

做强健康医学科普 助推达成“健康中国”

曾 铁

(上海开放大学徐汇分校 上海徐汇 200032)

摘 要:健康是我们生存与社会发展的最基本条件,?国人健康是社会进步的诉求与要义;全民健康是绿色发展和圆“中国梦”的追求与内容。时下,储备的健康、医学常识与健康地工作、生活所需有缺口;服务“健康中国”战略,提高国民健康水平,多向度关怀国民健康,让他们康健是科普的使命和现实任务。健康医学科普属全民健康的必修课与基础工程,减少、去除受众身心障碍,助其生活幸福和推进社会文明需传播更多的指向性强、有效的这类科普资讯。

关键词:全民健康;健康科普;医学科普;健康中国;美丽中国

Health Medicine Beautiful China

ZENG Tie

(Xuhui Campus of Shanghai Open University 200032)

Abstract: Health is the most basic condition for our survival and social development. People's health is the demand and the essence of social progress. National health is the pursuit of green development and "Chinese dream". Nowadays, people are still in the way of gradual realization of the importance of health reserve, medical sense in work and life. It is urgent to serve the strategy "healthy China", improve national health, and care for the health of our people. The popularization of health medicine is a compulsory course and basic project for national health, which reduces and removes physical and mental handicap of the people, making the world a better place for people to live in and promoting social civilization to a higher and clearer edge.

Key Words: national health; popularization of health science; popularization of medical science; healthy China; beautiful China

1 议题缘起

有关信息一览:

以下数据、情资的首发者是业内的权威者,其可信度、参考价值大;此类资讯有很多,限于篇幅,本文收录了一点。

1.1 国人脑卒中发病率

脑卒中是导致国人第一大致残、致死之病,我国每年新发脑卒中的患者超过 250 万,死于脑卒中患者大于 150 万;我国(大陆)40 岁以上人群约有 1200 万人患过脑卒中。我国脑卒中发病率在上升,该病有高发病率、高致残率、高死亡率、高复发率、高经济负担特点。

1.2 肺健康

慢阻肺是“沉默的杀手”,我国慢阻肺患者超过 1 亿,40 岁以上人群慢阻肺患病率为 13.7%,该病死亡率颇高(2016

年,我国慢阻肺亡者为 87.63 万,居致死单病种第三位)。慢阻肺患病率、致残率、病死率高且高疾病负担,我们对它的认识水平极低(对上海崇明县 60 岁以上人群常见慢性病的认知调查显示,此人群对慢阻肺名称、危害性和疾病后果等知晓率小于 2%),其诊断率、控制率也很低。我国现有 3.4 亿烟民和 7.14 亿二手烟受害者,空气污染对大家呼吸系统健康有明显的负影响;还有高死亡率的肺心病、高传染性的肺结核、尘肺病。肺癌是我国高发的癌症,它属癌症第一杀手,每年因它而亡者超过 59 万。因此,我们须重视肺健康。

1.3 35-75 岁的国人近一半患有高血压

著名的《柳叶刀》杂志刊发的报告说,中国 35-75 岁成人近 1/2 患有高血压,高血压群体接受治疗者不到 1/3,且仅有 5%的患病者病情得到有效控制。中国疾病预防控制中心的统计表明,心血管病是增大国人死亡风险的首因,除人口老龄化等

原因,45%的心血管病死亡率归因于高血压等病情突发的增加。

1.4 糖尿病是我国高发的慢性病

糖尿病是我国高发且患病率逐年上升之病,20-79岁的国人平均每十一个人就有一个糖尿病患者。成年糖尿病患者大多罹患2型糖尿病,患病原因有:遗传因素、肥胖、精神因素、饮食结构、病毒感染;几乎所有的青幼年(0-19岁)糖尿病患者都属1型糖尿病,发病率相对成人较低。世界卫生组织的统计显示,糖尿病并发症有100多种,该病是已知并发症最多的病。糖尿病发病后10年左右有30%-40%的患者至少会有一种并发症(并发症有牙周病、肾病、眼病、心血管病等),而且并发症药物治疗难以逆转;患糖尿病或有妊娠糖尿病高风险的孕妇会给自身和胎儿带来罹患肥胖症、糖尿病、高血压、肾病等高风险。

1.5 超重肥胖导致慢性病高发

北京市体检中心的《北京市2016年度体检统计报告》表明:该市成人、青少年和男性、女性,超重肥胖的检出率均排在前三位。它警示:长期超重肥胖会生成多种慢性病;必需选用健康的生活方式,使自己的体重等符合健康标准。

