

疫情是全球性威胁必须有全球性应对

□ 樊大戛

国家主席习近平11月21日晚在北京以视频方式出席二十国集团领导人第十五次峰会第一阶段会议,并发表题为《勠力战疫共创未来》的重要讲话。习近平主席强调,二十国集团应该遵循共商共建共享原则,坚持多边主义、开放包容、互利合作、与时俱进,在后疫情时代国际秩序和全球治理方面发挥更大引领作用。

二十国集团(G20)领导人峰会是本月内第四场具有重要影响的国际会议。峰会诞生于2008年金融海啸爆发之际,召开第一次峰会的使命是在百年来最严重的国际金融危机中拯救世界经济。如今,百年来最严重的疫情造成的影响,已超出当年的全球金融危机。面对

人类正在经历的百年来最严重的传染病大流行,二十国集团迅速行动起来,引领了全球抗疫合作和恢复经济的方向。

当前疫情仍在蔓延,超过百万人失去生命,世界经济陷入衰退,社会民生遭遇重创,二十国集团必须责无旁贷地在国际抗疫和复苏经济方面继续发挥引领作用。

新冠肺炎疫情是一个迫在眉睫的全球性威胁,这是显而易见的事实,然而至今还有某些大国对此无动于衷。美国是全球疫情最严重的国家,目前每天确诊病例已接近20万例,累计死亡病例已超过26万例,然而美国少数政客毫无底线地执念于个人权欲,对近在眼前的灾难和众多生命的逝去毫不

介意。更令人不可思议的是,新冠疫情全球大流行之际,本来迫切需要世界主要大国积极开展多边合作,然而某些国家不顾自身疫情失控,仍醉心于单边主义、大国竞争、军事挑衅,完全选错了“对手”,任由疫情在本国肆虐。

新冠疫情在全球蔓延,冲击着经济和社会,某些国家竟然对这样一个全球性威胁视而不见,足以证明其自身治理存在着明显短板。面对不断恶化的疫情形势,某些国家应该立即停止内部政治恶斗,停止散播“甩锅”推责的政治病毒,是时候出台强有力的防疫举措,为全球抗疫做出自己应有的贡献。

疫情是全球性威胁,必须有全球性应对。疫情给公共卫

生体系及经济社会发展带来巨大冲击,在当前形势下,多边主义、全球合作比以往任何时候都更重要。面对一个摆在眼前的严重危机,当前最紧迫的任务是加强建设全球公共卫生体系,防控新冠肺炎疫情和其他传染性疾病。二十国集团首先要做好各自疫情防控,加强交流合作,构筑全球抗疫防火墙。各国之间应当加强信息分享,开展药物、疫苗研发、防疫合作,有效防止疫情跨境传播,携手帮助公共卫生体系薄弱的发展中国家提高应对能力。

新冠肺炎疫情是一次重大挑战,凸显了全球治理存在的短板。后疫情时代的国际秩序和全球治理,需要二十国集团挺身而出发挥更大引领作用,

遵循共商共建共享原则,采取共同举措,减免关税、取消壁垒、畅通贸易,发出有力信号,提振世界经济复苏士气。

我们生活在一个休戚与共的世界,面对全球性威胁,任何国家都无法独自应对,全球性威胁需要强有力的全球性应对。疫情是危也是机,关键是要化解危局、变危为机。

我们已经看到,疫情激发了新技术、新业态、新平台蓬勃兴起,“非接触经济”全面提速,为经济发展提供了新路径。我们还将看到,危机激发全人类团结抗疫,推动后疫情时代世界实现包容发展,促使各国相互尊重、平等互利、和平共处、共同发展,共同推动构建人类命运共同体。 (北青报)

深挖大健康产业市场潜力

□ 张锐

随着我国社会老龄化进程加快和人民生活水平不断提高,人们除了关注绿色保健食品及养生膳食外,对医养旅游、康体健身以及美容养颜的需求也在不断增强。新冠肺炎疫情的发生,更提醒人们加强重视疾病防御和健康管理。大健康产业的市场潜力与商业前景值得期待。

一般说来,大健康产业可区分为以产品为主导的产业和以服务为主导的产业。

以产品为主导的大健康产业,既包括医疗机构的物理设施与硬件办公设备,也包括医用药品、耗材与器械,并延伸到日常预防和保健,健身、美容与营养食品也是大健康产品的重要门类。另外,大健康还涉及室外公共健身设施,包括健身步道、骑行道、体育公园、社区多功能运动场所等设施。

从服务层面看,大健康产品既包括处于中游地带各种医疗保健品的运输和流通,也包括处于上游环节的健康体检评估与咨询监测,还包括健康教育与培训及商业健康保险。应该看到,大健康产业具有跨界属性,健康与地产、健康与文旅嫁接融合的医养产业也是健康管理服务重要内容。

尽管前景广阔,但必须看到,撬动这一“新蓝海”仍然需要在发展思路不断优化,并在市场微观层面发掘新动能。

首先,拓展大健康产业离不开公共医疗产品的优化布局。按照目前的健康需求层次,医疗机构基础设施建设以及医用药品、耗材与器械配置与完善处于主导位置。因此,仍需要公共财政加大对公立医疗与卫生服务领域的投入,切实补齐行业短板,同时推进专利药、中药新药、新型制剂、高端医疗器械等创新能力建设,大力发展生物药、化学药新品种、优质中药、高性能医疗器械、新型辅料包材和制药设备,推动重大药

