



中国抗衰老

CHINA ANTI AGING

准印证编号：京内资准字 2016-L0091

2022 年 第 2 期 总第 14 期



攻坚克难 奋发有为 为助推抗衰老事业发展谱新篇
——中国抗衰老促进会第二届常务理事会第七次会议在北京召开

中国抗衰老促进会
组织学习宣传贯彻党的二十大精神

中国首个《人体皮肤衰老评价标准》正式发布

封面人物：十三届全国人大代表、中国抗衰老促进会副理事长、九芝堂股份有限公司董事长 李振国

中国抗衰老促进会第二届常务理事会第七次会议



贯彻二十大

开启新征程



中国抗衰老促进会理事长
党支部书记 刘仁富

铭记党史

党的历史，是波澜壮阔的革命史；
党的历史，是艰苦卓绝的斗争史；
党的历史，是可歌可泣的英雄史；
党的历史，是开天辟地的发展史。
铭记党史、牢记使命！

高举党旗

高举党旗，是党的象征和标志；
高举党旗，是党的使命和责任；
高举党旗，是党的需要和要求；
高举党旗，是党的指向和目标。
为党旗争光，给党旗添彩！

敬仰党徽

制作党徽，党的章程规定和具体要求；
悬挂党徽，党的重要场所和重大活动；
佩带党徽，党的先锋队员和先进分子；
敬重党徽，党的凝聚力和战斗力标志。
致敬先锋队、赞颂引路人！

贯彻二十大

开启新征程

重温党章

学习党章，加深党组认识；
贯彻党章，增强党纪观念；
遵守党章，提高党性修养；
维护党章，发挥党员作用。
一心听党话、永远跟党走！

辅导党课

开设党课，是最佳的课程表；
准备党课，是最全的教科书；
讲解党课，是最实的测试卷；
聆听党课，是最活的应答题。
奉公守法，廉洁自律！

喜迎盛会

二十大，举世瞩目的空前盛典；
二十大，中国政治生活一件大事；
二十大，奋进新征程中关键时刻；
二十大，开创新未来的重要转折。
热烈祝贺二十大顺利召开！

祝贺开幕

金色阳光，10月16日光芒绽放；
人民会堂，2296名代表激情飞扬；
满怀希望，9600万党员共同梦想；
勇于担当，7天5议题再创辉煌。
隆重庆祝二十大胜利开幕！

工作报告

主题鲜明，总结五年成就十年经验；
内容全面，涉及内政外交各个方面；
重点突出，围绕党和国家现代化建设；
目标清晰，推动高质量持续稳定发展。
深入学习报告，深刻理解报告！

代表通道

不负韶华，来自各行业先进典型；
不失荣光，成为全社会沟通桥梁；
不忘重托，反映广大民众的心声；
不辱使命，发挥新时代示范作用。
倾听基层声音，反映大众民意！

贯彻二十大

开启新征程

理 解 把 握

深刻理解，过去五年工作和十年变革的重大意义；
科学认识，中国特色社会主义思想的世界观和方法论；
准确把握，中国式现代化推进中华民族复兴的使命任务；
坚定践行，以自我革命引领社会革命，团结奋斗的时代要求。
把握发展大局，振兴中华大业！

主 题 聚 焦

把握“两个确立”，掌控领导核心；
增强“四个意识”，树立整体思维；
坚定“四个自信”，弘扬优良传统；
做到“两个维护”，保持自觉统一。
承上启下，继往开来！

党 章 修 改

新党章，体现了马列主义中国化新成果；
新党章，体现了党中央治国理政新战略；
新党章，体现了党的建设和工作新经验；
新党章，体现了新形势新任务的新要求。
大国大党大章，创立创造创新！

圆 满 闭 幕

完成议题，全部完成五项会议议题；
通过报告，全票通过两份工作报告；
决议号召，全面学习贯彻会议精神；
胜利闭幕，全国庆贺二十大圆满成功。
描绘宏伟蓝图，谱写绚丽华章！

发 扬 精 神

发扬立党为公精神，坚定理想信念；
发扬忠诚于党精神，贯彻学用结合；
发扬从严治党精神，保持言行一致；
发扬团结奋斗精神，践行初心使命。
奋进新时代，开创新未来！

《中国抗衰老》杂志 (内刊) 2023.01



封面人物：十三届全国人大代表、中国抗衰老促进会理事长、九芝堂股份有限公司董事长 李振国

编辑委员会 Edition Committee

顾问：孙隆椿 吴祖泽

编委会主任：潘贵玉

主编：刘仁富

副主编：林海 刘佳

编辑：熊吉莹 刘文高

平川 刘步优

美编：平川

地址：北京市东城区建国门北大街
5号金成建国5号大厦526室

电话：010-6520 4655

邮箱：capa2022@sina.com

主办：中国抗衰老促进会



CONTENTS 【目录】

党建工作

06 喜迎二十大 奋进新征程

——中国抗衰老促进会组织参观中央和国家机关书画摄影展

08 中国抗衰老促进会组织学习宣传贯彻党的二十大精神



总会资讯

10 坚克难 奋发有为 为助推抗衰老事业发展谱新篇

——中国抗衰老促进会第二届常务理事会第七次会议在京召开

14 中国抗衰老促进会受邀前往九芝堂药业集团观摩考察



15 汇聚合力 增添活力

——中国抗衰老促进会新设分支（代表）机构审评会

17 中国抗衰老促进会全科医学应用分会在北京成立

20 中国抗衰老促进会护肤科学专业委员会在北京成立

政策解读

22 《关于进一步推进医养结合发展的指导意见》解读问答

封面人物

26 在传承中创新 在创新中发展

——九芝堂董事长李振国的创新创业之路

专家专栏

35 关于加强基础营养防止中老年人群新型冠状病毒感染轻症转重症专家共识



44 杨金奎：老年糖尿病系列科普解答

49 中医药和航天医学相结合 推动中医药的传承与发展 ——记中国医学科学院药用植物研究所刘新民教授

52 干细胞与肝脏再生

机构动态

57 “一带一路，共享美丽” ——“一带一路”化妆品产业国际合作论坛在北京举行



62 抗疫亦须重抗衰 方术结合邪不干 ——第十六届张劭抗衰老文化节在洛阳“云开幕”

66 聚焦康复医学前沿 推进中国抗衰老康复事业发展 ——中国抗衰老促进会康复分会学术活动侧记

69 加快推进生物科技创新 满足百姓生命健康需求 ——细胞治疗研究转化研讨会在平潭成功举办

项目进展

71 中国首个《人体皮肤衰老评价标准》正式发布



科普园地

74 胆囊切除之后，如何补充营养？

会员推介

80 新增理事单位介绍



喜迎二十大 奋进新征程

——中国抗衰老促进会组织参观中央和国家机关书画摄影展

2022年9月8日，中国抗衰老促进会党支部组织在京党员、入党积极分子及秘书处全体人员，在党支部书记刘仁富的带领下参观《“喜迎二十大，奋进新征程”中央和国家机关书画摄影展》。

本次书画摄影展由中央和国家机关工委主办，中央和国家机关工会联合会承办，中国文联机关党委、机关工会联合会，国家民委直属机关党委、直属机关工会，文化和旅游部直属

机关党委、直属机关工会共同协办。

召开党的二十大是今年党和国家政治生活中的一件大事。举办此次展览是为了团结引领中央和国家机关广大干部职工进一步增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，开创中央和国家机关党的建设和各项事业新局面，以昂扬的精神状态和实际行动迎接党的二十大胜利召开。

参展的626幅书法、绘画、摄影作品，



表达听党话、跟党走的坚定信心和对中国共产党的热切期盼，展现了中央和国家机关干部职工积极进取、昂扬向上的精神风貌。

参观人员边看展览，边做笔记，边学习，边讨论，认真体会、积极思考，使大家深刻感受到：每篇作品、每句语言，饱含对伟大的党、

伟大祖国的无限忠诚，蕴藏对伟大时代、伟大人民的深厚情谊，凝聚广大作者的心血和汗水。生动的画面、鲜活的图片，颂扬了中国特色社会主义的伟大成就，表达了我们听党话、跟党走的坚定信心，反映了对中国共产党的热切期盼和深深祝福。





