

编者按：女性是全民健康的主力，也是全民健康信息场的主体。本文的重点是讨论全民健康和全民健康信息场中女性的地位和作用。目的是更深入地推动“我的健康我做主”活动，助力全民健康信息力和人均健康寿命增长。

女性——全民健康和全民健康信息场的第一主体

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



萧绍博

陈琳

【关键词】女性健康；抗疫；健康大数据；大数据循证医学
全民健康信息场；现代健康管护

无论健康服务的需方还是供方，无论是作为家庭成员，还是作为医疗与健康职业队伍中的一员，女性都是主力。女性是全民健康的主力，也是全民健康信息场的主体。下面是围绕这一话题的观察、思考与经验分享，诚盼各方专家和广大读者指正及共同探讨。

女性与全民健康长寿

通常，一个人的营养状况，是由饮食决定的。对于在家吃住的广大群众而言，食谱是家庭主妇决定的，因为女性同胞中的多数负责家庭采购，负责或决定在家里或外出吃什么，如何搭配。而这些，往往取决于习惯、方便程度和价格等因素，并不一定是符合循证的医学与大健康最佳实践。所以说，实践中全民健康信息力增长的第一个关键是女性。女性是全民健康信息场的主要组成部分，是主体。

健康长寿是每个人的愿望。现在我们说提高人均健康寿命，最关注的已不是长寿，而是健康了。人们要的是健康而快乐的长寿，而非不健康，甚至失去尊严的长寿。威胁老人健康生活的慢性病，最严重的莫过于瘫痪和失智。由于现实中女性寿命往往长于男性，这两种慢性病的护理负担，往往是落在女性身上，家庭本身往往承担不了。因此，要发展信息技术和平台支撑的现代健康管护业和健康管家新职业，发展家庭健康管护与自我管护结合的新业态。

女性是抗疫和现代健康管护新业态的主力

家庭是社会的细胞。大多数家庭，都是女性负责管理。若忽视女性的作用，健康教育、健康管理、健康生活方式的提倡及新冠疫情的社区防控，都不能真正落到实处。家庭是婴幼儿健康成长的主阵地；慢性病的控制、居家养老和社区养老也都是以家庭为主阵地；就连仅占老年人口总量3%的机构养老服务对象和占人口总量很小比例的住院患者，也离不开家庭的关心和照顾。他们的健康也是家庭健康的一个有机组成部分。可

以说,关于家庭健康,几乎家家都有头疼的问题,往往只能靠亲友帮忙。上有老,下有小,很大一部分中青年一代感受到巨大的精神压力和经济压力,女性尤甚。急需全面而系统的解决方案。这方案需要大卫生和大健康的科技视角、政治经济学视角、大历史的视角。

家庭健康与家庭中女主人有着密切的关系。我们来看看现实生活中的典型——吴老。上一期本栏目重点描述的98岁老寿星,之所以能满怀自信地度过30多年无并发症的“健康糖尿病生活”,不仅是由于自身健康信息力高,也是由于有个好老伴:吴老是我国第一代受过正规教育的护士,后来又上了医科大学成了医生,一直是家里和亲友的高级健康管护师、咨询师。笔者观察到,今年92岁的吴老,无论是体态、心态,还是行动、语速和思维的敏捷,方方面面都像是70左右的活力健康老人。她把家庭生活安排得井井有条,自己和老伴生活自理,不给孩子添麻烦。目前在养老公寓生活,疫情期间,邻居腿疼生活不便,主动为邻居买菜、打水等照护。吴老现在和我们合作探索、打造现代健康管护新职业。吴老和老伴就是现代健康管护与自我管护的范例,也是家庭健康自我管护的一个经典家庭案例。

在新兴信息时代,数据资源日益成为经济发展的第一资源。在大健康领域,家庭可以是数据、信息和知识的生产者。家庭将不仅是在社会主要矛盾运动的一侧(需求侧),也可能扮演供给侧的角色。因此,家庭作为社会细胞,将成为未来经济发展社会发展最具基础性的社会关注点、聚焦点和新动能汇聚点。家庭与社区服务业将具有空前重要的新地位。其中,女性作用将显得日趋重要。

