彻底的治疗效果,还是要依靠心理治疗,其中最为有效的是认知行为疗法。这是治疗强迫型人格障碍的一种有效方法,能帮助患者识别和改变有害的思维和行为模式。其主要实现途径是通过分析患者内心矛盾产生根源,再有的放矢进行引导,帮助患者识别现有的障碍模式,从而达到促进患者重塑认知,提升社会适应力的目的。此外,家庭成员和朋友的支持对于患者的恢复也是非常重要的。建议患者亲友积极了解疾病的性质和对患者的影响,提供一个支持和理解的环境。

总之,强迫型人格障碍是一个复杂的心理健康问题,需要专业的治疗和社会的理解与支持。通过正确的诊断和有效的治疗,患者可以学会更好地管理自己的行为 and 情绪,提高生活质量。

(作者系厦门大学心理咨询与教育中心专家教师)