

编者按:家庭是社会的细胞,家庭健康是全民健康的基础。若忽视家庭和社区的作用,健康教育、健康管理及健康生活方式的提倡及新冠疫情的防控,都将无法落到实处。“慧家健康与养老”专栏是在数字化信息时代,面向家庭和社区开展的家庭健康促进活动的一个新平台,目的是更好的推动“我的健康我做主”活动,助力全民健康长寿,将由北京慧家健康信息力研究院萧绍博、陈琳的理论思考和经验分享专稿启动,欢迎广大读者朋友们积极参与互动。

关于营养与健康及长寿三者关系的若干思考

【关键词】 抗疫; 健康大数据; 大数据循证医学; 全民健康信息场

作者 萧绍博 北京慧家健康信息力研究院理事长
陈琳 北京慧家健康信息力研究院理事 常务副院长



常态化抗疫的治本之策,是各方携手共促全民健康信息场的完善与发展。这信息场的主要功能,就是保障全民健康,包括全民健康权、健康生存与生活权。包括本刊读者作者编者在内的每一个人,都是这信息场的主体(称为人类健康信息体),或多或少具备收、发、存和运用健康信息以保障自身健康、促进全民健康的实力,即人本健康信息力。

如何才能切实增强全民健康信息场的功能?笔者认为首先要强化两点:一是大力引导和提倡广大公民自觉参与,助其提高主人翁意识和家庭健康信息力;二是提高健康相关事业与产业单位的职业信息力。下文是围绕这两点,从营养与健康关系出发的一篇专稿,愿与大家一起分享、讨论。

笔者曾读到一篇热文,该文推荐了两个不同来源的减少老年痴呆风险的营养方法:一个是高碳

水80%低蛋白8%(日本冲绳)饮食;另一个是地中海饮食,主张把谷物放在食品的第二位,第一位是蔬菜水果、鱼海鲜、豆类坚果类食物,并着重强调:烹饪时要用植物油(含不饱和脂肪酸)来代替动物油(含饱和脂肪酸)。在网上和日常生活中,关于营养与健康及疾病及寿命的关系,常有一些互相不同,甚至矛盾的说法,很难有绝对统一的认识。但我们首先要弄明白,也不难明白的,是一个最根本的问题——究竟什么是健康?

我们先来看一看健康身体与健康人生的关系。对一般人来讲,健康的身体是人生健康和幸福的基础与前提。但举世闻名的霍金,生前身体大有问题,但智力和心理却十分强大,或者说大脑和精神很健康,他的一辈子活得有价值,不论对他自己还是对全人类。所以说,人生不是完美的,如果失去了身体的健康,但却拥有心理的健康、精神的健康,人生一样可以精彩。

健康与快乐的关系。为什么很多人明知吸烟有害健康,还是要吸烟?很多人是出于习惯,寻求一种

刺激,或是贪图一时的快乐感觉。一位学者临退休时想:一辈子不吸烟,是不是少了人生的一种乐趣?但体检结果告诉他:不行!因为即使没抽过烟,他的肺部也有不少钙化点。所以快乐和健康的具体关系,是因人而异的。

再来看什么是营养?经典的说法是:人体必需的营养素可分为七类。其中,三种能量物质为糖类、脂肪、蛋白质;三类辅助物质为维生素、矿物质、膳食纤维素(其实不能被人体消化吸收,是有利于肠道菌群的正常生态);第七种是水。缺水就没有健康,没有水就没有生命。

以上这些常识,是进入健康知识殿堂的门槛,如果再加上不论是通过学习还是生活中积累的科普知识,就够了吗?可以说,也够也不够。因为有个体差异。例如:有的人喝奶会腹泻,有的人只要坚持喝上一周左右,就可以享受喝奶的乐趣。有人则一直不能适应。

此外,人们心中疑惑的医疗与健康问题还有很多,例如:多吃肉还是少吃肉?多吃淀粉还是少吃淀粉?多运动还是少运动?氨基葡萄糖是不是有效?他汀类药物究竟该不该长期服用?吃猪大油能不能防治老年痴呆?吃洋葱能不能防癌?这些问题都没有千篇一律的答案,要自己学习、自己记录、自己体验和判断——“我的健康我做主”。

笔者熟悉的一位98岁的糖尿病老寿星,患糖尿病30多年来,坚持认真学习关于糖尿病相关的医学与健康养生知识,保持平衡饮食,坚持饮食、血糖监测及胰岛素注射记录,并进行规律运动。令人惊奇的是,老人经过与医生沟通,近3年停止注射胰岛素,血糖值一直正常,自评健康状况满分!