我的健康我做主 ——疫情期间的发烧经历



作者 俞华 中国老年保健协会副会长

2020年6月11日,北京疫情警报再次拉响,战时机制重新启动。

6月13日夜里,早上起来感觉咽痛,有些头晕,一量体温,38.3°C!在家人的强烈要求下,14日上午,全家人戴上口罩、护目镜,拿上消毒纸巾……全副武装赶到医院。

门诊里发热人很多。我来到外边,坐在太阳底下,身体却越来越冷,嗓子越来越疼,心里特别忐忑不安。就诊后,做了验血、CT和核酸检测三项检查。血液检测和CT的结果当天就可以拿到,核酸检测结果则需要等到第二天下午。医生看了前两项结果说:已经基本排除新冠的可能性了。全家人不由得大舒一口气!但医生又说:“你的喉咙已经化脓了,急诊只能给你先开三天的药,估计三天后你得再来打点滴。”

出了诊室,家人要去取药,我一看全是抗生素,便坚决一摆手,强忍疼痛吐出一个字:“撤!”为啥?首先,我一直在反思自己的病因。觉得很大概率是因为自己前两天狂吃荔枝和瓜子所致;其次,既然排除了新冠,没有大的危险,我便要检验一下自己平日积累的保健知识,来个“我的健康我做主!”

回到家,我便开始了一番“神操作”。行动1:大量喝

紫竹盐水；行动2:大剂量口服益生菌（1次20粒胶囊，1天3次）；行动3:大剂量嚼服亚麻籽油；行动4:用经络通针对八髎穴和大椎穴电疗60分钟；行动5:用石墨烯护颈针对咽喉部位长时间热敷。经过一天的非药物自我调理，15日下午拿到核酸检测阴性报告时，我的烧已经全退了，嗓子疼痛也缓解了很多，吞咽东西已经基本没问题。



我本人没有专业的医学背景，只是比较关注养生保健知识，但并不全面、深入和系统。我想，像我这样的普通人有很多，在这种情况下，如何能做到“我的健康我作主”呢？通过上述的亲身经历，我有以下几点感受，不一定完全正确，只是拿出来供专家和读者一起讨论。也许，针对具体案例的研讨，更容易被普通人理解和记忆吧。

首先，我觉得，理念比具体细化的知识更重要。没有理念的提升，知识的多寡有时并不一定能更好地解决问题。现代社会，人生病，首先想到的是必须通过医疗解决问题，严重忽视人体自身免疫的作用；诊疗思路也不是辅助、赋能免疫系统，而是靠外力越俎代庖直接扑灭病症。我自身不认可这种治病理念，而统一理念，是我们进一步讨论的前提。

其次，要围绕提升自身免疫能力为轴线，不断积累和丰富相关的保健知识，培养自己的“健康信息力”。很多营养物质或理疗手段，有各自非常细化的功效，一般人不一定能记得非常准确和完整，那我就以免疫力提升为主线，挑重点记忆和使用。

比如：越来越多的研究发现，人体很多疾病都源于肠道菌群的失调，肠道菌群已经被人们认识到是构成人体自身不可或缺的“隐形器官”。所以，一旦生病了，我一定会注意调理自己的肠道菌群，并把这当作治本之策之一。

第三，人体免疫细胞要战斗，必须需要能量，而能量来源于营养。多数人都知道生病需要补充营养，但很少人意识到营养的送达和被吸收，还需要运输渠道的通畅。“要想富，先修路”经络应该就是人体内的“路”。经络不通，再多的营养也难以被有效运输和利用。我是这样理解中医通经络的重要性的。

第四，留意日常的生活起居，养成做“健康日志”的习惯，当疾病来袭，我们会更镇定、全面、有效地进行溯源和应对。这一点我做得还不够，总觉得麻烦，没时间做。相信如果意识到了，再加上现代科技的辅助，今后会有更多人加入到写“健康日志”的行列中来，甚至可能成为一种健康生活的新时尚。

最后一点需要强调的是：对于广大普通群众，一定要在确认没有重大生命危险的前提下，更多发挥自身能动性，积极践行“我的健康我作主”。

✎（责任编辑/胡佩）