

这张慢性病“防护网”，关系上亿人健康

新华社记者 董瑞丰 李恒

为上亿人织起健康“防护网”，健康中国行动再发力。

7月29日，国家卫生健康委等多个部门发布《健康中国行动——糖尿病防治行动实施方案（2024—2030年）》《健康中国行动——慢性呼吸系统疾病防治行动实施方案（2024—2030年）》，为共建共享健康中国奠定坚实基础。

这是继心脑血管疾病、癌症之后，我国再次发布重大慢性病防治行动实施方案。

为何瞄准这些慢性病防治？

目前，多种重大慢性病已成为制约人均预期寿命提高的重要因素。数据显示，四大慢性病导致的死亡人数占比超过80%，疾病负担占比也极高。其中，我国65岁及以上老年糖尿病患者人数已超过3000万。以慢阻肺、哮喘等为代表的慢性呼吸系统疾病，患者约有1亿人。

《“健康中国2030”规划纲要》提出实施慢性病综合防控战略。针对重大慢性病采取有效干预措施，努力使群众不生病、少生病，提高生活质量。

防治目标有哪些？

此次防治行动实施方案提出，到2030

年将建立上下联动、医防融合的糖尿病防治体系，18岁及以上居民糖尿病知晓率达到60%及以上，2型糖尿病患者基层规范管理服务率达到70%及以上。

同时，慢性呼吸系统疾病防治体系到2030年进一步完善，危险因素综合防控取得阶段性进展，慢性呼吸系统疾病基层筛查能力及规范化管理水平显著提升，70岁及以下人群慢性呼吸系统疾病死亡率下降到8.1/10万及以下。

重大慢性病涉及人数多、防治周期长，要织牢“防护网”，需持之以恒加以推进。

近年来，我国已建成全球最大的疾病和健康危险因素监测网络，重大慢性病过早死亡率从2015年的18.5%下降至2021年的15.3%。

推进全民健康生活方式行动，深入开展减盐、减油、减糖和“体重管理年”等专项行动；指导基层医疗卫生机构加大血压、血糖、血脂“三高共管”力度；促进疫苗接种，将慢阻肺监测纳入居民慢性病及其危险因素监测工作内容……针对重大慢性病防治关口不断前移，防控驶入快车道。

全民健康是健康中国的主要特征，打好

疾病“攻坚战”，织密健康“防护网”，不断回应人民群众的健康新期待，健康中国筑起更坚实的基石。



◆视野

我国发布首个亿级参数量地震波大模型

7月28日，“谛听”地震波大模型在四川成都发布，该大模型由国家超级计算成都中心、中国地震局地球物理研究所以及清华大学联合开发，是首个亿级参数量的地震波大模型。

成都超算中心运营管理有限公司董事长郭黎介绍，2023年9月，国家超级计算成都中心与中国地震局地球物理研究所合作共建了“地震大模型创新应用联合实验室”，与清华大学、中国科学院地质与地球物理研究所合作启动了“谛听”地震波大模型的训练。“谛听”数据集是国内首个，也是目前国内外最大规模、样本类型和标注最为全面的地震学专业AI训练数据集之一，半年多时间里，实验室研究人员利用“谛听”数据集获得了首个亿级参数量的地震波大模型。

“长期来看，地震学是一门观测科学，重大突破往往来自对观测数据的深刻理解。”中国地震局地球物理研究所副所长陈石介绍，目前，传统方法和中小模型均无法充分利用百TB、千TB级别的地震观测数据，而这些数据对地震学研究有重要意义，只有通过大模型才能深入挖掘。

“‘谛听’大模型依托海量数据，通过先进的人工智能技术，已经显著提升了地震信号的识别准确率和速度。”陈石说。

国家超算成都中心常务副主任王建波介绍，“谛听”地震波大模型对于突破中小地震波模型性能瓶颈，提高地震大数据智能处理能力和信息挖掘水平具有重要意义，国家超算成都中心正不断加速人工智能技术在防灾减灾、智慧城市等领域的应用与发展。据了解，目前“谛听”地震波大模型已可投入使用，十亿参数量级的版本预计2024年8月完成预训练。未来，该大模型还可用于矿震监测、城市地下空间结构探测、海底地震监测等多个领域。（新华社记者 李力可 王隼昊）

◆星空有约

月掩角宿一、火木极近 8月天宇好戏连台

月掩角宿一、英仙座流星雨极大、火木极近、火星伴蟹状星云、蜂巢星团伴月……8月“星空剧场”上新了，有你想看的“大戏”吗？

8月10日傍晚，月球将遮掩室女座最亮恒星角宿一。“掩带覆盖我国大部地区，但由于掩星发生时还没有天黑，只有华东、华南地区在夕阳余晖中可以看到掩终过程，其他地区则可在天黑后欣赏月球与角宿一近距离相伴的景象。”中国天文学会会员、天津市天文学会理事赖迪辉说。

