

巴州疾控中心（卫生监督所）
预防疾病 保障健康 服务人民

联办



护好人体的“解毒中心”！

世界肝炎日前夕共话肝健康

□新华社记者 顾天成

储存能量、清除血液毒素、生产重要蛋白质……肝脏是人体的“解毒中心”。然而，病毒性肝炎可能带来肝硬化、肝癌等健康风险。

7月19日举办的2025年世界肝炎日宣传大会暨消除肝炎危害行动大会上，专家共议中国肝健康的守护蓝图，呼吁公众也要增强保肝护肝的自我意识。

从新生儿开始 防住病毒性肝炎

“中国现在的技术条件和卫生服务，可以覆盖保护每位新生儿不被乙肝病毒感染。”中国肝炎防治基金会理事长王宇介绍，最新采样调查显示，我国5岁以下儿童乙肝病毒表面抗原阳性率降至0.3%，远低于世界卫生组织对西太区1%的指标要求。

曾经，乙肝患者在婚恋中遇到障碍，母亲们总担心新生儿受到意外感染。如今，全国孕产妇乙肝检测率

达95%以上，宝宝出生后第一时间接种疫苗，即使携带乙肝病毒的母亲也能通过“阻断”技术生下健康宝宝。

国家疾控局副局长夏刚指出，我国因时因势优化完善疫苗接种策略，规范推进疫苗接种，全国新生儿甲肝、乙肝疫苗报告首剂和全程接种率多年保持在高水平。

“坚持推进消除预防母婴传播措施，我国已接近消除乙肝病毒母婴传播目标，病毒性肝炎新发感染数大幅减少，病毒性肝炎防治成效显著。”他说。

中国疾控中心副主任李群表示，我国还加强国际合作，在塞拉利昂等非洲国家推广中国乙肝疫苗免疫预防经验，为全球新生儿乙肝疫苗免疫提供了可供借鉴的成功路径。

世卫组织驻华代表马丁·泰勒说，中国在肝炎防控上取得了历史性成就。将儿童乙型肝炎感染率降低99%、普及疫苗接种、将肝炎服务纳入初级保健及通过药品集采削减药品价格，这些举措

挽救了数百万人的生命。

早筛早发现 有效降低肝癌死亡率

党的二十大报告提出健全公共卫生体系，有效遏制重大传染性疾病预防；《消除丙型肝炎公共卫生危害行动方案（2021-2030年）》为消除丙肝危害制定时间表和路线图……我国持续织密肝炎筛查网络。

今年4月，北京市民张女士到朝阳区某社区医院开降压药，家庭医生为她做身体检查的时候发现几项肝部指标异常。医生迅速通过肝病联合门诊，帮助张女士转诊至北京地坛医院肝病中心，实现“早发现、早治疗”。

许多地方政府因地制宜，开创防治工作新局面。在海南省，2024年起免费接种乙肝疫苗被纳入省级民生实事，筛查后的成年人也可以补种。当地二级以上医院对慢性肝炎、肝硬化患者实施“B超+肝癌三项检测”，不到一年就发现200余例早期

小肝癌患者，帮助患者及时通过手术治愈。

“早期发现的意义不亚于做一例肝移植。”王宇说，扩大早筛覆盖面能显著降低肝癌死亡率。

“未来，我们将继续向两个目标、三个环节发力，即降低新发感染、降低死亡；预防感染、开展抗病毒治疗、监测早期肝癌。”王宇说。

长期治疗可及、安全 免疫屏障从自己做起

据估计，当前我国约有7500万乙肝病毒感染者，其中部分慢性乙肝患者需要规范治疗。

国家医保局通过药品集中带量采购，降低抗病毒药品价格；各地积极设立肝病专科联合门诊，实现全周期预防与肝病分级管理……我国肝炎诊疗规范性、可及性持续提升，给患者带来福音。

“现在有安全高效、低耐药的药物使用，患者每月治疗费用可以不超过几百元。”北京大学第一医院感染疾病

科主任王贵强表示，这种药物的科技及价格优势在全世界都少见。

王贵强指出，许多病人确诊乙肝后认为没有特效药，不来医院治疗。实际上治疗策略和管理理念在不断变化，长期治疗安全性目前已更有保障，所以患者一定要到正规医院专科接受规范治疗。