中国抗衰老促进会 组织学习宣传贯彻党的二十大精神

2022年10月31日，中国抗衰老促进会党支部组织党员及秘书处全体人员集体学习党的二十大精神。在集体学习中，党员、入党积极分子和工作人员围绕对二十大精神的理解进行了讨论发言，大家一致表示，坚决拥护以习近平总书记为核心的新一届中央领导班子，对标总书记和党中央的要求，将党的创新理论融入促进会工作之中，为健康中国建设贡献力量。

中国抗衰老促进会理事长、党支部书记刘仁富在讲话中表示，党的二十大的胜利召开为新时代新征程党和国家事业发展、实现第二个百年奋斗目标指明了前进方向、确立了行动指南。党的二十大描绘了以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴的

宏伟蓝图，促进会全体同仁要积极响应大会号召，完整、准确、全面贯彻好党的二十大精神，坚决贯彻贯穿于促进会工作的各方面。

结合贯彻学习文件精神，刘仁富提出三点要求：一是深刻领会、准确把握二十大文件的丰富内涵和精神实质，要把深入学习宣传贯彻二十大精神作为促进会当前和今后一个时期的首要政治任务；二是检查落实党支部的学习计划和工作部署；三是践行健康中国建设，助推促进会发展，在求真务实中做出新贡献。

大家一致认为，党的二十大是在全党全国各族人民迈上全面建设社会主义现代化国家新征程、向第二个百年奋斗目标进军的关键时刻召开的一次



■党建工作



图为：中国抗衰老促进会理事长、党支部书记刘仁富发表讲话。

十分重要的历史性盛会，是百年大党再出发的里程碑。习近平总书记所作的党的二十大报告不仅主题鲜明、高屋建瓴、内容丰富、思想深邃，而且心系民生、直抵人心，是我们党初心使命的再宣示，极大地增强了我们干事创业的信心和决心，我们要深刻领悟“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，坚定信心、同心同德，埋头苦干。学习期间，个人撰写学习心得，组织交流畅谈体会。促进会专职人员撰写学习

体会 12 份，4 人在首次集体学习时做了心得分享，围绕自己的学习感悟和分管工作谈认识、谈感想、谈体会，调动了深刻理解大会精神，用党的创新理论指导工作的积极性。

会后，在刘仁富书记的部署下，制作了宣传展板，营造了学习氛围。参照人民日报、新华社等权威党报宣传资料，制作二十大精神主题宣传板，将大会主题、中国式现代化、两步走战略等核心理论挂在墙上，编成短信在微信群里，营造了学习二十大精神的良好氛围。

同时，撰写自由体诗，宣传党的好政策。理事长、党支部书记刘仁富自创诗词，分 14 个章节用浅显易懂语言宣传党的好政策、好传统，分 7 个章节宣传推行健康中国建设，分 7 个章节阐述如何用党的好政策落地抗衰老措施，得到了中国抗衰老促进会广大会员的高度评价，赞扬到这是用百姓的话将党的二十大精神送到了心坎上。

未来一段时间，中国抗衰老促进会将不定期的开展二十大精神的学习，切实把行动和思想贯彻到日常工作和生活中，用实际行动为民众的延年益寿贡献力量！





**攻坚克难 奋发有为
为助推抗衰老事业发展谱新篇**
——中国抗衰老促进会第二届常务理事会第七次会议在北京召开



图为：中国抗衰老促进会副理事长朱怡霖主持会议。

2022年6月29日，中国抗衰老促进会第二届常务理事会第七次会议在北京召开。受疫情影响，本次会议以线上视频方式举办。中国抗衰老促进会全体常务理事，秘书处全体成员，新增分支机构代表共60人参加。

会议由中国抗衰老促进会副理事长朱怡霖主持。中国抗衰老促进会理事长、党支部书记刘仁富，中国科学院院士、首都医科大学副校长、中国抗衰老促进会专家委员会主任王松灵在会上发表讲话。

会议有九项议程，审议并通过了中国抗衰老促进会新增副理事长、常务理事、理事，以及新增理事单位、新增分支机构的申请名单。中国抗衰老促进会副理事长朱怡霖、秘书长熊吉莹分别就新增理



图为：中国抗衰老促进会理事长、党支部书记刘仁富做 2022 年上半年工作报告及下半年工作部署。

事单位、理事及新设分支（代表）机构的情况进行了介绍。刘仁富理事长为新增副理事长李振国颁发聘书；刘星副理事长为新增常务理事刘僧会颁发聘书。

会上，刘仁富理事长对中国抗衰老促进会

2022 年上半年工作进行了总结，他指出，2022 年，面对疫情反弹，经济通胀和下行压力，以及地缘冲突等不利因素的挑战，中国抗衰老促进会在上级主管部门的领导下，经过全体同仁的共同努力，各项工作仍取得了一定成效和进展：一是继续坚持防疫



图为：刘仁富理事长为新增副理事长李振国（代表）颁发聘书。



图为：刘星副理事长为新增常务理事刘僧会颁发聘书。





和业务两手抓。对内，规 2022 年上半年，中国抗衰老促进会发展分支机构和基地 6 个，新增副理事长 2 名、常务理事 10 名、理事 11 名，理事单位 10 个、会员单位 25 个。三是按期完成专项整治活动。根据民政部《社会团体分支（代表）机构专项整治行动》的要求，组织专题学习，分析存在的问题，46 个分支（代表）机构进行了自查自纠，对 3 家未开展工作的分支机构做出了终止的处理意见。四是努力加强制度和团队建设，修改完善了《基地管理办法》和《团标工作管理办法》，制订了《绩效考核管理办法》和业绩任务指标。按照“党建工作三年行动方案”，围绕 6 项任务开展工作，落实了

“三会一课”制度。范业务流程，提升部门业务能力；对外，多个分支机构积极举办学术交流、公益活动、牵头团体标准立项，获得社会一致好评。二是不断扩充抗衰老队伍，会员单位和分支机构不断发展壮大。

王松灵院士对中国抗衰老促进会上半年的工作成绩表示了肯定，他指出，抗衰老是人类健康永恒的主题，衰老过程与机体稳态的变化密切相关。生命体处于一个不断变化的环境中，不管环境如何变化，生物体必需保持体内环境的稳定，以维持正常生命活动，这一过程就是稳态调节。探索稳态医学有助于更好地理解健康与疾病和衰老的关系，





为维持健康、治疗疾病以及抗衰老提供新的思路 and 策略。他表示，当前，中国抗衰老促进会正在筹办第三届中国抗衰老大会，希望在这次大会上院士和权威专家能就抗衰老的新方法、新模式和新理念展开互动与对话，与会专家能就稳态医学与抗衰老展开高水平的学术交流，早出硕果，转化应用，造福人类。中国抗衰老促进会要充分发挥抗衰老促进会专家委员会的作用，各领域专家齐心协力，积极发挥学术引领，战略咨询，项目评估等作用，为抗衰老促进会的高水平学术发展和社会服务保驾护航。

中国抗衰老促进会抗衰老工程推广工作委员会主任孙建勋代表常务理事讲话。

秘书长熊吉莹对《中国抗衰老促进会基地管理办法》的修改情况进行了说明；副秘书长兼会员部主任焦红瑞、副秘书长兼标准认证办公室主任刘步优分别就分支（代表）机构专项整治工作以及《中国抗衰老促进会团体标准管理办法（试行）》的修改情况进行了说明。

针对下半年的工作安排，刘仁富理事长做出了部署：一是全力做好疫情防控与业务发展，制定防疫要求下开展业务工作的预案，把年度工作任务及指标全部落实到位。二是严格加强分支（代表）机构的规范化管理，开展优秀分支机构评比，进一步激活和增强分支机构的动力、活力和实力。三是积极筹办第三届中国抗衰老大会，鼓励各分支机构和理事单位踊跃参加。四是全面开启与香港荣氏投资集团、无锡渔港湾智谷源健康管理公司的战略合作项目，助推促进会步入良性、有序、可持续发展之路；五是在今年年底筹备完成理事会换届工作，确保理事会换届工作的圆满完成。

刘仁富理事长强调指出，2022年下半年任务重、要求高、难度大、时间紧，为迎接党的“二十大”的召开，促进会的全体同仁要在党支部的领导下，攻坚克难，奋发有为，全面完成本届理事会的各项任务，践行健康中国战略，助推抗衰老事业发展，以实际行动和辉煌业绩，向党的“二十大”献礼！





