

2018年中国居民健康素养水平升至17.06%

聚焦

8月27日，国家卫生健康委召开专题新闻发布会，中国健康教育中心党委书记、主任李长宁介绍中国居民健康素养监测报告(2018年)有关情况。监测结果显示，2018年中国居民健康素养水平为17.06%，比2017年增长2.88个百分点，继续呈现稳步提升态势，也是开展监测以来增长幅度最大的一年。基本知识和理念素养水平提升幅度最大。

健康素养促进是健康中国战略的重要内容。“居民健康素养水平”已经成为《“健康中国2030”规划纲要》和《健康中国行动(2019-2030年)》的重要指标。

据介绍，2018年健康素养监测在全国31个省(自治区、直辖市)336个县市区级监测点开展，监测方法和工具与2017年相同。监测内容以《中国公民

健康素养——基本知识技能》为依据，包括基本健康知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能三个方面。监测对象为15-69岁常住人口，共得到有效调查问卷70615份。

监测结果显示，从城乡分布来看，城市居民健康素养水平达到22.44%，农村水平为13.72%，城市略高于农村，但农村的素养水平提升速度高于城市。

从地区分布来看，东部地区为22.07%，中部地区为13.51%，西部地区为13.23%。其中，东部地区增长了3.36个百分点，中部地区增长了1.96个百分点，西部地区增长了3.35个百分点，西部提升速度高于东部和中部。

知识、行为、技能三方面素养均有提升，基本知识和理念素养水平提升幅度最大。2018年基本知识和理念素养达到30.52%，比2017年提升4.70个百分点；健康生活方式与行为素养水平为17.04%，较2017年提升2.74个百分点；基本技能素养水平为18.68%，较2017年提升2.30个百分点。

安全与急救素养、科学健康观素养、健康信息素养、慢性防治素养、基本医疗素养、传染病防治素养6类健康问题素养均有不同程度提升，健康信息素养、慢性防治素养提升幅度较大。

对于健康素养水平稳步提升的主要因素，李长宁分析认为：“各地各有关部门认真贯彻落实党中央、国务院决策部署，积极推动健康中国建设，坚持新时代卫生与健康工作方针，社会各界积极参与和支持与健康工作，广大媒体不断加大健康知识宣传力度，人民群众的健康意识不断增强。2018年，我们按照党中央、国务院部署深入开展健康扶贫工作，落实贫困地区健康促进三年攻坚行动方案要求，有力促进了贫困地区健康素养水平提升。通过监测我们也发现，健康素养水平在城乡、地区、人群间的分布不均衡依然存在，农村居民、中西部地区居民、老年人等的健康素养水平相对仍较低。”

“下一步，结合落实文件要求，充分发挥政府、社会、家庭和个人的健康责任，针对重点地区、重点人群、重点问题，加大工作力度，有效提升居民健康素养水平。”李长宁表示。

(源自人民网)

健康常识

游泳耳朵进水别乱掏

游泳既能清凉解暑，又能锻炼身体，但是游泳时耳朵进水该怎么办呢？此时，人们都非常迫切地想把水排出来，甚至用不干净的耳挖勺、夹子、小钥匙等掏耳朵，这样虽然可侥幸将水屏障破坏，使水流出，但也容易对耳道造成损伤。如果游泳的水域不洁净，受伤的耳道壁会因此发生感染，出现外耳道炎、外耳道疖肿、鼓膜炎等。如果本身存在鼓膜穿孔，还有引起化脓性中耳炎的危险。

那么，外耳道进水后该如何及时排出呢？

单足跳跃法：进水的一侧耳向下，拉住耳廓，同侧脚落地，另一侧抬起，连续跳跃几次，借重力作用使水向下从外耳道流出。

活动外耳道法：连续用手掌压迫耳屏或者用手指牵拉耳廓，或反复地做张口动作，活动颞颌关节，均可使外耳道不断上下左右活动，进而使水从耳道流出。

外耳道清理法：用干净的细棉签或将洁净的纸巾捻成细纸卷轻轻探入外耳道，一旦接触到水屏障即可把水吸出。

当然，因为脑部和耳部之间有多重屏障，一般情况下耳道进水不会进入脑部，无需过度焦虑而急于处理。但如果使用上述方法均不能将耳道里的水去除，一定要到医院寻求医生帮助，不可用硬物挖耳，以免加剧耳道损伤。

(源自《健康报》)

