

## 健康速递

## 中医国家队抢救传统医药

近日,由民办健康科技企业国尚泓盛(北京)健康科技有限公司资助中国中医科学院民间传统医药研究室主任刘剑锋教授用于抢救濒临消亡的中医特色诊疗技术签字仪式在中国中医科学院举行,该企业捐资100万元人民币用于相关研究工作,这是中国中医科学院历史上第一个由民营企业资助该项研究工作。

刘剑锋教授说,民间中医药是中医药的重要组成部分,一定程度上可以说是中医药产生和发展的源头,中医药在国际上认可度较高的青蒿素、三氧化二砷治疗白血病,著名药物如云南白药、片仔癀等均出自于民间的实践。

中医药特色诊疗技术是中医生存和发展的重要支撑。

广义的中医特色诊疗技术是指中医本身具有的与现代西医学有明显区别的带有自身特点的中医诊断和治疗技术。如中医的脉诊,可以诊断许多疾病,西医只是用来看心跳次数;中医针刺即可达到治疗目的,西医扎针只是给药的一个手段,这些特色诊疗技术显然是中医的核心竞争力的主要体现。狭义的特色诊疗技术是相对中医主流辨证论治体系有区别的诊断和治疗技术,或

者说现在教科书上没有使用的诊断和治疗技术,主要包括非药物的诊断和治疗方法单方、验方以及药物外用的药物疗法等,这些技术是根植在丰富的中华文化(包括各民族文化)的土壤中,具有明显的优势。

实践证明:如手诊、耳诊,经典没有记载,实践证明有较大诊断价值,各种教科书上没有的手法,其疗效往往比教科书的好,很多特殊典籍和教科书上没有的针刺、艾灸、拔罐、刮痧等方法,实践证明行之有效。这些中医特色诊疗技术如果能够挖掘、整理、研究、推广,会大大增强中医的核心竞争力,提升中医药的服务能力。

记者了解到,这些技术大都存在于民间,由于历史、文化、管理等原因,这些技术的持有人往往仅仅停留在操作层面,相关的历史、理论以及方法的规范操作等无法进行深入研究,加上“技不外露”、“传子不传女”、“教会徒弟饿死师傅”等传统因素,严重制约了这些宝贵方法的传承和发展,技术持有人也大多年事已高,导致许多方法濒临消亡。国家虽然给予了一定程度的重视,但很多好的技术、方法,仍然眼睁睁的看着其消亡、挖掘、整理、验证、推广、保护工作迫在眉睫!

(姬薇)

## 中国男性的性福危机

第十五个“世界男性健康日”即将到来之际,中国第一部以关爱职场人两性生活为核心的调查报告——《性福中国蓝皮书》在京发布。

蓝皮书数据显示,在接受调查的男性职场人中,每周性生活低于3次的高达81%,达不到优质性生活所需的4级硬度的接近45%,单次性生活低于10分钟更高达48%,中国男性的性福危机已不容忽视。这也直接影响了职场女性的性福数据,超过21%的职场女性表示从未体验过性高潮。

由于不同行业工作性质各异。一些特殊行业也表现出超高的性福指数,而在“中国职场性福之最”板块中,医疗行业男性单次性爱时长超过30分钟的高达25%,四级硬度人群高达77%,堪称职场性福典范。而汽车行业男性勃起硬度处于较低水准的一

级、二级竟高达41%,堪称职场性福“反面教材”。

中国性学会秘书长姜伟教授表示,职场人整体偏低的性福数据与较高的工作生活压力密不可分,但与个人生活习惯也有直接关系。在发现性福告急的情况下寻医问药才是正确的解决之道,隐忍回避不仅错失应有的性福时光,更容易错过最佳的性福时机。

当前,中国经济社会正处在高速发展阶段,与之不匹配的是中国两性科普教育的滞后。因不良生活习惯导致的男性功能障碍问题早已屡见不鲜,病急乱投医的悲剧故事也频繁见诸报端。

蓝皮书的调研跟随中国性学会大型义诊“男性健康万里行”活动走过了中国20多个城市。这次调查数据更贴近ED病患,直接映射出核心人群的真实情况。

(魏文)