中国抗衰老促进会 受邀前往九芝堂药业集团观摩考察

2022年6月27日，应九芝堂药业集团李振国董事长之邀，中国抗衰老促进会理事长、党支部书记刘仁富，中国科学院院士、首都医科大学副校长、中国抗衰老促进会专家委员会主任王松灵，中国抗衰老促进会副理事长朱怡霖，秘书长熊吉莹一行到九芝堂药业集团新址参观考察。

百年九芝堂，服务大健康。九芝堂药业集团是具有着372年历史的全国大型知名企业，长期以研发、生产、提供仁心良药，致力于社会公益活动，

积极支持抗衰老事业发展，为中国抗衰老促进会的副会长单位。

刘仁富理事长一行在九芝堂股份有限公司董事长李振国、常务副总经理刘春风等集团领导的陪同下到集团新址观摩交流，一幅幅图案、一件件实物，生动而深刻展示了艰辛的发展历程、厚重的企业文化、辉煌的服务业绩。大家尤其被创业、敬业、兴业精神所感染所感动。双方就今后抗衰老事业合作与发展问题，进行深入交谈，并达成了广泛共识。



图为：王松灵院士（左）、刘仁富理事长（中）、李振国董事长（右）合影。



汇聚合力 增添活力

——中国抗衰老促进会召开新设分支（代表）机构审评会

在硕果累累的金秋收获时节，中国抗衰老促进会召开新设分支机构审议会。对申请成立全科医学应用分会、浙江省办事处、筋骨养护（北京）基地三个分支（代表）机构分别进行了审查评议。完成评审程序并经修改完善后，新设分支（代表）机构全部获得审议通过，待报常务理事会批准。

随着社会经济的发展，疾病谱发生变化，同时人口老龄化加剧，人们的健康意识不断提高，居民对卫生服务的需求增加，并呈现多样化、多元化发展趋势，医疗服务模式由单一的生物医学模式转变为生物－心理－社会新型医学模式。全科医学是一个面向基层、社区与家庭，整合临床医学、

预防医学、康复医学以及人文社会学科相关内容于一体的综合性医学专业学科；其范围涵盖医学所涉及的所有领域。其主旨以人为中心、以家庭为单位、以基层、社区为范围、以整体健康的维护与促进为目标的慢病管理二级预防。中国抗衰老促进会成立全科医学应用分会，可以发展和利用好全科医学独特的医疗资源和受众群体，充分发挥全民医疗、基础医疗、防病治病与抗衰老的独特优势，助力全民健康，迈向“健康中国 2030”。

浙江省是我国人口大省，也是中华文化悠久发展之地。截至 2018 年底，全省居民人均预期寿命达到 78.77 岁，主要健康指标均处于全国各省





图为：中国抗衰老促进会理事长、党支部书记刘仁富发表讲话。

区前列。根据全省百姓健康需求和健康产业现状，促使我们成立浙江省办事处，完善省内抗衰老领域标准建设和服务质量管理，促进省内相关产业与国际、国内抗衰老机构的产业互动和技术及人才交流。为中国抗衰老促进会在全国开展行业工

作提供优秀案例支持和产业支撑。

罗有明门诊部有着传承 300 多年历史的罗氏中医正骨技术，是推广“稳准轻快和两轻一重、三定点”手法的重要平台，授牌成立筋骨养护（北京）基地，将以世界眼光，国际标准，中国特色，高点定位的理念加强建设，可以更好地培养中医药正骨人才，为我国传统中医药文化发展贡献力量。

中国抗衰老促进会理事长、党支部书记刘仁富在审议会上发表总结讲话，他指出，在全科医学领域建立应用分会，在经济强省设立办事处，将有 300 多年历史的罗氏中医正骨技术的罗有明门诊部扩建成基地，必将为中国抗衰老事业的全面发展增添新的动力和活力。他要求，各机构认真完成筹备工作，建章立制，争取年内挂牌运作。刘理事长表示，抗衰老促进会是合作的平台、科普的讲台、风采的舞台、业绩的展台，在金秋这个收获的季节里，希望大家以丰硕成果，迎接党的“二十大”胜利召开。





中国抗衰老促进会全科医学应用分会在北京成立

为适应以疾病为中心转变为以健康为中心，服务于全生命周期和健康全过程，中国抗衰老促进会全科医学应用分会于2022年10月12日在北京成立。

中国抗衰老促进会理事长、党支部书记刘仁富，副理事长朱怡霖，秘书长熊吉莹，副秘书长兼会员部主任焦红瑞、副秘书长兼宣传部主任刘佳，人民日报社《人民周刊》杂志社原副社长赵玉霞，中国食品发酵工业研究院脂类医学营养联合研发中心主任李骐丞，以及医学领域相关专家在现场出席活动，共同见证了全科医学应用分会的成立。

中国抗衰老促进会全科医学应用分会的成立，丰富了中国抗衰老促进会的职责范畴与价值

内涵，该分会将在培养“小病善治、大病善识、重病善转、慢病善管”的全科医学人才，全面提升基层医疗卫生诊疗水平，全力提供基本医疗保健服务等，发挥积极而重要的作用。

会上，好医生集团董事长高瞻致欢迎辞，他表示，未来，好医生会继续以“助医康民”为己任，以全科医学应用分会成立为契机，充当好服务者角色，更好地为中国医疗事业的高质量发展贡献“好医生力量”。

在中国抗衰老促进会秘书长熊吉莹宣读了全科医学应用分会成立批复后，中国抗衰老促进会理事长、党支部书记刘仁富发表了讲话，他首先对全科医学应用分会在喜迎党的“二十大”和健康中国战略不断深化的背景下成立表示祝贺，





图为：刘仁富理事长为常务副会长兼总干事李骐丞颁发聘书。

并对为分会成立所付出辛勤努力的专家和筹备人员致以深深感谢。同时，刘仁富理事长也重申了中国抗衰老促进会“依法办会、科技兴会、实业强会”的方针和“引领行业、提升专业、服务企业、发展产业、繁荣事业”的宗旨。刘仁富理事长指出，全科医学这一概念于1988年引入国内，30年来国家出台了一系列政策予以支持。随着人民健康观念的转变，全科医学在全民健康，特别是抗衰老领域必将发挥更大作用。中国抗衰老促进会也将继续发挥平台、窗口、桥梁、纽带作用，推动全学科、全方位的医疗保健服务发展。最后，



图为：刘仁富理事长为顾问赵玉霞颁发聘书。

刘仁富理事长还对中国抗衰老促进会全科医学应用分会今后的工作提出了四点要求：一是加强政治学习和专业学习；二是加强管理，依法办会，按章办会；三是加强合作和资源整合，把人才、项目等相结合，进行项目的组合，资金的融合以及利益的结合；四是提高效益，兼顾社会效益和经济效益。

揭牌仪式上，中国抗衰老促进会理事长刘仁富为分会授牌，并为分会会长王家骥，顾问赵玉霞，常务副会长兼总干事李骐丞颁发聘书；中国抗衰老促进会副理事长朱怡霖为副会长颁发聘



图为：朱怡霖副理事长为副会长晏沐阳、高瞻、陈步星颁发聘书。



图为：熊吉莹秘书长为副总书记、干事颁发聘书。



书；中国抗衰老促进会秘书长熊吉莹为副总干事、干事颁发聘书。

中国抗衰老促进会常务副会长兼总干事李骐丞就近期分会的工作计划做了详细汇报，他提到全科医学应用分会将从成立全科医学领域相关疾病专家指导组，开展全科医学继续教育培训，为基层全科医生培养人才和提高临床技术水平，以及开展全科医学专家指导组、临床营养专家指导组、肿瘤康复专家指导组等系列学术交流活动。与会领导对分会细致的工作规划给予了高度赞扬。

中国抗衰老促进会全科医学应用分会顾问、人民日报社《人民周刊》杂志社原副社长赵玉霞

也从社会发展、职业经历、医学情怀以及个人亲身经历等方面展望了全科医学的未来。她表示，全科医学应用分会的成立非常及时，意义深远，任务重大。因为分会的职能不仅只是为了改变当前多数医生只在某项单科执医的现状，助力提升整体医疗水准，更重要的是应该为健康产业多元化献计献策，多办事，办实事。

会议期间，与会嘉宾还就全科医学话题展开讨论，专家们旁征博引、各抒己见，针对全科医学与教育培训的深度合作，全科医学对抗衰老的作用，全科医学与全民健康的关系，以及老龄化过程中医院的发展等方面展开热烈讨论，会议在充满热情洋溢与希望的氛围中取得圆满成功。