热点资讯

首批儿童血液病定点医院公布

近日，国家卫生健康委医政医管局印发了《关于公布第一批全国儿童血液病定点医院和恶性肿瘤(实体肿瘤)诊疗协作组的通知》。100多家医院成为第一批全国儿童血液病定点医院，同时，成立70多个儿童恶性肿瘤(实体肿瘤)诊疗协作组。

《通知》提出，组建专家组，完善医疗质量控制管理制度，加强对定点医院、诊疗协作组的质量控制、评价与管理，并建立动态调整机制，确保定点医院、诊疗协作组能力水平满足诊疗需求。同时，诊疗协作组要明确组内牵头单位和成员单位职责，完善协作制度流程，为恶性肿瘤(实体肿瘤)患儿提供全周期、连续性诊疗服务。

同期，还发布了中国工程院院士、小儿外科资深专家、北京儿童医院张金哲教授总结出了一套儿童肿瘤洗澡自查方法；国家儿童医学中心、首都医科大学附属北京儿童医院肿瘤外科主任医师王焱民，血液肿瘤中心主任医师马晓莉受邀就儿童肿瘤相关知识进行解答。

另，国家卫生健康委办公厅公布了《关于成立国家卫生健康委儿童血液病、恶性肿瘤专家委员会的通知》。新成立的国家卫生健康委儿童血液病、恶性肿瘤专家委员会将在国家卫生健康委领导下，组织制定儿童血液病、恶性肿瘤诊疗规范、临床路径等技术规范；开展相关培训和技术指导，实施儿童血液病、恶性肿瘤医疗质量控制、评价和考核；对儿童血液病、恶性肿瘤病例登记信息进行技术分析，提出诊疗管理政策专家意见；开展相关诊疗技术研究和新药应用、新技术评估，促进临床转化应用等。

(源自人民网)

跨省就医定点机构突破两方

8月30日，国家医保局发布信息指出，全国跨省异地就医住院医疗费用直接结算工作稳步推进，跨省异地就医定点医疗机构数量和备案人数持续增长；截至今年7月底，跨省异地就医定点医疗机构数量为21598家。

信息显示，截至今年7月底，国家平台备案人数为450万。今年7月，跨省异地就医定点医疗机构数量新增2636家；基层医疗卫生机构覆盖范围持续扩大，二级及以下定点医院新增2594家。当月，跨省异地就医直接结算24.9万人次，环比上升19.0%；涉及医疗费用60.8亿元，环比上升19.4%；基金支付35.8亿元，环比上升19.6%。基金支付比例达58.8%；日均直接结算8043人次。

(源自人民网)

学生眼部健康将有电子档案

新学年开始，国家卫健委提出，确保2019年起0至6岁儿童每年眼保健和视力检查覆盖率90%以上，并逐步建立电子档案，随儿童青少年入学实时更新、动态管理。

去年10月至12月，国家卫生健康委会同多部门开展了2018年全国儿童青少年近视调查工作，共覆盖全国1033所幼儿园和3810所中小学，总筛查人数111.74万人。结果显示，全国儿童青少年总体近视率为53.6%，6岁儿童近视率为14.5%，小学生近视率为36%，初中生近视率为76.1%，高中生近视率为81%。其中，低年龄段近视问题尤为突出。

今年7月国务院印发的《健康中国行动(2019-2030年)》中，强调我国学生近视防控的目标，即：全国儿童青少年总体近视率力争每年降低0.5个百分点以上，新发近视率明显下降；小学生近视率下降到38%以下，并要求动员家庭、学校和社会共同维护中小学生身心健康。

国家卫健委提出推动0至6岁儿童眼保健和视力检查工作，确保2019年起0至6岁儿童每年眼保健和视力检查覆盖率90%以上。为强化近视筛查和早期发现，国家卫健委还将启动实施2019年学生近视和健康影响因素专项监测。将以高发地区和低年龄段学生为重点，以增加日间户外活动、科学使用电子产品、合理安排作业任务等为主要措施，指导学校和家庭对学生实施有针对性的近视综合干预。同时，进一步加强和规范近视医疗服务，提高近视诊治以及规范配镜和后期随访诊疗能力，严厉打击虚假宣传，规范近视防治市场行为。

(源自人民网)



美国哈佛大学的一项新研究表明，吃辛辣菜肴可以减少癌症、缺血性心脏病、呼吸系统疾病造成的死亡风险，若吃一些生辣椒，患II型糖尿病概率也会下降。研究人员表示，生辣椒比干辣椒营养成分更丰富，爱吃辣的人们不妨多吃一些生辣椒，不仅可以预防糖尿病，还能减少患多种生活方式病的风险。