## 约40%肿瘤可通过放疗根治

近日,在“TOMO临床应用3周年总结大会”上,空军总医院肿瘤医院院长、放疗科主任夏廷毅表示,手术、放疗、化疗是目前治疗癌症的三大主要手段。其中,以手术为主导的“漫漫治癌路”延续了100多年。事实上,越来越多的实例与数据证明,现代放疗能达到和手术一样的治疗效果,且创伤和副作用更小。

夏廷毅坦言,“放射治疗是通过放射线的电离辐射来灭活癌细胞,70%的癌症治疗过程需要有放疗的参与,约有40%的肿瘤可以通过放疗根治”。

据了解,放射治疗就是为了治疗肿瘤而诞生,已经发展了100多年,大体可分为“跑龙套”的初级放疗时代、“配角”的常规放疗时代和“主角”的现代放疗时代。

夏廷毅以胰腺癌为例解释,胰腺癌素有“癌中之王”之称,每10万个人中有10人罹患此病。中国能手术切除治疗的胰腺癌患者不到20%,胰腺癌手术切除后的5年生存率才10%。

“这是因为,一方面,胰腺癌难以早期发现、早期诊断,大多数患者就诊时已经失去了各

种手段根治的机会;另一方面,是胰腺位置”易守难攻”——它位于腹膜后,胃的后方,上面是肝和胆,胰腺的头部被十二指肠包绕,胰腺的尾部比较细,向左上方延伸,和脾门的后下方紧紧挨在一起。”

夏廷毅指出,胰腺处于非常复杂的解剖位置,缺乏良好的手术空间,加之癌细胞在生长过程中会沿着组织间隙,侵犯邻近组织或器官,或从癌肿脱落后进入淋巴管或血管,通过循环抵达其他部位,并继续生长,形成新的肿块。因此,手术切除胰腺癌“切不净,理不顺”。夏廷毅介绍,但空军总医院放疗科利用放疗治疗局限性胰腺癌5年生存率达17%。

夏廷毅最后表示,肿瘤治疗手段的选择不是一成不变的,而是随着时代的发展,科技的进步而“演变”的。如早些年,心脏病的治疗动用心外科手术手术治疗,而近年来,心脏支架和导管治疗改变了手术搭桥,并成为主力军。同理,在肿瘤治疗领域,放疗在科技加持下的带动下也已发生了质变,积累了肿瘤内科的本能、肿瘤外科的功能、医技科的技能,聚变成成为具有放射外科特征的新型临床肿瘤学科。

(魏文)

## 伙伴聚焦合作

众收入,着力解决他们用电、饮水、医疗、上学、就业、上网等现实问题。同时,需要保护生态环境,让美丽和发展同行。

我们要通过亚洲互联互通建设,拉近人民思想交流、文明互鉴的距离,让各国人民相逢相知、互信互敬,创造和享受和谐安宁的生活,共同编织和平、富强、进步的亚洲梦。

——我们要打造亚洲特色的合作平台。有关国际和区域组织已就亚洲互联互通做了许多开创性、基础性的工作,取得重要成果,我们十分重视和赞赏。希望各国间亚洲各国一道,立足亚洲实际,分工协作,形成合力。同时,根据形势发展需要,我们也要考虑创新体制机制。

上个月,20多个亚洲国家在北京签署了

筹建亚洲基础设施投资银行的政府间谅解备忘录,这是亚洲金融合作的重要突破。亚洲基础设施投资银行对世界银行、亚洲开发银行等现有金融机构是有益补充,将在亚洲互联互通建设中扮演重要角色。

各位同事、朋友们!