中国抗衰老促进会护肤科学专业委员会在北京成立

2022年7月14日，中国抗衰老促进会护肤科学专业委员会授牌仪式在北京举行。中国抗衰老促进会理事长、党支部书记刘仁富，副理事长朱怡霖，秘书长熊吉莹，副秘书长焦红瑞、刘步优，以及护肤科学相关专家在现场出席活动，共同见证了护肤科学专业委员会的成立。

成立仪式上，中国抗衰老促进会秘书长熊吉莹宣读了护肤科学专业委员会成立批复；刘仁富理事长为护肤科学专业委员会授牌，并为名誉主任刘玮、主任郭苗以及总干事杨帆颁发聘书；朱怡霖副理事长为副主任周正颁发聘书；副秘书长兼标准认证办公室主任刘步优为干事张金龙，李英颁发聘书。

刘仁富理事长在致辞中指出，护肤科学专业委员会的成立是贯彻落实党中央在十九届五中全会中提出关于开展中国品牌创建行动的具体举措，也是践行健康中国建设，助推抗衰老事业发展的实际行动，同时指出皮肤健康产业横跨多个行业与领域，需要以皮肤科学为基础，以护肤应用为目标，共同促进皮肤抗衰老事业的发展，从政策的认知度、群众的认可度、社会的认同度三个方面，强调成立护肤专委会的重要性和必要性。并对专委会今后提出了加强学习、管理、合作、效益四方面要求，使专委会成为抗衰老的生力军，促进会的排头兵，为人类抗衰老事业作出新的贡献。



图为：中国抗衰老促进会理事长、党支部书记刘仁富发表致辞。



图为：朱怡霖副理事长为副主任周正颁发聘书。



图为：熊吉莹秘书长宣读护肤科学专业委员会成立批复。

护肤科学专业委员会郭苗主任为专委会作表态发言，她表示，要将皮肤科学应用到护肤中来，将“素颜之美”的品牌理念落到实处，继续加强功效和科学护肤的研究，加强产学研的结合与转化；同时注重行业交流，通过示范效应，带动整个行业的科学发展。



图为：护肤科学专业委员会郭苗主任表态发言。





《关于进一步推进医养结合发展的指导意见》 解读问答

一、《关于进一步推进医养结合发展的指导意见》出台的背景是什么？

党中央、国务院高度重视医养结合工作。党的十九大报告明确要求，推进医养结合，加快老龄事业和产业发展。习近平总书记 2021 年 5 月在中共中央政治局会议上指示，要加快建设居家社区机构相协调、医养康养相结合的养老服务体系和健康支撑体系，2021 年 10 月对老龄工作作出重要指示，强调加快健全社会保障体系、养老

服务体系、健康支撑体系。李克强总理多次就医养结合工作做出重要批示。孙春兰副总理多次部署推进医养结合工作。近年来，医养结合工作取得积极进展，但在政策支持、服务供给、队伍建设等方面仍存在一些难点堵点问题。为深入贯彻党中央、国务院决策部署，认真落实全国老龄工作会议精神，国家卫生健康委会同相关部门研究起草了《关于进一步推进医养结合发展的指导意见》（以下简称《指导意见》），推动各地破解难点堵点问题，促进医养结合发展。



二、如何发展居家社区医养结合服务？

聚焦提高老年人居家和社区医疗服务可及性，《指导意见》提出积极提供居家医疗服务、增强社区医养结合服务能力等2项措施。支持有条件的医疗卫生机构为居家失能（含失智，下同）、慢性病、高龄、残疾等行动不便或确有困难的老年人提供家庭病床、上门巡诊等居家医疗服务。实施社区医养结合能力提升行动，有条件的社区卫生服务机构、乡镇卫生院或社区养老服务机构、特困人员供养服务机构（敬老院）利用现有资源，内部改扩建一批社区（乡镇）医养结合服务设施，重点为失能、慢性病、高龄、残疾等行动不便或确有困难的老年人提供医养结合服务。推进中医药进家庭、进社区、进机构。

三、如何支持医疗卫生机构开展医养结合服务？

《指导意见》提出，鼓励医疗卫生机构依法依规在养老服务机构设立医疗服务站点，提供嵌入式医疗卫生服务。推动医疗卫生机构将上门医疗服务向养老机构拓展，为符合条件的入住养老机构的老年人提供家庭病床、上门巡诊等服务。各地要优化医疗资源布局，通过新建、改扩建、转型发展等方式，加强康复医院、护理院（中心、站）和安宁疗护机构建设，支持老年医学科和安宁疗护科发展，支持医疗资源丰富地区的二级及以下医疗卫生机构转型，开展康复、护理以及医养结合服务。推动建设老年友善医疗卫生机构，方便老年人看病就医。同时，公立医疗卫生机构



政策解读

开展居家医疗服务、医养结合签约服务，以及医疗资源富余的二级及以下公立医疗卫生机构利用现有床位开展养老服务，要严格执行相关规范，收入纳入医疗卫生机构收入统一管理。

四、加强医疗养老资源共享有哪些举措？

聚焦统筹利用医疗、养老等服务资源，优化服务衔接，《指导意见》提出，各地要推动社区医疗卫生、养老服务、扶残助残等公共服务设施统筹布局、资源共享。推进社区卫生服务机构与社区养老服务机构、社区康复站，乡镇卫生院与特困人员供养服务机构（敬老院），村卫生室与农村幸福院、残疾人照护机构统筹规划、毗邻建设，采取多种有效方式，实现资源共享、服务衔接。将养老机构内设的医疗卫生机构纳入医疗联合体管理，与医疗联合体内的牵头医院、康复医院、护理院（中心、站）等建立双向转诊机制，提供一体化、连续性服务，实现医疗、康复、护理、养老服务资源的高效协同。鼓励基层积极探索相关机构养老床位和医疗床位按需规范转换机制。

五、完善了哪些方面的支持政策？

针对医养结合机构建设和运营面临的实际困难，《指导意见》提出完善价格政策、加大保险支持、盘活土地资源、落实财税优





惠等 4 项措施。公立医疗卫生机构为老年人等人群提供上门医疗服务，采取“医药服务价格上门服务费”的方式收费。提供的医疗服务、药品和医用耗材，适用本医疗卫生机构执行的医药价格政策。上门服务费可由公立医疗卫生机构综合考虑服务半径、人力成本、交通成本、供求关系等因素自主确定。及时将符合条件的养老机构内设医疗卫生机构纳入医保定点管理。合理确定养老机构内设医疗卫生机构医保总额控制指标。鼓励有条件的地方向提供医养结合服务的定点医疗卫生机构预付部分医保资金。优先保障接收失能老年人的医养结合项目用地需求。允许和鼓励农村集体建设用地用于医养结合项目建设。

六、如何加强队伍建设？

聚焦扩大服务队伍，提高医务人员从事医养结合服务积极性，《指导意见》提出加强人才培养培训、引导医务人员从事医养结合服务、壮大失能照护服务队伍等 3 项措施。加快推进医疗卫生与养老服务紧缺人才培养，鼓励普通高校、职业院校增设健康和养老相关专业和课程，扩大招生规模。大力开展医养结合领域培训，发挥有关职业技能等级证书作用。基层卫生健康人才招聘、使用和培养等要向提供医养结合服务的医疗卫生机构倾斜。根据公立医疗卫生机构开展医养结合服务情况，合理核定绩效工资总量。公立医疗卫生机构在内部绩效分配时，对完成居家医疗服务、医养结合签约等服务较好的医务人员给予适当倾斜。通过开展应急救助和照护技能培训等方式，

提高失能老年人家庭照护者的照护能力和水平。加强对护理失能老年人为主的医疗护理员、养老护理员的培训。

七、加强行业监管有哪些要求？

聚焦落实行业监管责任，《指导意见》明确，将医养结合服务纳入医疗卫生行业、养老服务行业综合监管和质量工作考核内容，将养老机构内设医疗卫生机构纳入医疗卫生机构“双随机、一公开”监督抽查范围，将医疗卫生机构开展养老服务纳入养老机构“双随机、一公开”监督抽查范围，引导相关机构持续优化医养结合服务。各相关部门要强化信息共享，健全各司其职、各负其责、相互配合、齐抓共管的协同监管机制，着力推动解决影响服务质量安全的突出问题。