幸福离不开五样东西

1. 财富

关于如何获得幸福感，并没有一套严格的规则。但越来越多的研究表明，世界上确实有些东西能让我们更快乐。最近，新西兰健康网“stuff”总结30年来多个国家的幸福学研究，得出一个人如果想要幸福，需要五个要素。

1. 财富。简单来说，有钱能提升幸福感，减轻压力水平。经济基础决定上层建筑，财富能给人带来基本的安全感和舒适度；有钱能消除没钱时所面临的种种压力；钱还能带来多种选择，给人自由；最重要的是，它能“买”时间，如付钱给清洁工，这样你就有时间做自己喜欢的事情。当然，金钱和幸福感并不是直线相关的，即当过了一个临界点，更多的钱换不来更多的幸福，所以生活

质量已经很优越的人，应该从别的领域找幸福而不是继续追逐财富。

2. 亲朋好友。没有人能与世隔绝的环境中生存下来，远离人群很难幸福。哈佛大学的研究者曾对268名哈佛毕业生进行长期跟踪调查，发现温暖、亲密的人际关系是过上美好生活很重要的因素。许多国际上的研究也表明，一个人社会关系的深度以及他们在遇到困难时有人相助，对幸福而言至关重要。

3. 健康。研究表明，健康是幸福最有力的预测指标之一，因为健康状况可以决定生活质量。如果你经常生病，肯定高兴不起来。现有的证据支持这样的观点，那些身体健康的人患抑郁症的风险较低，情绪更积极。《幸福研究杂志》对运动和幸福之间的联系进行了大量的文献研究，得出的结论

是：所有的观察性研究都报告了体育活动与幸福之间的正相关关系。哪怕每周运动10分钟或每周锻炼一天都能增加幸福感。

4. 自由。联合国发布的《世界幸福报告》指出，实现你作为一个人的权利和允许做出选择，可以让人感到快乐。这包括诸多领域，如言论、经济和政治自由。

5. 慷慨。事实证明，慷慨对增强个人幸福感有很大贡献。“付出”比起“得到”，能让人获得更深刻的满足感、愉悦感甚至自豪感。一些研究发现，人们把钱花在别人身上比花在自己身上更快乐，这种幸福也使他们变得慷慨。慷慨也在工作中感到幸福有关，同事间的互相帮忙，能减少职业倦怠；在其他人际中，慷慨也会带来更多满足感，让关系体系更长久。

(源自人民网)

涨知识

葡萄和葡萄糖啥关系



科学家发现葡萄糖其实在很多甜味水果中都含有，例如西瓜、香蕉、梨、苹果、桂圆、红枣等，甚至在血液中也都有，但根据来源命名法习惯，就一直叫葡萄糖了。葡萄中的糖类物质只有葡萄糖吗？也不是，葡萄糖只是葡萄中众多糖类物质中的一种。葡萄中

还含有果糖、半乳糖、甘露糖、麦芽糖、水苏糖、棉子糖、蔗糖、淀粉、果胶、活性多糖等。

在现代化工技术的支持下，葡萄糖的生产早已不是分离提取法了，现在最常用的方法是双酶法和酸酶法，其中以双酶法最为常用。双酶法是以玉米淀粉为原料，用α-淀粉酶将淀粉液化，然后加糖化酶制取葡萄糖，最后经过精馏纯化获得葡萄糖。

很多人好奇，葡萄糖和葡萄到底啥关系呢？早在1747年，德国化学家马格拉夫从葡萄干中分离出含有这种甜甜物质的混合物。又过了将近70年，四位法国化学家分离出这种甜甜物质的单体，从而正式命名为葡萄糖。再后来，科

含有果糖、半乳糖、甘露糖、麦芽糖、水苏糖、棉子糖、蔗糖、淀粉、果胶、活性多糖等。

在现代化工技术的支持下，葡萄糖的生产早已不是分离提取法了，现在最常用的方法是双酶法和酸酶法，其中以双酶法最为常用。双酶法是以玉米淀粉为原料，用α-淀粉酶将淀粉液化，然后加糖化酶制取葡萄糖，最后经过精馏纯化获得葡萄糖。

总而言之，葡萄和葡萄糖的关系就是“有过一段缘，但不是彼此的唯一”。

(源自人民网)