去年秋天,我代表中国政府提出共同建设丝绸之路经济带和21世纪海上丝绸之路的倡议,得到国际社会特别是在座各国领导人积极回应。“一带一路”和互联互通是相辅相近、相辅相成的。如果将“一带一路”比喻为亚洲腾飞的两只翅膀,那么互联互通就是两只翅膀的血脉经络。当前,“一带一路”进入了务实合作阶段,我对深化合作有以下几点建议。

第一,以亚洲国家为重点方向,率先实现亚洲互联互通。“一带一路”源于亚洲,依托亚洲、造福亚洲,关注亚洲国家互联互通,努力扩大亚洲国家共同利益。“一带一路”是中国和亚洲邻国的共同事业,中国将周边国家作为外交政策的优先方向,践行亲、诚、惠、容的理念,愿意通过互联互通为亚洲邻国提供更多公共产品,欢迎大家搭乘中国发展的列车。

第二,以经济走廊为依托,建立亚洲互联互通的基本框架。目前,中方制定的“一带一

【背景】由人力资源和社会保障部、国家卫生计生委和国家中医药管理局共同举办的第二届国医大师表彰大会近日在人民大会堂召开。

国医大师评选工作,由人力资源和社会保障部、国家卫生计生委、国家中医药管理局组织,第一届于2009年完成,共评选表彰30名。第二届于2013年10月启动,至今年8月完成,也评选出30名。本次表彰大会授予干祖望等29位医生“国医大师”荣誉称号,追授巴黑·玉素甫医生“国医大师”荣誉称号。

本届当选的30名国医大师涉及22个省(区、市),平均年龄比上届整体年轻5岁,涉及有内科、外科、妇科、骨科、针灸等专业。

□陈小平

足,与好叫好唱不无关系。

钓 狭义的钓,仅仅指有益趣的钓鱼,钓鱼能养心、养性。广义的则一切有益于老人身心的活动都属“钓”的一类,如诗书棋画之类。干老说就拿狭义的钓鱼来讲,东汉隐士严子陵,垂钓于富春江,至今留下了严陵濑和钓鱼台。周姜子牙垂钓于渭水河边,在80岁那年还钓到一个丞相的大官。而且这两个以钓鱼出名的人,都享有高龄遐寿。

俏 老来俏。老年人的衣着应该花俏而高雅一些。《战国策·齐》载:邹忌修八尺有餘,而形貌昳丽。朝服衣冠,窥镜,谓其妻曰:“我孰与城北徐公美?”纵然邹老头身长貌秀,但没有“朝服衣冠”这件漂亮的衣服,当然会照照镜子,一照之下,竟是顾影自怜,怪不得唤他老伴来对美评价了。现在21世纪新时代的老人,更应该穿好。事实证明,年老而衣着花俏一些,非但精神上可以返老,而且形态外貌上也能还童。

掉 即掉价,而且还要自己及时的掉价。人嘛,本来就是“人老珠黄不值钱”,坦然承认自己是已黄之珠,即可心平气和地掉价。不要一味追忆怀念当年的一呼百诺,

出入小汽车,抑郁于现在的“门庭冷落故人稀”。如若还端着昔日的架子,死活不肯掉价,心情怎会畅快,又何来保健养生可言。

充 充实的内心世界。诚如《孟子·尽心下》所谓,“充实之谓美,充实而有光辉之谓大。”精神生活富足,自然内心愉悦,心灵强大。

空 一切欲望要空。也就是包括享受在内的一切欲望与要求要空,向佛教的“五蕴皆空”靠拢,什么都不想、不要。在欲望上空了,反过来,内心上更充实了。

聋 英雄气概之谓。我们保健养生所需要的是在心灵上“恬淡无烦”,绝对不是精神上的“萎靡不振”。还是要雄才不减,雄姿永驻,威风长在。否则的话,尽管锦衣华服,恐怕也雄不起来。

通 就是要想得开,想得通。把所有事物,如什么冤屈之感都要想开些,这叫“通真达灵”。小事情视而不见,则什么麻烦也没有,这叫“通权达变”。任何再难不过的

## 脑卒中防治5大误区

“脑卒中的发病率正以近9%的速度上升,已成为居民的第一位死亡原因。数据表明,在40岁以上人群中,患脑卒中的年龄结构比例劳动力人群(年龄<65岁)占了近50%,说明卒中年轻化的趋势非常明显。现在三四十岁的人群,集聚了中风很多风险。”近日,国家卫生计生委脑卒中防治工程委员会(以下简称“脑防委”)副主任、中国工程院院士王陇德在2014年“世界卒中日”宣传周启动仪式上指出。

