

健康关注

冬季气候寒冷，会使人处于一种应激状态，这对于心血管疾病患者来说是一个危险的时期。要想顺利度过这一危险季节，平时的养生保健非常重要。

血管收缩使血压增高，会引起冠状动脉痉挛，甚至粥样硬化斑块破裂，导致血管堵塞，从而造成心绞痛或心肌梗塞的发生。同时，冬季也是心衰、心源性休克、心律失常等病的高发季节，每年一到这个时候，医院里心脑血管疾病的就诊患者就会急剧增多。

一些心血管疾病的“老病号”认为，去医院挂几瓶疏通血管的药物，就能安全度过冬天了。事实并非如此。专家表示，冬季单靠输液的方式疏通血管并不靠谱。



冬季输液通血管不靠谱

新华

大量输液极易引起心衰

很多心脏不好的老人习惯于在冬季心脑血管疾病高发季节之前去医院静脉滴注一些所谓的活血、通血管的药物，但这种做法其实是在做“无用功”。

专家解释，心脑血管疾病的发病机制很复杂，需要根据病因长期综合防治，光靠短期一两种药物并不能起到预防作用。其中，最常见的危险因素包括高血压、糖尿病、高血脂、吸烟等，这些危险因素如果不能得到有效控制，时间一长就容易导致动脉粥样硬化、血栓形成或出血，最终出现常见的中风、心绞痛、心肌梗死等疾病，而常规的输液是无法起到想像中那么大的预防作用的。即便输液有抗血栓、改善循环的作用，也是短期的，停止输液后这些作用很快会消失。

心脑血管疾病通常不是一天、两天短期内形成的，过度强调短期输液的预防作用，使很多老年患者忽视了平时的治疗，甚至许多老年患者认为平时不用服药，只要一年输两次液就行了。这种做法是绝对不可取的。

再者，很多老年患者常常合并有多种疾病，平时就服药较多，如果再长期大量地输入药液，还有可能加重肾脏负担，增添肾衰的风险。而对于有心功能不全的患者来说，更不能随便输液，因为大量输液极易引起心衰发作，非常危险。此外，输液的风险还包括静脉炎、过敏反应

等，尤其是过敏反应，严重时可出现过敏性休克而危及生命。

良好生活方式是护身法宝

专家建议，预防心脑血管疾病还是要从平时的点点滴滴做起，平时就需要控制好引起这些疾病的危险因素，而不是等到出现了问题才去处理。此外，保持以下健康的生活方式非常重要。

注意保暖

天气寒冷容易导致血管收缩、痉挛，引起心血管供血不足，导致心肌梗死。建议室内温度最好在18℃-25℃，室内外温差不要太大，房间要经常通风。避免迎风急走，同时要根据天气情况，及时增添衣服。

戒烟少酒

吸烟是造成心肌梗死、中风的重要因素，应绝对戒烟。少量饮啤酒、黄酒、葡萄酒等低度酒可促进血脉流通，气血调和，但不能喝烈性酒。

控制情绪

保持一颗平常心，不给自己无限度加压，做到劳逸结合。切忌长时间加班熬夜，在长时间工作后应有适当调

休。可适当参加娱乐活动，调整心态。情绪激动是心脑血管病的大忌，冠心病高血压患者尤其要放宽胸怀，不要让情绪起伏太大。

控制饮食

冬季喝水较少，容易使血液浓缩，加重心脏负担。冠心病患者在寒冷季节要多喝开水，避免高盐、高脂、高胆固醇食物，多吃水果蔬菜，不吃或少吃火锅、麻辣烫等食物，多吃一些容易消化和富含营养的清淡食物。

适当运动

一般心血管患者不宜晨练，每天上午6-12时是冠心病患者出现心肌缺血和心律失常的高发时段，因此，冠心病患者晨起时突然大幅度锻炼，神经兴奋性突然增高，极易诱发心脑血管疾病。应等到温度较适宜的时候再进行锻炼，可以适当进行慢跑、散步等。