八、如何推动各项政策措施落实到位？

《指导意见》要求，各地区各有关部门要加强组织领导，将推进医养结合发展纳入经济社会发展规划和国民健康、医疗卫生服务体系、老龄事业发展和养老服务体系等相关规划。建立完善多部门协同推进机制，动员社会力量广泛参与，以养老服务为基础，以医疗卫生服务为支撑，推动医养有机衔接，完善和落实各项政策措施。国家卫生健康委同民政部等部门加强对各地破除医养结合难点堵点问题的督促指导。加强政策培训和宣传引导，组织实施医养结合示范项目，及时总结推广典型经验，推动医养结合高质量发展。

（来源：国家卫生健康委员会）



在传承中创新 在创新中发展
——九芝堂董事长李振国的创新创业之路



(导 语)

他注重科技创新，潜心钻研，历时十年研发疏血通注射液，实现国内首创零的突破，挽救了诸多脑卒中患者的生命，为人类健康事业做出积极贡献。

他作为一名专家型企业家，始终坚持创新引领发展，致力于推动中医药事业高质量发展。用现代科技验证中医药临床、医学价值，为推动中医药高质量发展贡献力量。

他热心公益事业，始终心怀对党和国家的感恩，积极践行社会责任，努力报效祖国、回馈社会，累计捐款捐物逾 3000 万元。资助了近百名家庭困难的大学生，彰显了无私奉献的人格魅力和家国情怀。

他传承中医药文化，助力健康中国，将中医药文化向社会推广，让更多百姓“信中医、爱中医、用中医”，为中医药文化的传播和国民健康养生的科普教育贡献力量。他就是李振国，全国优秀中国特色社会主义事业建设者，改革开放 40 年百名杰出民营企业家，九芝堂股份有限公司董事长、九芝堂集团总裁。

封面人物

上世纪 80 年代初期，在中华大地上，风起云涌，沧桑巨变，一段波澜壮阔的历史正在拉开序幕。伴随着改革开放的时代发展潮流，一批敢闯、敢试、敢为天下先的改革先行者，在时代发展步伐中书写着“传奇”。全国人大代表、九芝堂股份有限公司董事长、牡丹江友搏药业有限责任公司董事长李振国就是其中的缩影。

逆势而上 敢为人先

1984 年，意气风发、满怀梦想的李振国从北方小城牡丹江来到改革开放的前沿阵地深圳，创立深圳生物研究所，开始了长达十余年的中药研究。

起初，李振国将研究目标定位于动物类中药复方制剂的研究。随后，通过不断地调查研究，李振国敏锐地察觉到，心脑血管疾病发病率呈年轻化趋势。由此，他毅然决定将研究目标转向心脑血管疾病用药的中药治疗领域，并创造性地提出从水蛭与

地龙中提取有效成分配伍，形成安全、有效的动物类复方制剂的设想。

创新之路从无坦途。长期以来，动物类中药因含有异种蛋白，对有效成分提取和分离要求很高，且产品上市风险大，令不少中药生产企业和研发机构望而却步。而复方动物药更是难点中的难点。在当时专注于动物类中药注射剂研发的企业并不多，成功研发上市并发挥积极作用的动物类中药注射剂产品更是凤毛麟角。而动物类中药注射剂异种蛋白过敏问题也始终困扰着药学领域，很多药学专家都不能逾越这一科研禁区。面对这座无人敢攀的高峰，李振国没有知难而退，而是选择逆势而上，更加坚定地走向了科研之路，尽管这条路上千难万险、前途未卜、质疑重重。这一走就是十年！十年的苦苦寻觅，十年的默默无闻，十年坚守与磨砺，十年的信念与执着！李振国将他人生中最美好的青春年华都献给了疏血通注射剂的研发。





研发是“漫长而痛苦的”，在经历了千百次的实验失败之后，李振国近乎倾家荡产，“责任感和使命感支撑着我走下去，不能回头。”回首那段艰苦卓绝的岁月，李振国这样说道。

历经十年，李振国终于成功破解了水蛭和地龙两种动物类中药配伍蛋白过敏的药学难题，研制出心脑血管疾病治疗领域唯一的动物类中药复方注射剂“疏血通注射液”，创新的成果填补了国家空白！

“疏血通注射液”成为了我国第一个自主研发出的心脑血管疾病治疗领域的动物类中药复方注射剂，实现了中药创新，更重要的是挽救了无数脑卒中患者的生命，也为后续的发展奠定了更加坚实的基础。

把握机遇 守正创新

“疏血通注射液”拥有 1 项 PCT 专利和 16 项发明专利授权，其中国家发明专利 14 项，实用

新型 2 项。1998 年 10 月 9 日，获得首个以水蛭和地龙配伍、经反复冻融提取活性成分而成的国家二类新药（国药准字 Z20010100）证书。这一创新成果的问世在业界引起了巨大轰动，李振国作为疏血通注射液的发明者，拒绝了科研成果高额收购，怀着一颗建设家乡的赤子之心，凭借着疏血通注射液强大的市场竞争力自主创业，开始了产业报国之路。

1995 年 10 月，以疏血通专利技术为依托，李振国与乡镇企业华兴集团合作，联手创办友搏制药厂。简陋的厂房，恶劣的环境，资源的匮乏都不能阻止他前进的路，他带领仅有的几十名员工开启了艰难的创业之路。当时，人们对疏血通的认识几乎为零，市场推广难度极大，可是一群年轻人凭着对产品的信心，怀揣着激情与梦想，“走千家万户，陈干言万语”地进行地毯式推广，终于，组方独特

封面人物

的疏血通逐渐被患者和医疗机构认可，友搏很快打开了市场，积蓄了成长的力量。

1996 年，疏血通注射液被卫生部批准为国家保密品种；被国家经贸委等五部委授予“国家级新产品证书”；1998 年，疏血通注射液顺利通过国家卫生部的临床评审；2001 年 8 月，正式转为国药准字产品；2004 年进入国家医保目录；2005 年被国家纳为专利保护品种。疏血通注射液以组方科学独特、工艺技术先进、科技含量高、治疗效果显著等特点，很快打开了市场，企业发展也进入了快车道。

“企业发展到一定层级，就要练就敢于创新、善于创新的能力，这样才能让企业抓住稍纵即逝的机遇，实现转型升级。”从科学研究到企业管理，敢为人先的创新精神一直深深影响着李振国和他的企业。如果说科技创新为友搏药业这艘巨轮注入了

活力，那么对实体主业经营的专注，以及在关键时期与资本的完美融合正是使友搏药业一次又一次实现跨越式发展的关键因素。在李振国的带领下，友搏药业相继收购、参股多家制药企业，实现了从传统的制药企业到现代股份制企业转型，企业的经营管理水平和效益得到大幅提升。在 2004 到 2013 年的十年间，友搏药业效益复合增长率达到 43.3%，成长为全国知名、省市著名的医药骨干企业，拥有了独家的市场优势和稳定的效益源泉。

驭势赋能 蓄势腾飞

2015 年，李振国与友搏药业再次成为业界关注的焦点。这一年，李振国做出重大决策，友搏药业通过资产重组方式收购拥有 300 多年品牌历史的上市公司——九芝堂股份有限公司，成为百年老字号九芝堂新的传承人，实现强强联合。友搏药业





成为九芝堂的全资子公司，主导品种疏血通注射液也成为九芝堂的第一梯队核心产品，持续为九芝堂贡献利润。

在李振国看来，九芝堂与友搏药业的结合，就像是为百岁的老人换上了年轻的心脏。友搏药业将专注创新的生命基因根植于具有 300 余年文化底蕴的九芝堂，在品种资源、渠道资源、管理理念等方面进行全方位融合，将为九芝堂实现新腾飞提供强劲动力。

近年来，在李振国董事长的带领下，百年老字号九芝堂不断焕发出新光彩。为了更好地传承与发展，推动九芝堂更好、更快、更高质量的发展，李振国董事长带领管理团队进一步明确了“在传承中创新，在创新中发展”的发展理念、“百年九芝堂、服务大健康”的企业使命，持续培育传统业务核心

优势，加强中药产品再评价研究，进行老品种二次开发，经典名方新药研究，依托现代科学技术不断提升产品的临床价值、科学价值、社会价值，做大做强传统中药业务，实现盈利能力及核心竞争力的持续提升。