1.6 两种癌症

时下,我国结直肠癌发病率居各种癌症第3位,2009年其每10万人死亡率为14.23%,死亡率居癌症第5位。我国结直肠癌患者5年生存率在50%左右,大多数患者确诊时已是中晚期,治疗效果不佳;结直肠癌早期诊断率仅为10%(美国结直肠癌发病率、死亡率明显下降,与其早期筛查密切相关)^[9]。我国前列腺癌发病率城乡差别有近10倍;此癌高危人群是:年龄>50岁男人;年龄>45岁且有前列腺癌家族史的男人等。我国初诊前列腺癌患者仅有1/3为局限性病变,大部分前列腺癌患者因疾病分期晚、丧失了根治机会。高危人群筛查、早期诊断和治疗是提高此癌患者生存率的好方法。^[9]

1.7 白领们健康状况不佳

《中国家庭报》等发布的《一线城市白领健康状况及就医行为报告》说明,慢性病年轻化趋势在增速,2017年,慢病患者量为32%;高血压、癌症患者和糖尿病患者平均年龄下降了0.78岁和0.5岁。高血压、甲状腺结节、肺结节、胃炎、甲状腺癌、龋齿是白领群体高发慢病。白领中胃炎就诊量占男性白领总就诊量2.17%,居榜首;女性白领该比例为1.06%;女性疾病里不孕、不育和多囊卵巢综合征分居第2、第4位。2013年至今,一线城市白领癌症患者平均年龄从36.65岁降到35.86岁。

1.8 儿童健康水平总体状况有待改善

我国儿童健康水平在提升,但总体状况还应完善(2011年,我国5岁以下儿童死亡率为千分之十五,在193个国家中排名83位,与发达国家相比仍有差距)。随着经济社会发展,我国儿童疾病潜在变化,除肺炎、腹泻等外,出生缺陷、遗传相关疾病、新发传染病、儿童意外伤害、儿童慢病已成为负影响儿童健康的主要问题。儿童的许多疾病早发现、及时诊

断、有效治疗可降低死亡率、提高治疗效果并降低并发症导致的家庭、社会的巨大经济负担等。2015年,我国超重儿童有3434万人;1990-2015年间,5-9岁儿童超重率由7.84%增至18.47%,超过全球平均水平;10-14岁与15-19岁两个年龄段超重者有很多。中国营养学会的《中国儿童肥胖报告》说,与正常体重儿童相比,超重儿童发生高血压、高甘油三酯、高密度脂蛋白胆固醇偏低的风险分别为3.3倍、2.6倍、3.2倍。当下,我国儿童哮喘患病率以每10年约50%的速度递增(上海0-14岁儿童哮喘患病率达7.57%,为全国之最),儿童哮喘良好控制率仅为3%;大部分患病儿童没得到规范、及时治疗。一些家长对儿童常见的慢性气道疾病——哮喘病认知水平较低,对患儿无系统的疾病管理,导致治疗依从性低,哮喘病情反复加重,疾病控制状况不理想。儿童是推动、实现永续发展的后备军,他(她)们是民族的未来,社会发展的质量、品位与儿童的健康状况正相关。多角度增强儿童和中小学学生的体质、体能,此事不能小觑;儿童健康、发展关联、影响着家庭幸福、社会进步。所以,家庭、学校、社会当关注、长久地施力,让孩子们茁壮成长、天天向上,直至成为高品质社会的优秀建设者。