坚持治疗

患者在冬天应按医嘱服药，切不可擅自减药或停药。心血管患者身边最好常备急救药物，如心痛定、硝酸甘油和复方丹参滴丸等药。如出现头晕、头痛、心悸、胸闷、胸痛、呼吸困难、走路不稳等症状，应立即停止所有活动，舌下含服心痛定或硝酸甘油、复方丹参滴丸等，同时立即告知家属，或拨打急救电话向医院求救。

医疗前沿

人工智能助力失眠抑郁调节

曾利明

如果你经常失眠、抑郁或焦虑，又为去医院不仅耽误时间还得支付高额费用而犯愁，现在可以通过线上失眠智能化自助调节技术平台来解决。在近日举行的中国心理学本土化成果报告会上，以北京广安门医院原副院长汪卫东为学科带头人的科研团队，发布了一个采用新型互联网+智能心理学模式的自主化心理测评与调节系统，成为中国心理学本土化取得的重要突破性成果之一。

据汪卫东介绍，他们根据30年临床经验，总结研发的失眠诊断量表与智能化自助失眠调节系统，可测出患者在入睡困难、早醒、中间醒、睡眠浅、多梦、日间症等失眠6症状中属于哪种，主要原因是什么，为在线配置智能化调节音频提供准确参数。该系统蕴含失眠逻辑调节处方达34万种之多，覆盖了90%以上因性失眠。

汪卫东表示，失眠是抑郁、焦虑、暴躁等心理疾病和冠心病、糖尿病、肿瘤等心身疾病的共同症状。除打鼾属于生物学因素外，80%以上的失眠属于心理问题。项目团队研发出“低阻抗意念导入心理疗法”，并将该方法运用到失眠临床治疗，临床有效率达到90%以上，许多长年依靠药物入睡的患者，经过治疗获得痊愈。

汪卫东率领的研发团队，研发出对心理咨询与临床治疗具有指导意义的两个测量量表《人格倾向量表》和《忆溯性人格发展量表》，并于2017年4月通过中国心理卫生协会等组织的专家鉴定。该量表可准确把握异常事件、语言刺激、特定人物等外部因素心理与人格发展、疾病发生的相关性，有效指导心理咨询与医疗的临床诊断与治疗。

据悉，阿里健康将依托汪卫东教授团队的学术成果，深度进入中国心理学人工智能领域，与其他公司合作，共同开发睡眠机器人、可穿戴设备，服务数以亿计的隐性心理疾病用户。

健康互联网

中国医药追溯体系标准亟待建立

惠志军

医药产品关乎国计民生，尽管国家对医药产品安全管理高度重视，采取了一系列管理措施，但是，目前我国医药产品追溯技术参差不齐、技术标准缺失、各溯源系统互不兼容，给行业监管和消费追溯造成极大困扰。在近日举行的中国医药产品追溯体系标准研讨会上，与会专家表示，建立中国医药产品追溯体系标准迫在眉睫。

医药产品追溯体系是医药产品质量安全管理体系的重要组成部分，是指基于物联网、云计算等现代信息技术对医药产品的原料来源、生产、加工、运输、存储、销售和使用等各个环节中形成的安全信息进行收集、记录和标识，实现信息互通共享、追查溯源，达到来源可查、去向可追、责任可究的全过程质量安全管理与风险控制动态管理系统。

医药产品追溯是通过技术手段，对最小单元医药产品赋予“标识码”，经外标或嵌入方法，为医药产品“戴上”具有独有标记的标签，再通过识读设备在原料采购、生产、检验、流通、销售、使用等各环节读取“标识码”，并将安全信息快速传输到“云端”即专业管理追溯平台数据库，完成自动记录各项数据，从而实现从原料采购、生产、检验、配送、流通到消费使用的全程追溯可视化。