王陇德在介绍的脑卒中防治工程相关数据显示,脑卒中患病人群特点为男性高于女性、农村高于城市;60~64岁的人最容易患卒中,但是现有的劳动力人群(即劳动年龄人口)在卒中患者中占50%,这意味着在未来20年中国中年的慢病、发病人数会增长2~3倍。

“从数据上看,我国脑卒中的平均发病年龄为63岁,比美国的73岁整整早了10年。”首都医科大学附属北京天坛医院副院长王拥军教授表示,在临床中,公众对脑卒中防控存在不少误区:一是认为脑卒中是“老年病”,只有老

年人才会得。事实上,四五十岁甚至二三十岁就突发脑卒中的人并不少见,不能等到自己七八十了才去关注卒中风险;二是秋冬季输液能预防。眼下,这类患者在门诊中开始增多。目前,没有任何科学研究证明,每年定期输液可以预防卒中;三是愈后不会复发。其实,相关研究数据显示,我国脑卒中患者第一年复发率为15%,5年内复发率为30%。如果患病后仍不注意,“二进宫”住院的风险是非常大的。帮助日渐增多的非致残性脑卒中患者防止复发,避免转为致残性脑卒中,是非常关键的一项工作;四是血压不高就与脑卒中无缘。这也是常见的误区,尽管高血压是脑卒中的第一位危险因素,但如果脑血管管腔变得狭窄,或存在高血脂症、糖尿病等其他脑卒中的风险因素,血压不高也会患脑卒中;五是过于迷信保健品。经常有患者来问医生,吃什么保健品管用甚至以保健品代替药品,耽误治疗。此外,还有不少患者“求愈心切”,总是希望出现一种“神药”,能立马解决病痛。我们要认识到,脑卒中的防控急不来的,一定要有耐心。(吴阳)

## 联通引领发展

(上接第1版)

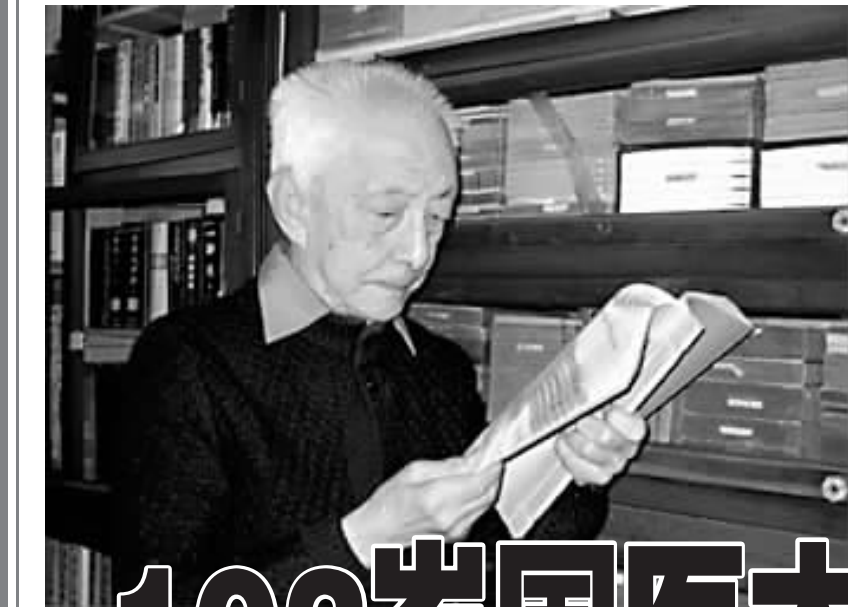
——我们要实现亚洲国家联动发展。亚洲各国高度重视互联互通,很多国家有自己的基础设施建设规划。现在,需要对接各国战略和规划,找出优先领域和项目,集中资源、联合推进。这有利于降低物流成本、创造需求和就业、发挥比较优势和领土完整,照顾各方供应链、产业链、价值链中占据有利位置,提高综合竞争力,打造强劲、可持续、平衡增长的亚洲发展新气象。亚洲各国就像一盏盏明灯,只有串联并联系起来,才能让亚洲的夜空灯火辉煌。