2 繁荣健康医学科普是全民健康的刚需与紧迫任务

2.1 推进社会发展、文明,全民健康是头等大事

国民健康是发展之本,其健康实况乃发展质量之名片或招牌;实现全面小康和圆“中国梦”,全民健康至关重要。身体健康,悠悠万事、唯此为大;有健康才有将来,“健康中国”应人人参与、负责。践行健康中国战略,要让健康医学科普“花艳、果甜”,成功率高,^[10]使之是受众的“至亲好友”;健康医学科普是全民健康和“美丽中国”的“复合维生素”与“面膜”,用这类科普及信息多层面对受众健康、安置受众情绪,让他们生活安宁和助力民生不可或缺。开眼界,指导、赋能受众和助受众健康、全家乐是健康医学科普的意涵与本质;健康医学科普是大众科普和城市文化、乡村文化及其茂盛的构成,引导受众科学地生活、工作,让他们少忧郁、烦恼,生活“清爽”、舒适,健康医学科普兴盛是内需与抓手。增加健康、医学常识,增强我们的智性和健康技能,阻止、减少疾病生发,不“朦胧”、直指人心的健康医学科普是利器;提升国人整体健康素质,让人民共担健康之责、共享健康权利和共建健康中国,健康医学科普必需多起来、强起来;推进健康教育,增大健康人力资本和促进经济社会长足发展,要让健康医学科普“神采飞扬”、惹眼和富含正能量。健康医学科普是“名医”“大药房”,助益受众养生[《中国青年报》社调中心的调查揭示,52.8%的受访者被医疗养生谣言忽悠过;微信、电视、网站是大家获得医疗、养生信息的要道;67.3%的受访者认为医疗养

生谣言催生了虚假保健品等不健康养生市场]、健身和拉提国人健康素养以及营造健康城乡,需要这类科普强力支持、助推,它应丰富内涵和加大覆盖面、增强实效;扩大健康医学科普边界,让它不刻板、高冷,使之向心力大和尽量地“美”是这类科普繁华的路向与方略。基层群众和老乡的健康状况关乎、映照着小康及其水平与社会发展的品质,老乡们健康若长期有恙这会勒住、制约发展。因而,有关各方应围绕、紧扣全民健康这一主题,在人、财、物上增加投入,进而设计、实施高质量的健康医学科普,以扩散、渗透相关的科普讯息。一些现象提醒,力保国人健康必须加持、深化健康医学科普,要在增加其“净重”与牵引力;用健康医学科普培训、教育受众,从而使国民健康水平升级,需要“温婉”“芬芳”的科普信息抚慰、拉提。

2.2 健康医学类科普是实现全民健康的重要工具

健康是我们生存与社会进步、文明的最基本条件,国人健康是社会全面进步的诉求与要义,国民健康状况乃是社会发展的显示屏。全民健康是绿色发展和全面建成小康社会等的追求与重要内容。当前,健康知识、医学常识在国民中的普及度较低,国民对医学知识等的了解程度与其健康地工作、生活所需有缺口,与医学科技发展有“时差”。落实《“健康中国2030”规划纲要》,多向度关爱“他”健康、“她”健康,让受众康健和打造健康家庭、健康社区是科普的使命和现实任务;健康医学科普属全民健康的必修课与基础工程,在健康领域它有“头雁效应”,减少、去除受众身心障碍,助其生活美满需要指向性、改造力强的这类科普资讯。宽泛地传送基础性、科学的健康类、医学类资讯,开展健康指导,让受众思想不浑浊、精神不疲惫,生活开心,健康医学科普应加量、提质、增效;使每个人是自己健康的第一责任人和达成“健康中国2030目标”,健康医学科普是牛鼻子。减少病夫,让大家健壮、阳光和脱病、脱贫,共同富裕,我们需被塑造力强、裨益度大的科普信息浸染;安不忘危、治不忘险,满足人民日益增长的美好生活需求,必须不断地用精良的科普情资和科学思想、科学文化武装受众。由于许多国人日均食盐、食油量超标(《中国居民膳食指南》提出,每人每天食用油、食盐的摄入量不超过25克与6克)等,工作节奏较快、压力不小,运动量又小,再加上周边环境因素等的影响,我们的疾病名目、数量在扩容、增多甚或与时俱进,为此,大家的健康需求、期待有很多。如是,健康医学科普的发展空间较大,做大此类科普的客观性颇强;给力全民健康,健康医学科普理当不间断和蓬勃、进步。走入、合理地干预受众的生活,去养生、健身等领域的糟粕,为受众带来吉祥,需要让人敬而近之、强势的健康医学科普;让健康医学科普“微言大义”、引人入胜,可缓解、化解受众的切肤之痛等是科普昌盛的基本路线。英国哲学家大·休谟说,“一切人类努力的伟大目标在于获得幸福”。健康医学科普是“健康讲堂”和幸福的缔造者,促进受众健康的生活、工作和成长,这类科普必须“强壮”,贵在增加其辐射力、教化

