

# 践行健康生活方式可积分兑奖

## 青浦杨浦两区率先试点“健康积分制”

本报讯(记者 左妍)为贯彻落实《上海市爱国卫生与健康促进条例》关于“探索建立健康积分奖励机制”的法律规定,市爱卫办昨天举行健康积分奖励机制试点工作部署会。本市在青浦区和杨浦区率先启动“健康积分制”试点,通过积分兑换物品或服务的形式,动员激励广大市民主动参与健康自我管理,积极践行健康生活方式,真正落实“个人是自己健康第一责任人”的理念。在两区试点基础上,将于2025年底起在全市推行。

《上海市爱国卫生与健康促进条例》第三十五条明确规定:“本市探索建立健康积分奖励机制,对市民参与健康教育、体育健身和健康管理等活动予以积分奖励。具体办法由市卫生健康部门会同有关部门

另行制定。鼓励医疗卫生机构、企业事业单位、社会组织提供积分兑换服务。”市爱卫办、市卫生健康委会同市健康促进中心据此开展健康积分制试点方案制定工作。

据介绍,健康积分制面向试点区常住人口,包括户籍人口和常住人口。积分内容聚焦市民主动健康相关行为,四类健康行为可获健康积分:

一是主动学习,在市级官方健康科普平台(如“沪小康”、上海健康频道、“健康云”)打卡学习、浏览及答题等学习健康知识,内容包括健康四大基石(合理膳食、适量运动、心理健康、戒烟限酒)、三减三健(减盐、减油、减糖,健康口腔、健康体重、健康骨骼),以及应急自救、疾病预防、环境健康、科学就医、合

理用药、中医药保健、生育友好宣传、病媒生物防制、无偿献血等健康科普知识与技能;二是主动践行健康生活方式,在运动健身、科学膳食、控烟限酒、充足睡眠等方面的健康行为,主要通过信息化工具、活动打卡、智能穿戴设备等途径收集,如运动APP、“微信运动”“支付宝绿色出行”等小程序以及智能穿戴设备(手环)、视频拍摄和AI动作分析等技术识别和记录运动信息,包括走路、健身、跳绳、八段锦、体疗和传统功法指导等各类运动形式;三是主动使用卫生健康公共服务,包括家庭医生签约服务、就医转诊服务、居民基本公共卫生服务(如孕产优生健康检查、疫苗接种、老年体检、慢病监测、疾病筛查、学生健康体检等)、中医“治未病”、自检自测(如健

康驿站自测等),参加市民健康管理小组活动、社区健康类讲座与咨询等;四是公益类行为,包括参加无偿献血、病媒生物防制、爱国卫生与健康促进志愿服务活动等。

健康积分平台由市爱卫办、市卫生健康委牵头构建,整合现有“健康云”“上海健康科普旗舰号”等平台,可对积分进行管理、统计和查询,确保数据一致性和安全性。实行市、区分级管理模式,各区设专属账号,可进行辖区内居民积分的精细化管理和统计。积分平台还将开放与医保、体育、文旅、商务等其他部门数据平台的数据交换接口,拓展更多积分获取的信息来源。原则上,每100个积分兑换价值1元的健康服务或产品。采用市、区两级兑换模式,市级积分在“健康云”金币

商场实现兑换,区级积分在各区自主建设(或购买服务)的兑换平台实现兑换,市、区两级兑换平台可实现跳转,兑换服务首先根据家庭医生服务签约属地确定区级兑换平台。市、区两级兑换服务可引入成熟的第三方企业合作机制,引导社会力量参与,为市民提供更丰富、个性化的健康产品与服务。

综合考虑各区前期工作基础上,本市选定青浦区和杨浦区作为健康积分制首批试点区,先行先试,建立具有操作性的健康积分制运营模式,为全市推广提供经验和依据。两个试点区将按进度安排推进工作,确保各项工作落地落实,同时加强对健康积分制试点工作的社会宣传和动员,提高市民对健康积分制的知晓率和参与度。

## 第 医 线

# 开跑马拉松 如何更“安心”

## 做“运动平板”检测可知心脏负荷极限

### 捕捉运动“心电图”

30岁的小房是一名马拉松爱好者。“我跑马拉松2年了,爱上跑步就是想要一个健康的生活状态,一直听说医院里有‘运动平板’这项检查,今天终于有机会来体验一下。”穿戴好检测设备,小房就在一台类似跑步机的设备上快步走起来,随着速度的加快,他的额头上开始冒汗,运动衫也湿了。不过,一直都有运动习惯的小房并没有出现大口喘气或步子变慢的情况。仪器上显示的心跳越来越快,但始终保持一个稳定的节律。

“像小房这样的人就比较适合跑长跑。”10多分钟后,检测结束,心功能科主治医师陈力秀指着屏幕上的各种曲线告诉记者。热爱运动的人都知道“最大心率”,它是心脏在最大压力下一分钟内的跳动脉,通常随着年龄的增长而递减。“运动平板”的终止点是根据每位受检者的年龄和目标心率来定的,达到目标心率的85%时即可停止运动。比如,30岁的小房,心率达到(220-年龄)×85%,也就是差不多160次/分就可终止运动,随后等待恢复。