疫苗接种与早筛之外，科普教育对预防同样关键。专家们呼吁，公众需破除“共餐传染肝炎”等认知误区，了解乙肝通过血液、母婴等途径传播的科学知识。

“要让每个人知道，肝炎可防可治，握手拥抱不会传播病毒。”重庆医科大学附属第二医院院长胡鹏说。

夏刚表示，下一步，国家疾控局将积极推动消除新发感染，不断加强检测发现和规范诊疗，完善医防协同、医防融合机制，动员全社会积极参与预防和干预工作，为社会力量参与肝炎防治搭建平台等。

（新华社北京7月20日电）

夏季养阳试试“三伏贴”

大暑节气未至，我国大部分地区已彻底坠入暑热的怀抱，高温与雷雨交替上演，湿热交织的气候成了主旋律。这种天气里，人们的第一反应总是“降温”。“中医理念认为，夏季是‘养阳’的关键期，阳气在此时浮于体表，内里相对空虚，若一味贪凉，反而会让寒邪趁虚而入，扰了一身正气。”中国中医科学院西苑医院主任医师王凤云日前在国家卫生健康委介绍时令节气与健康有关情况新闻发布会上表示。

防暑降温实际是针对大多数人而言。中医强调夏季“养阳”，而天气热了人们又需要防暑降温（比如吹空调、喝冷饮）。这对看似矛盾的理念，在实际生活中要如何平衡？王凤云介绍，防暑降温和夏季“养阳”看上去是一对矛盾，但实际并不矛盾。防暑降温实际是针对大多数人所共有的，因为夏季温度比较高，人们到屋里以后肯定要开空调，因为出汗多，就想喝点冷饮、吃点冰淇淋等。

有一类人平时畏寒，需要夏季养阳。有一类人，他们在三伏天也就是最热的时



七月二十日，在广西南宁市青秀区方园社区卫生服务中心，医务人员在配药准备为市民贴“三伏贴”。当日入伏，广西南宁市不少中医门诊为市民提供贴“三伏贴”等“冬病夏治”传统医疗服务。新华社记者 陆波岸 摄

候，也不敢开空调、不敢吃冷饮。夏季“养阳”恰恰针对的是这一类人，他们平时特别畏寒，通过一些针对性的治疗，能够有效缓解这些症状。

三伏天是温度最高而且阳气最盛的一个时节，在这个最热的时候，毛孔是舒张的，气血代谢也是旺盛的，药物可以通过渗透的作用直达病所，祛除体内寒邪，达到很

好的效果。所以，三伏天也是祛除寒邪最好的时节。对于一些疾病，比如遇冷反复发作的疾病，像胃疼、拉肚子、关节炎、哮喘等这一类疾病都能得到很好的缓解。对于女性来讲，比如痛经、月经量少、闭经这些与寒邪有关的疾病，在夏季也可以通过“养阳”得到很好缓解。中医说女子以血为用，女子经、孕、产、

乳这些生理活动，都与血密切相关，也特别容易受到寒邪的侵扰，这一类患者在夏季通过不同的途径，比如“三伏贴”也好，或者是艾灸也好，都能让她的症状得到缓解。除了“三伏贴”，也可以通过艾灸穴位，比较常用的穴位是神阙穴和关元穴。

“三伏贴”在使用时有哪些适用范围？使用时有哪些

注意事项？王凤云说，“三伏贴”是以中医的冬病夏治学为基础制作而成的。它主要针对的人群就是那些受凉以后就容易发作，或者是在冬天就容易反复发作的一些疾病，比如胃疼、慢性腹泻、消化不良、咳嗽、哮喘、鼻炎，还有痛经、关节炎等，这些受凉就容易发作的疾病。对于这些疾病，在夏季给予一些有针对性的治疗，可以让他们的病症得到缓解，或者是发作次数减少。“三伏贴”的药物主要以辛温走窜的药物做成，它是通过经络的循行和气血的运行将药物送达病所，达到祛除寒邪的目的。

普通人贴“三伏贴”一般是4~6小时。

儿童贴敷的时候，建议半小时到2小时。

孕妇不主张贴“三伏贴”，因为“三伏贴”里面都是一些走窜的药物、活血的药物，避免形成胎动不安、流产等严重的后果。

贴“三伏贴”，要密切观察皮肤反应情况，有红肿、瘙痒等过敏反应要及时停用。老年人和糖尿病患者尤其要当心。（据《人民政协报》）