同时，加速探索拓展医疗健康领域布局，整合传统医学与精准医学，进军生物医药和再生医学领域，致力于从预防、治疗、康复三个领域为人类全生命周期健康管理提供精准有效的服务，成为公众首选的健康伙伴，助力人们实现对美好生活的向往，擦亮九芝堂百年金字招牌，为人类健康事业做出更大贡献！

以创新驱动发展，老字号焕然一新。2018 年，九芝堂参与投资的并购基金投资美国一家有着 14 年干细胞研发生产历史的一家细胞技术有限公司，

封面人物

同时成立九芝堂美科（北京）细胞技术有限公司。公司致力于推动以干细胞为代表的再生医学发展，与首都医科大学附属北京天坛医院签订了《干细胞临床研究基地共建协议》，共同建立了“北京天坛医院九芝堂美科干细胞临床研究基地”，引领了国内空白的再生医学发展新方向。此外，九芝堂布局的 REMD-477、LFG 等 1.1 类新药研发已相继取得了可喜的里程碑成果，在药食同源大健康、网络营销、互联网医院领域等方面也在加快步伐，积极探索更广泛的发展空间。

近年来，九芝堂不断引进海内外高层次人才，充分发挥高端人才的引领作用，全力打造人才高地，构筑企业发展的稳固基础，以前瞻性的眼光布局企业创新平台，形成分工明确、统一协同的创新体系平台。目前，包括创新药物、大健康产品、中药研究、技术服务平台、糖肽平台的 5 大研发平台框架已初步搭建。同时，公司拥有博士后科研工作站、院士专家工作站、国家中医药管理局中医药工程重点学科建设单位、国家企业技术中心等多个科技

平台，为新药研发及后续持续快速发展奠定了坚实的基础。

不忘初心 反哺社会

“每个企业都有它的社会属性，企业创造的利润要积极回馈社会。”这是李振国常说的一句话，也为之时刻践行。创业成功后，李振国积极投身爱心慈善事业，成立“振国专项公益资金”。谈到成立专项资金的初衷，李振国说，“将我的财富转换成爱的力量去帮助那些危、难、病、急的弱势群体，给他们力量活下去，他们才有机会为社会做出贡献。”

多年来，李振国和他的企业已通过捐资助学、救治疑难病症、支持国防建设、支持城市和新农村建设、抗震救灾、赞助体育事业、资助特困群体、挽救濒危的民族文化等多渠道多途径扶危济困捐助 3000 万元；先后资助 100 余名贫困学子实现大学梦；通过生产基地和市场营销渠道等直接或间接安置人员就业 2000 多人。





新冠肺炎疫情期间，李振国带领的九芝堂作为中医药龙头企业，坚决遵照“疫情就是命令、防控就是责任”的指示，心系疫情，爱心驰援一线，九芝堂充分发挥自身中药产品的优势，心系疫情，爱心驰援一线，结合中医药在新冠肺炎疫情的防治中发挥的重要作用，累计捐赠防疫药品、物资 200 余万元，用行动展示了中医药龙头企业的责任和担当。

河南突发暴雨洪涝灾害，李振国迅速发起动员令，与社会各界同舟共济，参与爱心接力。河南省各地区九芝堂人迅速集结，捐款、采买物资送往灾区，开展志愿服务、义务接送、心理疏导等工作，并在一线开展了灾后防疫宣教；公司第一时间将慰问物资送往前线，帮助灾区人民度过难关。

李振国的一次次善举也感召了企业的员工，在他的影响下，个人的善举变成了企业的善举，企业也

在和谐快乐的氛围中实现跨越式发展。

雄关漫道真如铁，而今迈步从头越。从友搏药业的创始人到新九芝堂的掌门人，改革开放的政策，给了李振国机会，使他在时代洪流中创造了具有时代烙印的传奇。凭借对为祖国中医药事业的传承创新、广大人民群众的大健康产业、地区经济的持续发展做出的突出贡献，李振国获得了全国五·一劳动奖章、“2019 年度中国药学会发展奖创新药物奖



友搏药业在公益事业上累计捐款捐物3000多万元

封面人物

突出成就奖”、中国首届发明创业奖、全国优秀中国特色社会主义事业建设者、黑龙江省科技进步一等奖、黑龙江省科技创业突出贡献奖、黑龙江省劳动模范、享受国务院特殊津贴、改革开放 40 年百名杰出民营企业家等殊荣。

进入“十四五”新发展阶段，站在新的历史起点，古老的九芝堂正在李振国的引领下，焕发勃勃生机！以“在传承中创新，在创新中发展”为指导思想，坚持“百年九芝堂，服务大健康”的企业使命，九芝堂形成了适应企业发展特色的《九芝堂集团“十四五”发展规划纲要建议》，通过坚定“经营业绩持续提升”一个目标；坚持七项原则，即坚持“服务人类健康”的核心使命，坚持创新在集团高质量发展中的引领地位，坚持推动机制体制的建立完善，激发活力，坚持“+ - × ÷”的经营原则，坚持高质量的发展路径，坚持“人才”是企业高质量发展的基石，坚持顽强拼搏、艰苦奋斗的创业精神；实施“高质量发展战略 + 健康生态战略”两项战略；提升“对时代的认知及文化传播能力、高质量经营能力、创新及预判能力、市值管理及资本价值创造能力、战略及内控管理能力”五项能力；落地“文化品牌建设工程、战略人才储备工程、信息化工程”三项工程，实现集团转型升级，持续、快速、高质量发展，为实现健康中国战略贡献当代九芝堂力量！

不忘初心，传承坚守，创新发展，砥砺前行，心怀感恩、期待与憧憬，让我们共同见证百年老字号在第十九代传承人李振国的带领下，展新颜、攀新峰，实现新跨越！



【人物简介】

李振国，中共党员。1960 年 7 月出生，硕士学位，高级工程师。九芝堂股份有限公司董事长、九芝堂集团总裁。第十三届全国人大代表、全国工商联第十二届执委、黑龙江省第十一届工商联兼职副主席。享受国务院特殊津贴。国家二类新药——疏血通注射液的发明者，1995 年创建了友搏药业，现已成为国家级高新技术企业，总资产约 26 亿元。

2015 年，通过定增注入资产并收购原九芝堂大股东股权的方式，实现借壳上市，成为九芝堂的第十九代掌门人。

荣获全国五一劳动奖章、中国首届发明创业奖、全国优秀中国特色社会主义事业建设者、黑龙江省中青年专家、黑龙江省科技进步一等奖、黑龙江省重大科技效益奖、黑龙江省科技创业突出贡献奖、黑龙江省优秀科技工作者、黑龙江省劳动模范、改革开放 40 年百名杰出民营企业家、中国药学会发展奖创新药物奖突出成就奖等殊荣。



关于加强基础营养防止中老年人群 新型冠状病毒感染轻症转重症专家共识

前言

2022年12月7日，国务院联防联控机制综合组发布了《关于进一步优化落实新冠肺炎疫情防控措施的通知》，开始逐步放开过去严格的封控政策。当前新冠病毒的主要流行株奥密克戎 (Omicron) 虽然致死率相对较弱，但传播性强、传播速度快，因此造成近期全国新增新冠病毒感染者呈快速增长趋势。

截至目前，治疗新冠病毒的特效药尚未出现，战胜病毒主要依靠人体自身的免疫力。但对于大部分自身免疫力低下的中老年人或体弱者，随着他们身边感染者人数的快速增加，他们一方面被感染的风险激增，另一方面被感染后轻症转重症乃至死亡的风险也大大增加。如何保护好免疫力低下的中老年人群，是政策调整后防疫的重点。

为此，在北京新征程公益基金会的资助下，中国老年保健协会联合中国抗衰老促进会、中国老年学和老年医学学会、中国非公立医疗机构协会等国内外营养学界的专家，结合国内外相关文献资料和既往在老年呼吸病、危重症、感染性疾病治疗中的大量临床营养治疗实践，参考《新型冠状病毒肺炎诊疗方案（试行第九版）》、《中国居民膳食指南（2022版）》、《新型冠状病毒肺炎防治营养膳食指导建议》、《功效营养应对新型冠状病毒（COVID-19）感染专家共识与指导建议（中文版2020）》等文献，编写了《关于加强基础营养防止中老年人群新型冠状病毒感染轻症转重症专家共识》，为中老年人及免疫力低下人群，如何在居家环境下有效抗疫，提供实用指导。