力;达致科普目的,优化国民健康情势、提高国民幸福度,健康医学科普要有“才”、有“神气”并且亲和力大。

2.3 完善、拉高国民健康素养,健康医学科普“长大”应提速

健康医学科普属大众科普的主板,此类科普应“好看”“好听”,有“温度”且“传真”,有利于增强受众的健康素养,让他们达观、生活品质高;健康医学科普属受众的健康福利,使它“走红”、奏效且受众“捧场”,端在科普迅速跟进需求,其情资能无障碍地被接收、采纳。“美丽中国”始于全面地美化、优化国人,健康是促进、达成人的全面发展的必然要求与基本项目;经济社会可持续发展,全民健康是硬道理。我国是人口最多、最大的发展中国家,国情告诉我们,大力开展健康医学科普并让它发达,要坚定不移、长期不懈;健康医学科普属健康智库和高级保健师,“操纵”受众,帮助他们打理健康和广泛地增加健康红利,此类科普繁荣理所应当。由上述罗列的信息等可悟,达致全员、全生命周期卫生健康服务和全面提升国民健康质量,我们任重道远;丰富受众健康、医学方面的基本认知,让大家敬畏、珍惜、尊重生命和保护国民,需要实在、可靠度大的科普消息和拉长健康医学科普短板。实现全民健康,急需广域地传递健康类、医学类常识和强化健康理念;全领域改善国人的健康状况,需要精准营养和有效的疾病预防与推动体育成为大家的生活方式等。促使国人身心健康、积极向上是健康医学科普的目的与“姿态”,这类科普应守常、创新并举,贵在与需要无缝对接和受众满意、点赞。让国民远离邪教、落后,不参与荒唐之事,使我们的生活、工作和健康均向好是健康医学科普的长期性任务与应有之义;营造“绿色”城市、乡村和提升国民幸福指数,增大健康医学科普半径、拓宽科普面和充实科普项目、增大其作用力是重要的环节与技术。构建“健康中国”,健康医学科普应深度介入、正面影响受众的生活、工作,要让它成为受众的“佳人”;得受众心,让他们行有所止、能增加其“小确幸”并使之尽开颜是健康医学科普的主旨。健康医学科普是“高钙片”与高能营养剂,推进全民健康,健康医学科普不能“浮悬”,它要进社区、进家庭,让受众与之零距离。让健康医学科普繁荣,使之年年是“大年”是“健康中国”的重点事务与刚需;使受众、社会双赢,健康医学科普要驶而不息,贵在向实、质优和高位成长。

3 助推全民健康,科普者应当做实、做优健康医学科普

3.1 为全民健康操劳、效命是科普者的使命与职责

健康医学科普是我们健康的建筑师、理疗师,科普者(各种新、老传媒和社区科普者等)应想民所思、急民所急,真诚、真情地做好健康医学科普。科普者是健康事业的推动者和科普及发展的“操盘手”,践履《科普法》《全民科学素质行动规划纲要(2006-2020)》等,助促缩小人民整体健康状况与目标值的差距,与国际先进水平的距离,科普者应为科普频发力,

特别要关注困境受众,帮助弱势群体以及老人,重在顺应健康和人民幸福之大义,努力经营健康医学科普,增加其与受众、社会发展需要的匹配度、融合度。健康医学科普以受众为本,满足其生活、健康乃至发展的需求为要,致力拉高国民的健康素质(2015年,我国具备此素质的国民比例约为10%)、科学素养(2015年,我国具备此素质的国民比例为6.2%),科普者应扛起重任,秉持问题导向、增加科普业绩。用浅显易懂、有功效的健康医学科普资讯为受众提供靶向服务和个性化服务,有助于疏解受众焦虑,满足其健康之所需,这样,此类科普要兼顾宏观、微观两个方面,而且应开门见山、一目了然,贵短、贵精;健康医学科普是全民健康、健康中国之基,它也是重大的系列课题,这类科普无小事,自我加压、全面增强科普能力,科普者应持续习得、奋进。让健康医学科普“亲”、让科普“近”,将健康医学科普“洒”向社区和每个人而且接受度大,此乃科普的要点、落点。为此,科普者当眼观四野、耳听八方,把握热点、呼应关切,继而经常推送简洁、有趣和受用的科普信息。