百合，你买对了吗？

处置已过，就连以湿熟著称的广州也有了丝丝秋意。最近出现口唇干燥、咽干喉痛的老人、小孩明显增多，呼吸道感染也有增多趋势。有经验的“师奶”煲汤时就会加点百合，百合归心、肺经，具有养阴润肺、清心安神的功效。那么如何才能买到功效最佳的百合？

广州中医药大学第一附属医院药学部主管药师易美容介绍，百合品种多样，起源于我国的有47个种，18个变种，占世界百合属植物的一半。目前市场销售的食用百合主要有三种：兰州百合、龙牙百合、卷丹百合(宜兴百合)。

兰州百合 兰州百合表面呈微黄或乳白色，光滑并且纹理不明显，质地脆而易折，气味甘淡，味微甜。相对于其他品种百合来说厚度会比较薄些。兰州百合是我国唯一可食用的甜百合，是做菜、熬粥不错的选择，但在产地也可作为药用。

龙牙百合 龙牙百合产于湖南隆回、邵东和江西泰和、万载等地。鳞片下部肥厚，上部尖薄，形如龙牙，色如象牙，故而得名龙牙百合。其特点是肉质肥厚，味淡不苦。湖南作为百合的主产区之一，其产的百合是市场上的主流产品。龙牙百合亦可食用亦可药用。

宜兴百合&卷丹百合 宜兴百合具有“太湖之参”的美誉，是一种药食兼用的百合品种。它的学名也叫卷丹。卷丹百合一般为多头百合，片小，气微，味微苦。

不同百合用途各异 如何选择上述三种百合呢？专家介绍，可根据个人的口感来选择，如果做菜当然要选择口感好一些的兰州百合，如果是做甜品其实三种都可以选择。不过，如果入药膳，建议去医院或者正规的药店去购买。

(源自人民网)

营养保健

胃口不好，喝点椰青奶白菜肉丸汤

主要功效：促进食欲、清理肠胃。

推荐人群：春节期间进食不规律导致腹胀、胃纳不佳的人。

材料：猪肉250克(带少量肥肉)，嫩奶白菜600克，红萝卜半个，椰青2个，生姜1小块(3-4人量)。

烹调方法：奶白菜摘去老叶洗净，沥干后备用；猪肉绞成肉馅；生姜、胡萝卜切细碎后放入肉馅中，加入少量料酒、盐、酱油和胡椒粉调味后顺时针方向搅拌均匀，捏成小

肉丸备用；打开椰青后将椰汁倒入锅中，加入600毫升清水，煮沸后放入肉丸大火烧开后转中火煮5分钟，加入奶白菜煮沸后加盐调味即可。

汤品点评：白菜谐音为“百财”，有聚财、招财、百财到来的含义。因此，春节时吃白菜是对新的一年美好祝愿。

椰青中的透明椰汁清润可口，生津解热。红萝卜肉丸则主要取其提鲜增色的效果，所以不用放太多。

大鱼大肉吃多了肠胃容易不适，蔬菜往往变成最受欢



(源自人民网)

火龙果煲汤清润可口 初秋食用有助解燥热

初秋时节，燥热渐盛，容易伤及肺阴，肺燥下移，还易致咳嗽。

中华中医药学会中药基础理论分会首届副主任委员、广州中医药大学第一附属医院内科蓝森麟教授建议，从季节养生角度看，这个时节，养

生之道在于养阴防燥，以润肺解燥热为宜。

以下这道以火龙果为主，配以鲜百合、银耳煲出来的鲜甜汤水，就很适合初秋燥热时节一般人群食用，大家不妨一试——

材料：银耳30克，火龙果2只(约500克)，鲜百合2只(约120克)，猪排骨500克。

做法：先将银耳用清水泡发后，去除硬梗，洗净，拆散；火龙果洗净，剥皮，切厚块；鲜百合拆瓣，洗净。猪排骨洗净，斩成小段，放进沸水中焯净，

捞出冲洗净血沫，置于砂锅内，加入清水2000毫升、白酒少许，用武火煮沸后改用文火熬1小时，然后，加入准备好的银耳、火龙果、百合，继续煮30分钟，精盐调味，即可。

功用：这道汤味道鲜甜，汤性清凉滋润，有良好的益气养血、滋阴生津、润肺养胃、润肠通便等作用，适宜于初秋燥热时节一般人群食用(脾胃虚寒者慎服)，也可用于脾胃气阴不足或燥热耗伤气阴所致诸症的辅助治疗。

(源自人民网)