专家指出，医药产品追溯体系是打造企业快速响应国家政策及市场需求信息服务生态链的重要途径。医药产品追溯体系能帮助药企构建一个将上下游供应链环节数据全部打通并连接消费者的医药互联网。医药产品的下游环节特别是消费者，可对上游环节实时溯源，实现质量管控，规避安全风险。同时，医药产品追溯体系还能帮助企业快速建立满足国家与市场监管要求的医药产品管理系统，并构建信息服务大数据生态，便于经营者和消费者与企业互动，从而实现医药产品生产流通全过程透明化、可监控化。

目前，全国医药技术市场协会正组织医药产品追溯技术专业委员会和标准化技术委员会的核心专家学者，在开展调研的基础上，加速开展医药健康追溯领域的国际、团体相关标准的研究和制定工作，从而推动我国医药产品追溯体系健康发展。

链接

冬季为血管“解解腻”

已有心血管病者，应保持充足的睡眠。洗脸、刷牙用温水，起夜时应穿暖和。不要在饥饿的情况下洗澡，水温最好与体温相当，洗澡时间不宜过长。冠心病患者应养成良好的排便习惯。

凛冬时节，我们的身体本能地需要摄取高热量的食物来御寒，因而这个季节也是一年中最容易不顾荤素、大吃特吃的季节。大鱼大肉、高油高盐的重口味菜肴一时间都有了充足的理由登上餐桌。

过于油腻的食物不仅容易导致肥胖，还会使血脂变得异常。再加上冬天人们不喜欢去户外，大多时间在家

“猫冬”，身体代谢减慢，血液循环速度也随之减慢，血液黏稠度升高。这种变化在体质较好的年轻人身上不会表现得非常明显，但中老年人身体机能相对较弱，稍不注意就会导致心脑血管疾病的发生，最常见的当数脑中风，因此，做好血管的“解解腻”工作成为当务之急。

除了在饮食上注意少油少盐、荤素搭配、多吃粗粮之外，常服阿胶也有助于改善血液微循环，抑制血液黏稠度升高。

现代医学研究发现，阿胶有明胶原、骨胶原、蛋白质及多种微量元素、氨基酸等人体必需的营养物质。除了最主要的补血作用，阿胶也有助于强筋健骨、提高免疫力。

健康资讯

肿瘤微创介入专项培训启动

本报电（徐爱芳）由国家卫生计生委能力建设和继续教育中心主办的“外周血管介入及肿瘤微创介入专项能力培训项目”近日在北京启动。该项目旨在提高专业技术人员处理特定疾病或特定情况的能力，其核心目标是高效地传递优质医疗专项技术和技能。

据介绍，肿瘤微创介入及外周血管介入因其精准、靶向、微创的特点成为越来越多医生和患者的选择。由于介入疗法发展迅速，也因此造成了微创介入疗法区域发展不平衡、技术有待规范等问题。该项目立足于提升基层医疗机构对微创介入的临床诊疗服务能力，最终有效推动分级诊疗。

健康管理商业医疗保险论坛举办

本报电（刘北南）第二届健康管理商业医疗保险论坛暨PCIC联盟成立近日在京举办。论坛以发展全科、促进医疗与商险融合、助力健康中国为主题，充分发挥官、产、学、研、媒不同角色价值优势。

以人为本的一体化服务（PCIC）联盟是全国首个由行业协会、名医名院、保险金融机构、健康产业机构与主流媒体及相关单位共同发起成立的跨界联合体。该联盟将按照公益愿景、市场机制、资源共享、自愿加盟的原则建立，目的是为实现名医、名院和院士专家的联合倡议；通过各种类型的帮扶工作，尽力带动基层医疗机构技术水平的提高，建立全科与专科之间的分工合作机制，改善民众就医感受。

《中医的名义》出版发行

本报电（喻 闻）由人民日报社中医评论员王君平所著的《中医的名义》近日出版发行。全书共分7篇：天时篇、道地篇、传承篇、诺奖篇、未病篇、国际篇和协同篇。这些是作者长期悉心研究中医药，徜徉于杏林之间，全方位探索岐黄之术的发展，将诸多感悟思考凝注笔端的作品。