作为北半球三大流星雨之一，英仙座流星雨每年8月都会如约而至，观测条件适宜，深受星空爱好者们欢迎。

“今年，这场‘明星级’流星雨极大预计出现在8月12日夜间，理想情况下，每小时可以看到数十颗流星划过天际。喜欢流星雨的朋友可于12日晚至13日凌晨进行观赏。”赖迪辉说。

8月14日午夜至15日凌晨，火星、木星这两颗行星会以极近的距离“携手”从东北方升起，上演星空“二人转”，感兴趣的公众不要错过。

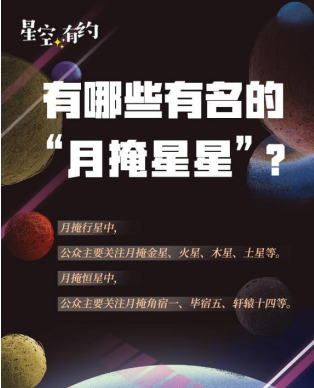
在与木星“星星相吸”后，火星继续运行，8月27日凌晨，它将来到蟹状星云附近。“蟹状星云比较暗弱，直接肉眼观测十分困难，需要一台大口径天文望远镜才能睹其‘真容’。”赖迪辉说。

8月31日凌晨，著名的蜂巢星团将与一弯细月的残月近距离相伴，届时只要天气晴好，感兴趣的公众能目睹到这两个不同天体上演的“亲密一幕”。

每年七八月，是欣赏夏季银河的好机会。在没有光污染的僻静之地，午夜前后，银河会与地面垂直，上演“拨地而起”的震撼一幕。

值得一提的是，8月10日是一年一度的七夕节。“当晚，在远离城市光污染的地方，感兴趣的公众仰望星空，会看到在银河两岸‘深情对望’的牛郎星和织女星。作为夏季星空的标志，织女星、牛郎星和天津四组成的‘夏季大三角’非常醒目，其中最亮的那颗就是织女星。”赖迪辉说。

（新华社记者 周润健）



绿野仙踪

7月31日，航拍镜头下的莲青山野生葛根美如童话世界。山亭区店子镇莲青山上有一处面积约5000多平方米的野生葛根，繁茂浓绿的藤蔓将山坡上高低起伏的岩石紧紧包裹，美丽而又神秘，奇异的造型如童话里的“绿野仙踪”。

（李宗宪 杨和山 摄）

一些年轻人兴起“学中医”热

新华社记者 田晓航 黄薇



在浙江省中医院的夜间推拿门诊，中医师张宜默在指导年轻人推拿按摩治疗。

年轻人“夜生活”的新选择。

晚上6点，浙江中医药大学附属第二医院门诊大厅灯火通明，针灸科主任中医师张宜默带着一群年轻“徒弟”，认真习练中医传统功法易筋经。每周一次的中医夜校课上，应“徒弟”们强烈要求，张宜默总会多教几个“招式”，原本一小时的课程常常8点以后才结束。

“人们健康理念的改变是动力，预防治疗一体化健康服务是吸引力。”院长张威没有想到，这样的中医夜校第一期就有300多人报名，第二期报名人数几乎翻倍，第三期竟多达近千人。

中药代茶饮成白领办公桌“标配”，“中药版”冰镇酸梅汤超越“快乐肥宅水”，上班族挤满中医医院夜间推拿门诊……传统中医

药因其“治未病”的理念与功用，正在逐步深入年轻人的现代生活。

在杭州工作的年轻白领陈晓喜欢自制节气药膳、中药代茶饮。遇有头疼脑热，她还能根据症状判断病情，自己煎煮中药汤剂解决。

中医药还吸引了不少年轻西医“转行”投身其中。

六年前，王曼来到首都医科大学附属北京中医医院耳鼻喉科工作。汉晋唐经方、针灸等适宜技术……跟随科主任王俊阁学到的“本事”，让毕业于临床医学专业的王曼越来越感到，应对疑难病和许多慢性病，中医药有独特优势。

“‘能中会西’给诊疗带来很大助益。”王曼计划加强过敏性呼吸道疾病研究，持续提升中西医结合诊疗能力。

《中医药文化传播行动方案（2021—2025年）》《“十四五”中医药文化弘扬工程实施方案》《关于加强新时代中医药人才工作的意见》……近年来，有关部门出台系列政策文件，加大中医药文化活动和产品供给，完善中医药教育体系，增强了公众对中医药文化的认识和认同，为年轻人“学中医”提供了良好的政策环境和机遇。

“我国有中医和西医两套医学，从不同角度把握人体的健康，各有优势。”中国工程院院士、国医大师张伯礼希望越来越多的年轻人成为中医药事业的继承者和创新者、中医药文化的传播者，为人类健康事业贡献力量。