“运动平板”测试,目前在上海市胸科医院常规开展。李若谷介

绍,接受检测者在类似跑步机的医疗设备上快走或慢跑,通过逐步加速,可使心脏在短时间内达到最大负荷,来捕捉运动中的“心电图”,从而发现心脏“隐藏”的问题。

### 并非简单“跑一跑”

如果把冠状动脉比喻成一条自来水管,当我们剧烈运动时,心脏的耗氧量会上升,就好比需要更多的自来水。在正常情况下,畅通的冠



■ 志愿者在测试中

本报记者 徐程 摄

动脉可以迅速提供足够的血液,满足心脏的需求,但对于患有冠状动脉硬化的人来说,血管就像是自来水管出现了生锈、狭窄或者被沉淀物堵塞。平时这些问题可能并不明显,一旦增大了心脏的需氧量,这些狭窄或堵塞的血管就无法提供足够的血液,就像是打开水龙头到最大,但水流却仍然很小很细。这种情况下,心肌就会出现缺血。实时监测心电图能够清晰地展现出这些问题,帮助医生诊

断和评估患者的心脏健康状况,比如心肌缺血,还有心律失常等。此时就需要进行下一步检查,比如做冠脉造影等。

在跑步机上走一走、跑一跑就能了解心脏状况吗?实际上,运动平板试验并非简单的跑步。李若谷表示,在患者检查过程中,医务人员会连续监测心电图及血压变化,并密切观察受检者的一般情况,同时严格把握检查的安全性。

### 提前了解心脏“风险”

在门诊,经常有患者询问,心电图检测都是好的,为什么医生还怀疑我有心肌缺血呢?对此,李若谷解释说,心肌缺血通常是冠状动脉病变已经发展到一定程度,冠状动脉部分堵塞导致的。平时没有症状不代表没有冠心病,很多疾病不发展到一定程度,人体可能都是没有明显症状的。常规心电图和心脏彩超对于冠心病诊断作用有限,比如,做心电图的时间只有十秒,如果做心电图的当时不发作心绞痛或者心肌缺血,心电图可以完全正常。心脏彩超主要用来诊断结构性心脏病,但是对于心肌缺血并不敏感。而运动平板试验的优势在于能够在运动中观察心电图的变化,运动量可按预计目标逐步增加,是一种无创、便捷、有效的辅助诊断手段。

哪些人群可以来做这项检查?李若谷表示,“运动平板”比较适合胸痛患者和冠心病患者,此外,接受过心脏支架手术的人也可以做这个检查来帮助评估术后治疗效果。但本身就有心脏疾病的患者如果要去做这个检查,要经医生仔细评估以确保安全性和适用性。

健康人群中,运动员、长跑爱好者或者经常大量运动的人也比较适合做这个检查,可以提前了解高强度运动中可能面临的“心脏风险”,“做一次‘平板’,更全面地了解心脏负荷极限,运动起来更安心。”李若谷说。

本报记者 左妍



新民眼

# 给野生动物致害“上保险”

陈佳琳

的天堂”,成群结队的候鸟将崇明广泛分布的农田、果林、鱼(蟹、虾、鳖)塘当成“天然食堂”,造成稻米、水果、蔬菜、水产等持续减产。农业生产长期受损,鸟类与人类的矛盾一触即发,农民无奈之下只能拉起密密麻麻的渔线,成为不少鸟类的“致命线”。

法律是调节人与野生动物关系的重要方式。《中华人民共和国野生动物保护法》第十九条规定,因保护本法规定保护的野生动物,造成人员伤亡、农作物或者其他财

产损失的,由当地人民政府给予补偿。具体办法由省、自治区、直辖市人民政府制定。有关地方人民政府可以推动保险机构开展野生动物致害赔偿保险业务。

给野生动物致害“上保险”,无疑在缓解人兽冲突方面发挥了积极作用。目前,我国多地已启用野生动物致害赔偿保险业务,通过政府购买服务的方式,建立了野生动物致害补偿机制。比如,今年8月,浙江省丽水市遂昌县杂交水稻制种户雷某的约1.5亩稻种被麻

雀破坏,经过县生态林业发展中心与保险公司人员现场核实,最终认定该事故属于野生动物肇事公众责任保险理赔范围,并根据理赔条款与农户协商,为农户挽回一定经济损失。

最大限度保障人民权益,才能推动生态保护的可持续发展。应落实致害监测预警措施,尽快建立完整的人身和财产损害评估机制,制定野生动物致害补偿程序。比如,积极探索野生动物致害保险机制,通过保险公司的风险补偿来应

对野生动物造成的人身及财产损失,既能有效减轻民众因保护野生动物而可能承受的个人成本,也能减少他们对野生动物的伤害,激励更多人参与到野生动物保护的行动中。

此外,人与自然是和谐共生离不开公众的广泛参与。可以通过举办讲座、展览、自然观察活动等形式,向公众普及野生动物知识,让他们了解野生动物在生态系统中的关键作用。同时,鼓励公众参与到野生动物保护与管理中,如参与野生动物监测、救助、栖息地恢复等工作,形成全社会共同参与的良好氛围。