本共识提供“1+X”方案，“1”是基础，是解决老人尤其是高龄老人及体弱人群蛋白质的吸收利用问题，这是应对新冠感染的重中之重；“X”聚焦感染后出现的不同症状，给出有针对性的营养建议。大多数情况下，“X”应与“1”结合应用，以发挥营养的综合支持作用。





一、“1”——老年人尤其高龄老人应补充足量优质蛋白

(一) 蛋白质是维持生命和提升免疫力的主力军

蛋白质是生命的基础，人体几乎所有功能和生命活动，都由蛋白质直接完成或参与完成。蛋白质也是维持免疫力的首要营养素，人体免疫系统的关键物质——免疫细胞和抗体（免疫球蛋白），都是由蛋白质组成。蛋白质缺乏将直接导致人体免疫力下降。疫情期间，在满足机体能量需要的基础上，平均每人每天约需要 60 ~ 120g 蛋白质的摄入。

1. 如能够正常饮食，在正常主食基础上（干重最少不低于 150g），每天能吃到 1 个鸡蛋、半斤（250ml）牛奶或酸奶、2 两（100g）豆腐或 1 杯豆浆、1 两（50g）瘦肉（即除蛋奶之外的其他动物来源食品），则膳食可以提供的蛋白质约为 50g。咽痛和胃肠反应严重导致不能正常进食或进食不足时，可用全营养配方的营养制剂代替或部分代替普通膳食。

2. 如消化能力尚可，但肉、蛋、奶、豆制品等蛋白质类食物摄入不足，可以选择常规的营养补充剂，如乳清蛋白、大豆分离蛋白、牛奶蛋白、大豆蛋白等，以补充饮食中蛋白质摄入的不足。

3. 如对蛋白过敏或蛋白不耐受，或胃肠道症状较重导致消化吸收困难时，可以选择小分子肽（或水解蛋白）作为部分蛋白质的来源，以尽可能降低消化道负荷，保护消化道功能，同时保证蛋白质的足量供给。

老年人消化蛋白质的能力较年轻时下降至少 20 ~ 30% 甚至更多，感染新冠病毒后，机体



应激的同时也会造成胃肠道黏膜损伤、肠道微生态失衡，消化功能会进一步下降，消化蛋白质的能力将更加低下，此时单纯通过增加鸡蛋、牛奶、鱼虾瘦肉等富含蛋白质的食物摄入或常规蛋白质制剂的补充，并不能保障老年人对蛋白质的需要。小分子肽或水解蛋白可以有效弥补消化功能下降引起的蛋白质分解和吸收不足，保护和改善免疫功能和组织器官功能，有效增加机体的修复能力。

小分子肽由 2 ~ 10 个氨基酸组成，为蛋白质在体外部分消化的产物，稍经消化就可被人体直接吸收利用，对老年人尤其高龄老人和身体虚弱者，可以快速保障机体对蛋白质的需求，有效提高自身免疫力。

（二）小分子肽选择原则

第一，优质蛋白原则。优质蛋白原则包含两层含义，一是原料来源为优质蛋白质，二是小分子肽（或水解蛋白）的氨基酸含量和组成也符合联合国粮农组织（FAO）及世界卫生组织（WHO）制定的优质蛋白质评价标准（PDCAAS），即不仅应含有人体所需全部 20 种氨基酸，包括 9 种人体自身不能合成的必需氨基酸，且蛋白质中的氨基酸利用率高，各种氨基酸的比率最接近人体蛋白质氨基酸的比率。按照 PDCAAS 标准，大豆、牛奶、鸡蛋这三种蛋白得分为 1，是人体优质蛋白的理想来源；畜、禽、鱼等动物性食品次之，得分介于 0.9 ~ 1.0 之间。

第二，分子量适度。对于老年人尤其高龄老人，由 2 ~ 10 个氨基酸构成、分子量 $\leq 1000\text{Da}$ 的小分子肽，更容易被快速吸收和利用。因此，对老年人群，小分子肽的氨基酸组成符合优质蛋白质标准、分子量 $\leq 1000\text{Da}$ 的肽段所占比例越高越好。随着消化功能恢复，可渐次增加蛋白质摄入中多肽和其他整蛋白制剂的占比。其他来源的小分子肽类制剂，可根据其氨基酸组成的不同特点，在此基础上适量添加。

（三）小分子肽用法

1. 如已感染新冠病毒：建议用量 30g/ 日左右，必要时可达 50g/ 日，分数次服用，首次建议在清晨空腹服用。肝肾疾病者需在专业人员指导下使用。
2. 随消化功能恢复，渐次增加多肽和其他整蛋白制剂时，应相应减少小分子肽的用量，以防蛋白质摄入量过高增加肝脏和肾脏的负担。
3. 建议小分子肽与维生素 C 配合使用，维生素 C 用量 0.5~3g/ 日，分数次服用。

二、“X”——新冠病毒感染期间的专项营养调理方案

（一）怕冷、发烧、咳嗽、咽疼

食疗方：生姜 30 ~ 50 克、白菜根 3 根、葱须 3 根，甘草 10 克、红糖适量，一起熬 20 ~ 30 分钟，趁热喝下。

说明：肺通皮毛，肺与大肠相表里，肺功能不好，肠道也会出现问题。发烧时大便往往不通畅，姜汤红糖水发汗后，有助于通便和缓解怕冷、发烧、咳嗽、嗓子疼、肌肉紧等症状。同时，还可以使用贝母梨、败火茶等药膳改善咽痛、于咳等症状。

（二）全身无力、腹胀、呕吐

新冠感染后或康复过程中出现心慌、乏力、腹胀、腹泻、呕吐等，可能与缺钾有关。

说明：钾和心脏功能及肌肉力量有关，缺钾会导致心慌、肌肉无力，还会引起肠道蠕动缓慢、消化功能下降，出现乏力、腹胀、呕吐等症状。

补钾方法：瘦肉中钾的含量比较高，预防缺钾可多补充炖得软烂的瘦肉，或多食用白扁豆。有上述缺钾症状时，可临床检测血钾水平，如出现低血钾，且尿量 $\geq 1500\text{ml/日}$ ，可以食用含钾的膳食补充剂，也可以补充氯化钾缓释片，每日 2 ~ 3 次，每次不超过 2 克，连续服用 3 ~ 5 日。如尿量低于 1000ml/日 ，慎用。

（三）头疼

缺乏卵磷脂、缺氧会引起或加重头疼。

说明：卵磷脂是脑细胞的基本营养物质，也是细胞膜的基本组成物质和神经传导物质。补





充卵磷脂可改善因为神经传导障碍引起的头痛，同时卵磷脂也利于肺功能的恢复。

卵磷脂的补充方法：

1. 食用溏心蛋：水煮鸡蛋不超过 8 分钟，蛋白完全凝固，蛋黄不完全凝固，蛋黄色泽金黄，外层不出现绿色，每天可食用 2 ~ 3 个。
2. 食用豆浆、牛奶、酸奶、白粥、银耳粥、百合桃仁粥、鱼汤等白色食物。
3. 直接服用卵磷脂产品，建议用量：500~1000mg/ 日。

另外，脑内微血管堵塞、痉挛等也会引起头疼，可通过热敷缓解头疼症状，或者服用纳豆激酶 (2000~10000FU/ 日) 溶解血液中的微血栓，同时纳豆激酶也具有预防或改善新冠病毒感染后可能出现的微血栓状态。

(四) 抑郁、情绪低落

新冠感染后的心情抑郁、情绪低落可能与缺钠有关。

说明：低钠血症会导致抑郁、情绪低下、淡漠，甚至会轻生。发烧降温过程中会大量出汗，身体每出汗 1000ml, 就会流失 9g 盐。此时，需要根据出汗量的多少调整饭菜的咸淡，可以喝一点淡盐开水或炒菜时稍微多放 2 ~ 3g 盐。

(五) 炎症风暴

发生炎症风暴，体内往往极度缺乏维生素 D3。

中老年人感染上新冠病毒以后，易发生变态反应，引发全身性炎症反应和免疫系统失调，形成炎症风暴。临床证据显示，炎症风暴造成的多器官功能衰竭是导致新冠肺炎重症病人死亡的重要因素。由于老年人外出活动少，特别是在冬季，身体皮肤晒到太阳的机会少，容易造成维生素 D3 的严重缺乏，所以老年人在冬季感染新冠病毒后容易转成重症。同时维生素 D 缺乏也与康复期较易出现的抽筋、过敏、湿疹、荨麻疹、皮肤瘙痒等有关。根据前期临床观察，新冠重症患者的血液维生素 D3 水平基本不超过 11ng/L, 远远低于 30 ~ 100ng/L 的正常值范围。根据经验，维生素 D3 不足的老年人，口服维生素 D35000 ~ 50000IU/ 日，连续服用 1 周，很难达到正常水平；连续补充两周，不会发生维生素 D 过量。