面对世界多极化更加开放的亚洲经济格局。——我们要塑造经济全球化、文化多样化、社会信息化的时代潮流,任何国家都不能关起门来搞建设。封闭没有出路,开放才能发展。亚洲国家要坚持开放的区域主义,不搞封闭性集团,不针对第三国,推动域内外国国家各尽其能、优势互补、利益共享。邻国开放应该更多一些,包括商签交通、贸易、投资领域的便利化协定,联通跨境基础设施,衔接和统一各类规章制度。

当务之急是协商解决影响互联互通的制度、政策、标准问题,降低人员、商品、资金跨境流动的成本和时间。有必要开展信息互换、监管互认、执法互助的海关合作,加快边境口岸“单一窗口”建设,推广旅客在同一地点办理出入境手续的“一地两检”查验模式。开放需要尊重各国主权和领土完整,照顾各方舒适度,不强人所难,不干涉他国内政。开放还要循序渐进,先易后难,以点带面、积少成多,使亚洲经济在开放之路上行稳致远,让亚洲各国在开放进程中增强战略互信。

——我们要实现亚洲人民幸福梦想。每一条新的交通线路,都承载人民幸福梦想。我们要通过亚洲互联互通建设,开拓人民观察世界、放飞理想的窗口,拓宽人民脱贫致富的道路。在思考和规划互联互通项目时,需要坚持以人为本,听取基层民众意见,增加基层民

王沪宁、栗战书、杨洁篪等参加会见。



## 102岁国医大师的养生秘笈

□陈小平

第二届国医大师干祖望今年102岁了,干老养生有道,80多岁时能大气不喘地爬16层楼去病房门诊查房,能连续站立3小时作学术报告;90多岁时能为患者疗伤治病,步行数里;年近百岁还能看书读报、撰写文章;干老百岁生日时,依然神清气爽,思路清晰,讲话声音洪亮。这些都与干老的养生方法有关,我们一起听听他总结的养生方法吧。

## 修心养生十字妙法

笑 笑是保健养生的第一法宝。俗话说“一笑解千愁”之说。诗人陆游也说过“一笑失百忧”,“一笑解客衰”。

叫 老人最忌孤独和内向。杜甫的诗“痴儿不知父子礼,叫怒索饭啼东门。”父亲不给儿子吃饭,儿子可以在门口大叫大闹。反过来儿女不赡养老人,老人也可主动表达。主动宣泄,能令郁气一泄而光。干老年轻时是有名的票友,年老时说话仍中气十

## 热点关注

## 罗氏将在华建诊断生产基地

近日,罗氏宣布将在未来三年投资25亿元人民币在江苏省工业园区建立一个新的诊断生产基地。新的生产基地将解决中国以及亚太地区对于诊断检测持续增长的需求,生产对于临床实验室检测至关重要的免疫和生化的检测与产品。

罗氏诊断首席运营官罗兰德先生在评述公司新的亚洲生产基地时表示:“罗氏致力于在中国和亚太区进行投资,新的生产基地将帮助我们

## 百名儿童医院顶级专家现连锁门诊

由北京儿童医院近百名国内顶级离退休专家联手组建的北京幸福嘉园儿童医院近日开业。医院数百名离退休资深专家中,大多数人是新中国儿科从无到有,从落后到成功跃居世界之巅的开创者和见证者。大多数专家被北京儿童医院返聘特需专家门诊。

该门诊除每天早8点到晚8点开设儿童呼吸、消化、生长发育等多发病常见病门诊外,还特邀到了协和医院著名妇科专家开设妇科门诊,北京大学口腔专家开设口腔种植、矫形、修复门诊。

(赵新政)

(上接第1版)