物产业化。在此基础上,进一步优化政策环境,支持社会力量举办非营利性医疗与健康机构。

其次,大健康产业发展离不开数字化与智能化的深度支持。对于医疗等健康服务机构而言,一方面通过流量入口和集成数据可以发现更多需求,创造出丰富的健康消费品;另一方面,人工智能能够极大提高医疗服务能力,增加医疗机构的诊断精准度。同时,智慧医院可以显著增强求医问诊者的便利性感受。因此,应建设统一权威、互联互通的人口健康信息平台,实现公共卫生、医疗服务、医疗保障、药品供应、综合管理等应用信息系统数据采集、集成共享和业务协同;应建设高质量的远程医疗应用系统,开发覆盖大健康需求的多种应用场景等。

再次,壮大大健康产业离不开自我健康管理的能力普及与素质提升。正如有关专家所言,大健康的核心是从治疗转向预防,从“治病”转向“治未病”。因此,大健康产业需要从满足下游需求向推动上游需求迁移,即帮助公众形成健康风险预防与发现能力,把各种疾病苗头扼杀在萌芽状态。为此,应采取措施推动预防医学、康复医学以及老年医学更好落地,促进商业保险公司与医疗、体检、护理等机构合作发展健康管理组织,加快可穿戴设备、智能健康电子产品和健康医疗移动应用服务推广与普及,借助数字化渠道与平台帮助公众实现自我健康管理。

最后,发展大健康产业离不开健康教育的全面推广。公民健康水平的提高固然需要外部干预,但最根本的还是通过对自我行为约束来实现,包括养成良好作息习惯、勤于锻炼身体与体育运动、注重饮食合理搭配、克服不良嗜好等。为此,需要在学校教育阶段加强健康教育,并支持相关培训机构开展灵活多样的健康教育活动,形成全社会、全生命周期的健康教育氛围。

改变生活方式是预防“富贵病”良策

□ 张田勘

据《中国科学报》报道,国际糖尿病联盟(IDF)最新发布报告显示,2019年全球约有4.63亿名20至79岁成年人患糖尿病,中国患者数排名第一,约为1.164亿人。今年4月,中国研究人员在英国医学杂志(BMJ)发表的调查报告显示,中国成年人总糖尿病患病率为12.8%,糖尿病患者总数约为1.298亿(男性为7040万,女性为5940万),糖尿病前期患病率为35.2%。

糖尿病是在今天社会发展和人类演化所产生的独具时代特征的一类疾病——“富贵病”中的一种。之所以称“富贵病”,是因为在贫穷的社会和贫穷人群很少有人患这类病。“富贵病”是生活富裕后吃得好、吃得精,营养过剩,活动量减少而产生的非传染性的流行病,它还包括肥胖、便秘、肠道癌、高血脂、动脉粥样硬化、冠心病、脑卒中等。“富贵病”给人类带来巨大的负担,仅以糖尿病和肥胖而言,在中国就直接影响到2亿多人。而且,糖尿病和肥胖这两个人群受到的附加症影响还会日益严重,有15种癌症与肥胖有关,同时与肥胖有关的还有脂肪肝、骨关节病、睡眠呼吸暂停综合征、抑郁症、不孕不育等。

等到疾病产生了再治疗,是下策。除了要花费巨额钱财(“富贵病”治疗费用占疾病负担的60%以上)和未必能完全治愈外,还有可能造成许多副作用。所以,最好的治疗是未雨绸缪,预防为上,而预防“富贵病”最好方式就是改变“多吃少动”的生活方式。

“富贵病”的产生当然包括遗传和后天因素。有的人类学家认为,在食物极度匮乏的时代,人类祖先总是食不果腹,为了应对当时的生存环境,不得不储存更多的脂肪以便在食物短缺时还能忍饥挨饿地生存下来。这种将大量脂肪储存于体内的“节俭基因”现在还在起作用,当人们今天随时都可

以获得丰盛的食物和营养时,大量脂肪也会被机体储存起来,再加上体力劳动和运动减少,很容易让人肥胖,并产生糖尿病。这也说明为何糖尿病有遗传性,有糖尿病发病倾向的人更容易储存脂肪。

据此,有研究人员提出,可以少吃少餐的生活方式改变现代人多吃多餐的生活方式,从而预防肥胖和糖尿病。少吃少餐的模式之一是间歇性禁食,是将每日的禁食时间拉长,从6小时延长到12小时,即一天只吃两餐,或者每隔一天只摄取500卡路里的食物。

已经有研究表明,间歇性禁食可帮助减肥、改善新陈代谢并降低恶性肿瘤和自身免疫性疾病风险等。采用这种方式,也有助于改善血糖调节,尤其是对存在胰岛素抵抗症状的人有益。另外,间歇性禁食还可以让人们的饮食习惯与昼夜节律保持一致,降低与昼夜节律紊乱相关的肥胖、失眠、糖尿病和抑郁症等疾病风险。

当然,这种一日两餐或每隔几天禁食一天的生活方式还要配合科学的进食方式,如尽量选择天然食物,少食用如饼干、薯条、汉堡等加工食物。每天两次进餐不可暴饮暴食,只摄入正常分量。在12小时的禁食时间可以喝不含热量的水或饮料,如不含糖、奶油或甜味剂的咖啡、茶等。另外,要循序渐进,从每日连续禁食10小时开始尝试。每隔几周延长1小时禁食时间,直到适应每天早、晚各进餐一次。

如果做不到这种禁食方式,也可以采用每餐只吃七八分饱的方式,减少能量的摄入。不过,糖尿病、肾脏疾病、心力衰竭、饮食失调症患者和孕妇或哺乳期妇女等不宜一日两餐或间歇性禁食。这种生活方式只是饮食上的改变。如果哪怕多选择步行,以及不熬夜,也有可能与一日两餐配合起来,成为较好的生活方式,以预防和减少“富贵病”。