3.2 剔除妨害健康的因子和提升国民健康素养, 科普者当积极作为

科普信息是公共传播品和教科书,它是受众生活、工作需要的“软件”;科普国民、科普中国和全面地靓化中国,要在织好科普的密网,用各种科普情资正面激励、诱导受众,以让大家生活营养均衡、工作“绿色”,并增大获得感、幸福感以及对社会进步的贡献度。达成全民健康、美丽中国需要针对性、教导性、助长性强的科普信息普照、滋润、提携受众;[19]科普者是健康医学科普信息与受众的连接者、传导者,助推“健康中国”,科普者当了解国民之刚需和有关动态,应整合科普资源,源源提供优秀的科普产品;基于健康医学科普等逐步成为科普的资优者或“金牌科普者”,科普者宽泛地读书、进修与辛勤劳作、做贡献势不可免。健康医学科普专业性、科学性较强,涉及的项目较多,让它伴随受众并增强其公信力与疗效,转播、摘编或创作此类科普信息,科普者要小心翼翼,不能马虎。文字、细部决定着科普的质量、功效,有效传递相关情报和增强预防、“碾压”疾病和延年益寿的功能,健康医学科普的细节乃关键,因而,它的细部必需认真打磨、完善。增加健康医学科普的青睐度、“战斗力”,做此类科普理应严肃、严谨,一丝不苟;增加健康医学科普的“势能、动能”,给力解民忧、谋民利和可“感动”受众,科普者要不忘初心,强化问题意识并尽职尽责地推展科普。城乡社区是科普重地和传送健康医学科普消息的高地,又是此类科普丰茂之场域,做大健康医学科普,要有配套的系列动作且使科普信息有魅力、持续的吸引力;让健康医学科普是社区之友,使居民心态乐观,会生活、全家康健以及提高他们的幸福体验度等,做好健康医学科普势在必行。健康医学科普当充盈、货真价实和普惠居民,它可“量身定制”甚至有交互性等;做强这类科普,实现其价

值,社区科普者应担当,增强服务意识和学研不停、多出力。

4 结束语

让受众身心康健、生活惬意和全方位提升其幸福感,需要形态多样、暖心的健康医学科普;提高国人健康质量和生活、生命品质,此类科普当增大与实需的联系度、契合度,它应“细腻”、管用。健康科普、医学科普雪中送炭、锦上添花的内容都要有,它们要“深情厚谊”“情深意长”且有助于社会“春暖花开”直至增大国家的硬、软实力。“现代化是一个多方面的变化过程,它涉及人类思想和活动的一切领域”(政治学家塞?亨廷顿《变化社会中的政治秩序》)。人的现代化、社会现代化,需要健康医学科普辅助、拉动;让生活“简单”、甜蜜蜜和国人笑口常开,健康医学科普应清新、“缤纷”和多多益善。实现全民健康、“做身体健康的民族”(习近平,2018,4)和继续扮靓中国,进而在全球增加中华民族的分量与注目度,健康医学科普当在国人中“落户”并有代入感,发展科普要增加其体量和按下“快进键”。

参考文献:

- [1] 李蓓,全国40岁以上1200万人曾患脑卒中[N],劳动报,2017年10月30日:7
- [2] 刘昶荣,被忽略的肺[N],中国青年报,2017年11月30日:5
- [3] 黄杨子,他把更多患者“拦”在中晚期大门外[N],解放日报,2017年12月8日:6
- [4] 顾泳,中国前列腺癌发病率大城市几乎是小城市4倍[N],解放日报,2017年12月10日:2
- [5] 唐闻佳,我国儿童哮喘良好控制率仅3%[N],文汇报,2017年11月22日:6
- [6] 李小伟,学生身体素质“向上”了吗[N],中国教育报,2015年11月26日:4
- [7] 曹亚杰,为健康中国插上科技翅膀[N],团结报,2017年12月5日:6
- [8] 张秀兰,冬虫夏草被确认根本不抗癌[N],新京报,2017年10月31日:D1
- [9] 方舟子,人参与西洋参:历史与现实,神话与事实[J],科学世界,2003(2)
- [10] 沈淑莎,期盼更多“驻留”人心的科普精品[N],文汇报,2017年10月31日:6
- [11] 徐光炜,生命的追求:优活善终[N],中国青年报,2017年11月2日:5
- [12] 应口,在最美线路,为健康奔跑[J],新民周刊,2017(47)
- [13] 底亚星,健康对中国极具现实和长远意义[N],光明日报,2017年9月17日:7
- [14] 崔文佳,从问题中加深对发展不平衡不充分的认识[N],北京日报,2017年11月29日:3
- [15] 王登峰,师生健康是“做身体健康的民族”之基础[N],中国教育报,2018年4月27日:8