

## 中国主要城市居民健康行为“体检”报告出炉

## 您生活的城市“健康”吗？

哪些城市居民肥胖率高？哪些城市居民失眠严重？哪些城市居民吸烟较多？哪些城市居民健康消费高？

近日，清华大学中国新型城镇化研究院、万科公共卫生与健康学院、国家治理与全球治理研究院联合举办“倡导文明健康生活方式，促进城市健康发展”论坛，并发布基于城市维度的居民健康行为大数据综合评价报告——《清华城市健康行为指数》。

## 中国城市健康行为指数总体水平较高

据清华大学中国新型城镇化研究院高级研究专员李栋博士介绍，《清华城市健康行为指数》基于2019年数据，对全国80个主要城市的健康行为进行评估，范围覆盖27个省份、5.5亿人，课题组汇总分析了约10亿条穿戴式设备数据、约50亿笔健康类消费数据、约2亿用户移动APP使用规律和近百项关键词提取的互联网搜索数据，实现了大样本量的评价分析。

该报告显示，中国城市健康行为指数总体水平较高，中等水平及以上城市数量占比达78%，一般地级市与中心城市的健康行为总体水平接近。

在城市排名中，杭州位列第一，上海、深圳、宜昌、温州位列前五，铜陵、台州、绵阳、金华、绍兴居于第六至第十位。排名位于优秀和良好级别的城市主要分布于东部沿海和长江经济带，呈现出“弓箭型”分布，表明地区间差异仍然较大。

该报告指出，目前各项指标中，城市居民健康素养、经常参与体育锻炼人数等指标水平，距《健康中国行动（2019—2030年）》提出的要求仍有一定距离，值得各界重点关注。

该报告显示，北方城市肥胖人群比重明显高于南方城市，特别是东北、华北地区城市肥胖人群比重高达6%—8%，这与北方饮食习惯中面食和肉类比重较大

有一定关系，因此北方城市需要特别注意调整饮食习惯；南方城市需要特别关注不良睡眠问题，例如海口、南宁、三亚市的城市居民，平均每周三次睡眠时长小于6小时的人群比重达到12%以上；在吸烟程度方面，云贵地区15岁以上人群吸烟率达到30%至40%，这与烟草种植产业发达、当地居民习惯有一定关联，西南地区控烟任务艰巨。

该报告显示，健康投入较高的城市主要为一线和新一线城市，其中深圳、杭州、广州、南京、上海位列前茅，显示出健康支出水平与经济发展水平正相关。在人均医疗消费支出方面，各城市人均医疗支出存在较大差距，北京市人均支出最高，达到2700元/人，是西宁市的5.7倍。在商业健康保险覆盖率方面，东部发达城市整体高于中部和西部，中心城市的商业健康保险覆盖率平均达到21%，整体商业医疗保险覆盖率不高。

该报告显示，中心城市居民健康意识整体高于一般地级市。东南沿海城市健康意识水平相对较高，沪、京、渝、津四大直辖市位列前茅，较高的收入和教育水平使得市民有着更强的主观意识。而在心理健康信息搜索指数方面，呈现出中心城市高于地级市，东、南部地区搜索量略高的分布特点，反映出中心城市生活压力较大，公众心理健康问题相对突出。

## 为讲好“健康中国”故事提供第一手素材

世界卫生组织荣誉总干事、清华大学万科公共卫生与健康学院创始院长陈冯富珍表示：“新冠肺炎疫情仍在全球蔓延，我们应把国际化视野与本土化实践结合，以追求人类共同福祉为核心，共同构建人类卫生健康共同体。而要实现这一目标，确保健康的生活方式和行为至关重要。”

“此前由于研究方法和分析工具缺失，个体健康行为与城市健康政策、健康管理之间，存在怎样的关系？又该如何测量？是很难厘清的问题。”清华大学万科公共卫生与健康学院常务副院长梁万年表示，课题组通过跨学科交叉创新研究，全场景、多角度地实现了我国不同地域、不同城市间居民整体健康行为的客观评估，实现了理论方法、数据方式、城市体系评价视角三方面的研究探索创新，有利于推动个体、家庭、社会、企业、政府多方参与，形成“组合拳”，开展系统性的健康城市建设和优化。

## 运用大数据技术，开展社会心理服务工作

“心理健康是健康生活方式的四大基石之一，我国对心理健康和精神卫生工作高度重视。”国家心理健康和精神卫生防治中心研究员石琦说，“政府要牵头将心理健康作为健康城市的切入点，完善基层心理服务设施，让老百姓能找到提供心理咨询服务的地方。”

社会心理服务需要跨部门的协调，由政府牵头建立领导协调机制至关重要。“建议把心理健康筛查纳入年度体检，同时建立社会心态监测预警机制和快速援助系统。”石琦说，很多人听过“树洞救援计划”，该团队采用人工智能技术，通过大数据搜索快速定位有高危自杀自伤行为的人，及时给予救援。未来希望通过5G技术建立国家和地方的管理和服务平台，上下对接，运用大数据技术，开展人群的社会心理服务工作。

“对于个人而言，要注重提高身心健康意识。”石琦建议，要使用科学的方法来缓解压力，重视睡眠健康，培养科学运动习惯，正确认识焦虑、抑郁等常见情绪问题；在出现心理行为问题的时候，能够及时寻求帮助。在社会层面，要提供专业规范的心