国家卫生计生委副主任、国家中医药管理局局长王国强在序言中指出，“在当前的舆论生态中，希望本书能带来一份冷静的思考，激发更多理性的分析，让中医声音更嘹亮。

医疗前沿

智慧医疗产品助力慢病管理

喻京英

目前，慢性病(即慢性非传染性疾病)发病呈快速上升趋势，慢性病对人们的健康威胁日益严重。如何提高慢性病管理水平？

在近日举行的“中国-以色列慢性病医疗健康峰会”上记者获悉，多款智慧医疗产品，为慢性病预防及管理提供了更多便利，如无创血液监测、无创血糖监测、睡眠监护等。

据BOE（京东方）集团副总裁喻陆介绍，京东方将多年积累的显示技术、传感技术、大数据和医疗健康服务相结合，以无

创、移动、医疗级的健康体征监测设备为智慧端口，推出无创血液监测、无创血糖监测、睡眠监护等产品，用科技开创新的智慧医疗时代，为慢性病预防及管理提供了更多便利。无创血液监测采用无创技术，1分钟之内即可帮助用户监测并记录14项血液参数，轻松掌握血健康变化趋势。

无创血糖监测仪，无需采血，轻松便携，让血糖监测像喝水一样简单。睡眠监护仪，全自动监测睡眠质量，筛查睡眠呼吸暂停综合征，矫正睡姿。

秘要》中即有“代茶”之词。迨至宋朝记述更繁，如《太平圣惠方》即载明系“如造茶法”“一依煎茶”等法。在清官原始医药档案中就有太医院御医喜欢用茶防治病患的记载。《晚清宫廷生活见闻》中描述，皇帝及后妃无疾时也需要太医诊脉，叫做请“平安脉”，诊断结束，即使没有病也要开个方子调理，一般都以代茶饮的方式出现，其种类之多，应用之广，出乎人们的意料，尤以慈禧太后为甚。

为什么代茶饮能受到如此欢迎呢？从药物组成来看，代茶饮组方注重辩证、配伍严谨，其突出特点为选药精当，用量较轻，较之汤剂更能节省药源。从药物性质来看，代茶饮所用之药药性平和，无伤脾胃之虞，且味多甘淡，或为微苦微寒之品，既有除疾调

王红蕊

养生“代茶饮”如何应用于临床？

之功，又无味苦难咽之弊。从药物疗效来看，代茶饮可据病情需要辩证组方、随症加减，并按药物的性能特点等选择恰当的使用方法，程序简单，调配方便，针对性强，保持了中医汤剂辩证论治、加减灵活、疗效显著的特色，并且作用温和持久，便于长期服用。从药物使用来看，代茶饮克服了传统汤剂煎煮繁琐、携带不便等缺点，与现代生活节奏加快的发展趋势相适应。

平时常对症选用保健药茶，可以补益五脏，调和气血，对于延缓衰老，健身长寿大有裨益，可用于防治疾病、病后调理、养生保健。但是中药品种繁多，功效各异，如选择不当，造成滥用，不仅不能达到延年益寿之目的，反而会使人体正常生理活动遭到破坏，导致疾病的发生。市场上有很多人宣传所谓

（作者系北京朝阳区中医医院医师）



杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

“简、便、廉、效”是中医能受到大家青睐的四大法宝。本着以上宗旨，经过历代医药学家的不断努力，具有养生保健作用的“代茶饮”应运而生，并在临床得到广泛应用。特别是随着现代人生活水平的提高，生活节奏的加快以及返璞归真思潮的影响，选取天然中药代茶饮以强身健体、益智养生已成为一种时尚。

中药代茶饮即仿茶类药茶，可以药代茶，不计时候，频频饮之。代茶饮分为三类，单味茶、茶加药、代茶。代茶，亦称代茶饮、代茶疗法，名中虽有茶而其实无茶，只是采用饮茶之方法而已，故又有人称之为“非茶之茶”。代茶饮自古有之，其始于唐代，盛于宋代，至清代趋于成熟。清代宫廷中代茶饮备受推崇。唐朝名医王焘所撰《外台