◆健康科普

夏季高尿酸及痛风易发 应注意合理饮食

炎炎夏日，冰啤酒搭配肉类烧烤、海鲜的饮食组合受到不少人喜爱。“近两周接诊的高尿酸血症和痛风患者比以往增加了三成，通过问询发现不良饮食习惯是重要诱因。”辽宁省沈阳市第七人民医院内分泌科主任甘宇说。

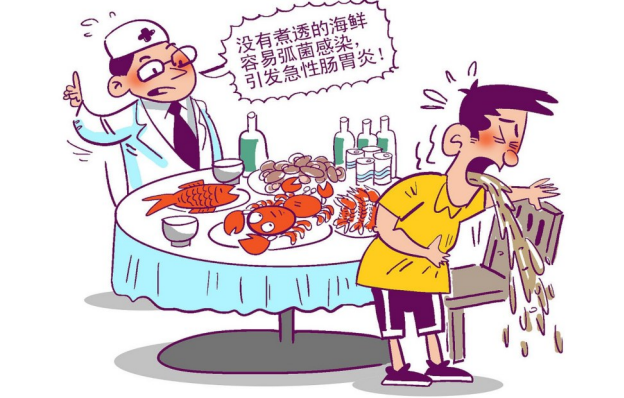
“尿酸是体内嘌呤代谢的产物。摄入过多高嘌呤含量的肉类、汤类、海鲜，含糖量高的精细主食、高甜度水果，含酒精的饮品尤其是啤酒，都可能导致尿酸升高、引发高尿酸血症。”甘宇介绍，长期的高尿酸血症会对关节造成损伤，引发无菌性炎症，进而诱发痛风。

“烧烤中很多食材嘌呤含量非常高，如动物内脏、海鲜等。为了避暑，不少人在进食烧烤、海鲜时大量饮用啤酒或高果糖饮料，两者相加，尿酸水平会迅速升高。”甘宇说。

甘宇表示，除了不当饮食，夏季气温高，人体排汗多、排尿少，如未能及时补充水分，也会引起尿酸浓度增高；尿酸盐在低温环境下更易析出晶体，沉积在关节周围，如果空调温度开得过低或离出风口过近导致突然受凉，也可能诱发痛风急性发作。

“总之，夏季高尿酸血症及痛风易发，尤其是尿酸水平高的人应注意合理饮食，多喝水、适量运动，通过排尿方式代谢体内尿酸。同时，高尿酸患者应遵医嘱坚持吃药，随便停药会使尿酸水平处于波动状态，引起痛风反复发作、加速病情进展。”甘宇说。（新华社记者 高爽）

炎炎夏日警惕 副溶血性弧菌食物中毒



夏季是人们享受各类海鲜的好时节，市疾控中心在此提醒市民朋友，大家在享受美味的同时还需警惕一种常见的细菌，副溶血性弧菌。7~9月是副溶血性弧菌食物中毒的高发季节，副溶血性弧菌感染以往常见于沿海地区，近年来，随着海产品大量流向内地，内地也有此类食物中毒事件的发生。

一、什么是副溶血性弧菌？

1. 副溶血性弧菌是革兰阴性细菌，主要存在于沿海水域海底沉积物、鱼、虾和贝壳及盐腌加工类的水产品中，以及生的或者加热不彻底的水产品、交叉污染的熟食品等。

2. 副溶血性弧菌不耐热不耐酸，56℃加热5分钟，或90℃加热1分钟，或用含醋酸1%的食醋处理5分钟，均可将其杀灭。该菌在淡水中的生存期短，在海水中可生存47天以上。

3. 男女老幼均可发病，但以青壮年为多。潜伏期为2~40小时，多为14~20小时。发病初期主要为腹部不适，尤其是上腹部疼痛或胃痉挛。继之恶心、呕吐、腹泻，体温一般为37.7~39.5℃。发病5~6小时后，腹痛加剧，以脐部阵发性绞痛为特点。粪便多为水样、血水样、黏液或脓血便，里急后重不明显。重症病人可出现脱水、意识障碍、血压下降等，病程3~4天，预后良好。

二、如何预防副溶血性弧菌中毒？

1. 尽量选择活海鲜或者经过冷冻处理的海鲜，以降低细菌污染的风险。进食海产品前应煮熟煮透，尤其注意不能生食海产品。
 2. 用于加工海产品的器具必须严格清洗、消毒。加工过程中，生熟用具要分开，防止交叉污染。
 3. 夏季室温下，从食品煮熟至食用的放置时间不要超过4个小时，剩菜应尽快放入冰箱，再次食用前要充分加热。
 4. 一旦出现腹泻、腹痛、呕吐等症状，立即停止食用相关食品，及时到正规医疗机构就诊。

（枣庄市疾病预防控制中心 谢运清 张亮）