新华社北京11月8日电(记者刘华)国家主席习近平8日在人民大会堂会见孟加拉国总统哈米德。

习近平欢迎哈米德来华出席加强互联互通伙伴关系对话会。习近平指出,中孟两国之间只有友谊、信任、合作。中方赞赏孟方在涉及中方核心利益问题上给予的支持,将一如既往支持孟方维护独立和主权,实现稳定和发展,推动两国更加紧密的全面合作伙伴关系不断取得新成果。丝绸之路经济带和21世纪海上丝绸之路建设为两国合作带来新机遇,双方要以庆祝明年建交40周年为契机,加强贸易、农业、基础设施建设、海洋等领域合作,深化传统友谊。孟加拉国是中国在南亚和印度洋地区重要合作伙伴,做大做实共同推动孟中印缅经济走廊建设。中方欢迎孟方作为创始成员国加入亚洲基础设施投资银行。

哈米德表示,中国是孟加拉国久经考验的朋友和伙伴,我们感谢中方多年来的支持和帮助。孟加拉国正在致力于加快减贫和发展,希望借鉴中方成功经验,抓住“一带一路”建设的机遇,促进两国贸易和互联互通。孟方希望同中方合作,提升应对气候变化、防灾减灾等方面能力。孟方将继续积极促进南亚区域合作联盟同中国的合作。

王沪宁、栗战书、杨洁篪等参加会见。

新华社北京11月8日电(记者刘华)国家主席习近平8日在人民大会堂会见老挝国家主席朱马利。

习近平欢迎朱马利来华出席加强互联互通伙伴关系对话会。朱马里表示,老方高度赞赏中方举办此次对话会,相信这对促进地区国家合作和共同发展具有重要意义。

习近平指出,中老两国志同道合,是好邻居、好朋友、好同志、好伙伴。今年7月你访华期间,我们就两两国关系达成许多重要共识,双方要以真诚抓好落实,做大做实两国合作,推动高度互信互助互惠的中老全面战略合作伙伴关系向更高层次发展。双方要加强战略沟通,保持高层常来常往的优良传统,增

进政党交往,交流治国理政经验,在各自改革发展事业中相互支持,推动重要合作项目尽早取得实质进展,双方还要扩大人文交流,加深友谊。

朱马里表示,老挝党、政府和人民珍惜老中传统友谊,感谢中方给予的支持和帮助,希望同中方加强交流合作,促进本国农业、基础设施建设,加快经济社会发展步伐。老方愿意积极参与亚洲基础设施投资银行筹建工作。

王沪宁、栗战书、杨洁篪等参加会见。

新华社北京11月8日电(记者刘华)国家主席习近平8日在钓鱼台国宾馆会见蒙古国总统额勒贝格道尔吉。

习近平对额勒贝格道尔吉来华出席加强互联互通伙伴关系对话会表示欢迎。额勒贝格道尔吉表示,感谢习近平主席邀请我参加这次对话会,这对蒙方是重要机遇。

习近平指出,今年8月,我对蒙古国进行国事访问,我们共同宣布将中蒙关系提升为全面战略伙伴关系,并达成许多共识和协议。我愿同你保持密切沟通,两国立法机构、政府、政党、军队、民间要加强交流合作。中蒙经济合作是互利共赢的,造福两国人民。我们要把中方建设丝绸之路经济带倡议和蒙方草原之路倡议对接起来,优先推动互联互通、矿产、电力、农牧业合作,尽早商签中蒙自由贸易协定,加快建立中蒙跨境经济合作区。中方对蒙方加入亚洲基础设施投资银行表示欢迎,支持蒙方参与国际和地区事务,支持蒙方加入亚太经合组织。前不久,中蒙俄三国元首首次举行会晤,中方愿同蒙俄一道,打造中蒙俄经济走廊,促进共同发展。

额勒贝格道尔吉表示,今年,我同习近平主席5次见面,就发展两国关系充分交换意见。我们感谢习近平主席关心和推动两国合作,愿意同中方一道,落实好习近平主席访蒙成果,积极推进铁路、能矿等重大合作项目,促进人文交流。蒙方希望加强蒙中俄三方合作。

王沪宁、栗战书、杨洁篪等参加会见。

新华社北京11月8日电(记者刘华)国家