清华大学中国新型城镇化研究院执行副院长尹稚表示，该报告通过展示中国在健康促进领域取得的阶段性成果，为向世界讲好“健康中国”故事提供了生动鲜活的第一手素材。

“健康行为是多种因素长期作用的结果，需要持续性、体系性的措施进行优化。”李栋说，课题组呼吁各地政府进一步完善体育设施、慢行绿道等硬件规划建设，在社区基层开展丰富多样的健康宣传、教育、科普和培训，建设权威、丰富的康养信息资源平台，满足人民群众日益提升的健康需求；而企业则可发挥移动互联网用户数量优势，整合个体行为数据，建立多样化的绿色低碳健康生活方式激励平台，引导用户积极参与，获得社会经济双重价值；对于个人而言，要提升自主健康意识，主动采取运动锻炼、健康餐饮等绿色生活方式，使用主流权威的健康信息平台。

理健康服务，提高诊疗的技术水平。

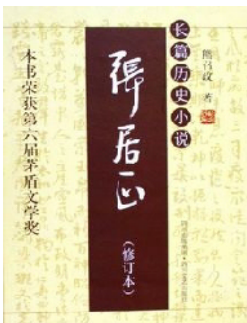
“民以食为天，吃也非常重要。”中国疾病预防控制中心营养首席专家赵文华介绍，全球存在三大营养不良问题：一是营养不良，缺乏蛋白质和能量，也就是吃不饱；二是微量营养素缺乏症，比如贫血、缺乏维生素A等，也叫隐形饥饿；三是超重和肥胖，是营养摄入不均衡所致。

“超重和肥胖不是营养过剩，而是整体营养不良。”赵文华强调，随着中国经济社会的快速发展，营养不良已经不是目前面临的挑战，而超重和肥胖尚未引起足够重视。对于超重和肥胖的人而言，绝食减肥并不可取，重要的是要调整饮食结构。

“有人说‘基因给枪上膛，是生活方式扣动了扳机’。”赵文华强调，健康和遗传的关系并不像大家想象的那么大，但健康与人们的生活方式密切相关，“怎么让人们有更好的健康饮食行为？我认为政府、社会、个人和家庭这几个轮子应该一起转，光靠个人和家庭是不行的，政府公共政策的制定、社会各个方面一起发力也非常重要。”

（据《人民日报》）

## 张居正



熊召政 著

刘玉本以为在这件事上处理得当，特地前来报功，谁知却讨了揍。他捂着火辣辣的脸，怎么也不明白自己错在哪里，正委屈着，只听张鲸又道：

“你即刻就去吕兴贵家，告诉他，咱正在想办法营救，有我张鲸在，不会让他吕兴贵受冤。”

“老爷，你……”“刘玉，咱们做人，不能狗脸上摘毛，说翻脸就翻脸。是祸

躲不过，躲过不是祸。吕兴贵的确是受咱之托买通铃，如今遭人陷害，咱却一脚跳到高岸上，这还是人吗！再说，东厂抓他吕兴贵作甚，还不是想收拾咱？到时候咱这头祸没躲过，那边朋友也得罪了，这岂不是放屁打骂两头蚀！”

经过这一番解释，刘玉总算明白了主人的心思，忙又抽身打转，急匆匆往吕兴贵家去了。从张宏的值班房出来，张鲸就有了大限临头的感觉，现在看着刘玉离去的背影，他忽又怅然若失，付道：“难道他冯保真的就是法力无边的如来佛，咱张鲸跳不出他的巴掌心？”心中甚不服气，躺倒在太师椅上，正没个排遣处，忽又听得有人叩门。

“谁？”张鲸眼睛都懒得睁。“张公公，咱是周佑。”一听说是周佑，张鲸一骨碌从椅子上弹起来，亲自上前开门。周佑也不进来，只在门口说了一句：“皇上差小的前来传话，要你立马儿过去。”说完掉头离去。

乍听这个消息，张鲸就好像溺水之

人突然抓到一根救命稻草，顿时心情一震。他猜测，皇上在与李太后和冯保见过面后，还能够立即召见他，可见事情并不像张宏想象的那样坏。但是，有一点他心底清楚，如果他不能利用这次召见游说皇上除掉冯保，自己即使躲过这一劫，总有一天还得成为他冯保的刀下之鬼。同时他又知道，尽管皇上对冯保早有戒心，但对这位跟随多年的大伴，皇上却又始终存有几分忌惮。此时若要让皇上痛下决心“清君侧”，第一要务就是要激起他的勇气。对皇上使用“激将法”，这可不是闹着玩的，稍一不慎，就会粉身碎骨。在此进退维谷之中，张鲸想到了张四维，他很想跑去内阁向那位胸藏甲胃的薪任阁探讨教，但时间紧迫已是来不及了。仓促之间，他突然瞥见台案上的一本书，那是前几日从桂珠坊书坊购得的一本《谜语》。他随手捡起翻了翻，忽然心生一计，忙从中择出三条，喊来掌班郑守成，让他找出一张发黄的旧笺纸如数

抄上，又觅了一个寻常信封，将旧笺纸折叠起来小心翼翼装了进去藏入袖中，这才怀着一颗忐忑不安的心出门往乾清宫而去。刚出司礼监的第二道门，他又想起皇上要的那只“胎毛笔”，又折回值房，从红木书柜里找出一只镶满宝石的笔盒儿，怀揣着再度出门。

自李太后与冯保离开西暖阁后的这小半个时辰，朱筠翊坐也不是站也不是，心里头烦躁得要命。他才说要吃点时鲜水果压压火，内侍忙不颠儿送上一大盘红润润亮晶晶的甜甜大玛瑙葡萄，他拈下一颗放进口中，嚼了两下，又噗地吐了出来，恼着脸骂道：“你们这帮混蛋怎么办事的？要倒掉朕的牙齿是不是？迟早要把你们赶走。”内侍们知道这是皇上故意挑刺儿，一个个吓得大气不敢出二气不敢申，既不敢站远又不敢站近。站远了怕皇上瞧不见，遇事没人支应，站近了又怕抵在他眼睛头上挨骂，真是左右为难。