人们常说,一个人的记录只是个案,没有太多统计学意义。其实,医学科学发现和发展,始终离不开个案观察与记录。例如:青霉素的发现,就来自于一次实验失误。假如这位伟大的发明者不是把失败的实验过程与结果记录下来,认真分析,提出

假说(假设有一种物质抑制了细菌),再做新的实验,那么医药发展史就可能改写。

不仅如此,在移动互联网、大数据和人工智能技术渗入人民生活的新时代,生命科学和医学与健康科技产的发展模式将出现革命性的变化——不仅一切都将离不开数据,而且都将离不开大众为主体的“人本大数据”。依据健康大数据而形成个性化健康解决方案,将成为发展趋势。与此同时,崭新的可以整合中医西医的“由人本健康大数据驱动的循证整合医学”(简称大数据医学)正应运而生。它将成为指导和支撑医疗与健康大数据汇交、信息整合、知识融合及方案优化的有力工具,有效促进全民健康信息场的完善与发展——理论建设是职业信息力发展的核心任务之一。

说到底,营养与健康和长寿的关系,要通过大数据医学解决问题,走全民智慧健康理论与实际相结合之路。每个人都可以是大数据的出发点和落脚点。人人都可以动手记录自身的病痛体验,分享就医经验。将此汇集起来,就是患者视角的健康信息营养。这是人本健康大数据的主要来源之一。它和医者视角的读物结合,如此才能形成较为完整的人类健康信息营养源。人类健康信息营养,是决定人类健康的第八营养素。

据此,人们可获得优质的个性化健康解决方案,优质的健康技术产品与服务,优质的健康生活。而新时代的新医学、新健康产业,包括新健康职业(如现代健康管家、管护师等),都将成为新时代的朝阳事业与产业。这就是全民实现“我的健康我做主”的全民智慧健康,信息新时代的全民健康。

 (责任编辑/胡佩)

我的健康我做主——98岁老寿星控糖经验分享



作者 陈琳

这是来自北京慧家健康信息力研究院健康管护师的观察与记录。邹老，一位98岁患有糖尿病的老寿星，是如何坚持记录病程，在健康管护人员帮助下，成功实现管护与自我管护相结合，有效管控血糖，成为健康长寿典型。经征求邹老本人和家属同意，现将其自制的血糖监测本与胰岛素注射记录本的设计框架和大致所包含的内容，以及控糖经验分享如下，供糖友、中老年朋友们和糖尿病医学专家和健康管理者、管护师与专业培训人员参考。

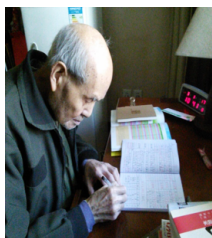
邹老是一名高级工程师，一生爱读书、会学习、善研究，有很强的健康自我管控力，是有高级人本健康信息力的活力老人好典型。

自从1985年因诊治其他科疾病偶然发现有糖尿病问题后，邹老遵医嘱，严格控制摄入甜食量及主食量，坚持骑车上班。退休后每天坚持走路，并一直坚持记录饮食、血糖和用药情况。1995年，他遵医嘱开始注射胰岛素，并坚持记录胰岛素用量及学习相关知识，精细化调节饮食和胰岛素用量。

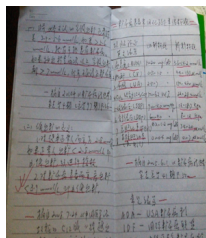
邹老自制的血糖监测本包括三部分内容：一是高血糖和低血糖的定义（摘自最新的医学期刊）；二是糖尿病患者常用化验值正常值标准（摘自有关医学杂志）；三是血糖监测记录表，主要是记录日期、时间、血糖值、备注（饮食、运动等）等内容。自制的胰岛素注射记录本，主要记录日期、注射剂量、注射部位、备注（饮食、用药情况、血糖值等）。两个记录表，邹老都会根据自己每天的实际情况，自己填写。

2017年邹老依据日常记录，发现自己的血糖值已趋于正常。他征求了医生意见，在健康管护师协助下，一年内初步减少胰岛素注射用量，最后停用胰岛素（停止注射胰岛素）。目前血糖控制平稳，无糖尿病并发症，生活可自理。2017年参加北京健康信息力研究院主持的社区有关幸福家庭问卷调研时，邹老仅用10分钟读完问卷，在5、6分钟内填写完成全部41题231选项，自评身体健康满分。现在98岁的邹老信心满满，自己订的新目标——是健康120岁。

不仅如此，邹老还乐于分享自己的健康经验与知识。如2013年，一位刚诊断出患有糖尿病的患者，专程



认真做记录的邹老先生



拜访邹老，当面请教有关控制糖尿病的经验与建议。邹老根据

自己的学习体会、患病经历和经验，写了好几页近千字的控糖建议，该来访者读了说很受启发。

邹老结合自身健康需要，自学有关医学基础知识，在家中勤奋学习研究，理论结合实际的积累数据，掌控自己的健康，是家庭健康信息力的典范，值得学习。不过，每一个个体都具有极大的差异性。在此，我们也提醒中老年朋友们，要遵医嘱，并结合自己的身体状况再决定如何控糖，如何健康——关键是如何学习有关知识，如何制订和实行适合自己的健康管护与自我管护相结合的健康方案，并及时修正。