维生素 D3 的用法：

1. 口服维生素 D3,5000~50000IU/ 日，连续服用 2~4 周。
2. 肌肉注射维生素 D2 或 D3, 按照药物说明书使用，60 万 IU/ 次，每 2 周注射 1 次。

注意事项：大剂量使用维生素 D2 或 D3 期间，每周监测血液 25- 羟维生素 D3 水平，如能达到 60~80ng/L 的中等范围水平，对预防老年新冠患者由轻症发展为重症有很好的保护作用；



个人剂量及使用周期以临床监测为依据。

(六) 抗氧化和修复能力弱

提升老年人抗氧化能力和修复能力的营养素有：

1. 维生素 C: 维生素 C 可以削弱病毒的致病力，增加免疫细胞抗病毒的活性和白细胞的吞噬作用，促进淋巴细胞的形成，提高体内谷胱甘肽含量，刺激干扰素的产生。

用法：0.5 ~ 3g/ 日。预防和康复期 0.5 ~ 1g/ 日，感染期可以达到 2 ~ 3g/ 日。

2. 维生素 B6、维生素 B12、叶酸：高血压、糖尿病患者体内的同型半胱氨酸往往偏高，造成抗氧化能力偏低，抵抗力差，容易得重症。此时，维生素 B6、维生素 B12、叶酸要大量服用。

用法：维生素 B6、维生素 B12、叶酸可以按说明书的最大剂量服用，直至同型半胱氨酸正常。

3. 维生素 A: 维生素 A 缺乏会增加呼吸道黏膜的感染，影响机体的抗氧化能力和免疫能力。很多老人腿上、身上的汗毛没有了，皮肤角化呈鱼鳞状，几乎不出汗，这些都与缺乏维生素 A 有关。通过补足维生素 A，改善皮肤状况，身体的免疫力会相应提高，同时促进腺体的恢复，正常排汗，遇到发烧也容易退烧。

用法：维生素 A 可以按照说明书推荐剂量服用，或 β -胡萝卜素 5000~20000IU/ 日。如最大剂量服用，建议不超过两周。

4. 辅酶 Q10: 辅酶 Q10(CoQ10) 是细胞线粒体内能量代谢和抗氧化剂的组成部分，对保护细胞能量工厂（线粒体）免受过氧化损伤、保障细胞能量正常生成有重要作用。尤其基础疾病有心血管相关问题、长期服用包括降脂药、高血压药等相关药物的老年人群，尤其需要补充辅酶 Q10。

用法：100~300mg/ 日。感染期或有心血管疾病老年人可按照最高剂量服用。

(七) 防止肺部感染以后的纤维化

老人感染新冠一个月后，肺部的损伤如果没有及时得到修复，就可能产生肺部纤维化。防止肺部感染以后的纤维化，维生素 C、维生素 E、辅酶 Q10、维生素 A 或 β -胡萝卜素等这些具有抗氧化作用的维生素必不可少，可按照前述推荐剂量的最大量使用。

除此之外，维生素 K2 作为蛋白羧基化唯一的辅酶，在钙与钙调蛋白的结合中发挥关键作用，并在免疫应激、氧化应激中有重要作用。维生素 K2 缺乏会引起骨质增生、关节疼痛、长骨刺，还会导致抗氧化能力不足、免疫力下降。

维生素 K2 可由肠道微生物中的益生菌如双歧杆菌等合成，因此通过补充益生菌、益生元、自制酸奶等调节肠道微生态，也可间接补充维生素 K2。



三、微量营养素的组合应用建议

纳豆激酶可以把陈旧的瘢痕、血栓，包括形成的纤维蛋白水解掉，也可以起到防止肺部纤维蛋白沉积的作用。

用法：维生素 K2200~400 μ g/ 日，纳豆激酶 2000 ~ 10000FU/ 日，感染期可按照最高剂量服用。

1. 维生素 C0.5 ~ 3g/ 日，维生素 E50 ~ 100mg/ 日，辅酶 Q10100 ~ 300mg/ 日，联合应用 2 ~ 4 周，减半量继续应用 1 ~ 2 周。

2. 维生素 D 用法用量同“炎症风暴”中所述；维生素 K2200 ~ 400 μ g/ 日，联合应用 2 ~ 4 周。

3. 维生素 A 按“抗氧化和修复能力弱”中的建议方案使用。

4. 其他维生素按照说明书推荐剂量使用。

5. 纳豆激酶 2000 ~ 10000FU/ 日。连续服用 2 ~ 4 周。感染期可按最高剂量服用，预防和恢复期可按中位剂量服用。

6. 在上述基础上，配合使用绿茶提取物、葡萄籽提取物、松树皮提取物、银杏叶提取物、奶蓿草提取物、山楂提取物、柑橘提取物等来自植物性食物的提取物，可以进一步增强机体的抗损伤能力和修复能力。

四、其他注意事项

1. 保证充足饮水量。每日 2000ml 以上，少量多次，推荐饮用白开水为主，避免饮用浓茶。米汤、菜汤、鱼汤、鸡汤等也是不错选择，也可以饮用富氢水或者氢原子水。

2. 每日摄入谷薯类食物 250 ~ 400g, 包括大米、面粉、杂粮、薯类（红薯、土豆、麻山药等），谷类最少不应少于 150g（干重）。

3. 必需脂肪酸是指对维持机体功能不可缺少、但人体不能合成、必须由食物提供的脂肪酸，包括亚油酸、 α -亚麻酸等，均为多不饱和脂肪酸。必需脂肪酸不足时，皮肤黏膜细胞的通透性会增高，易发过敏。增加必需脂肪酸的摄入，可在食用常规烹调油的同时，增加亚麻籽油、紫苏油、元宝枫神经酸和鱼油等，全天烹调油合计用量不超过 25 ~ 30g。

4. 保证充足的睡眠。

5. 保持积极乐观的情绪。

6. 适量身体活动，推荐打太极、站桩等，每日活动时间不少于 30 分钟。

7. 适当增加日照时间。

五、参编单位与资助单位

(一) 参编单位

中国老年保健协会 中国抗衰老促进会
中国老年学和老年医学学会 中国非公立医疗机构协会

(二) 资助单位

北京新征程公益基金会

六、工作团队

(一) 指导组

李明义 中国老年保健协会副会长、法定代表人
朱怡霖 中国抗衰老促进会副理事长
高 和 中国老年学和老年医学学会副会长
郝德明 中国非公立医疗机构协会常务副会长兼秘书长、法定代表人

(二) 工作组

付 萍 中国老年学和老年医学学会营养食品分会会长
俞 华 中国老年保健协会副会长兼秘书长
李素云 国家癌症中心 / 中国医学科学院肿瘤医院营养科主任、中国抗衰老促进会专家委员会委员、中国抗衰老促进会功效营养科技工作委员会副主任委员、中国非公立医疗机构协会临床营养专业委员会副主任委员
范 旻 新疆维吾尔自治区人民医院营养科主任、新疆维吾尔自治区 临床营养研究所所长、中国非公立医疗机构协会临床营养专业委员会主任委员
刘新旗 中国老年保健协会生命健康学分会会长、北京工商大学食品学院教授
何 梅 中国营养学会老年营养分会主任委员、北京市营养源研究所副所长
何克新 中国老年保健协会资源对接服务中心主任，北京新征程公益基金会执行理事长
顾文涛 中国老年保健协会生命健康学分会常务副会长兼秘书长
黄 涛 中国中医科学院针灸研究所主任医师，中国老年保健协会生命健康学分会副会长
陈忠良 (加拿大) 中国抗衰老促进会功效营养科技工作委员会主任委员
张剑琴 陕西省营养学会宣教分会主任委员、陕西省结核病防治医院临床营养科名誉主任
岳红文 中国抗衰老促进会功效营养科技工作委员会总干事兼副主任委员

陈志雄 中国抗衰老促进会功效营养科技工作委员会副主任委员

郑鹏远 郑州大学第五附属医院院长、郑州大学康复医院院长

井永法 邯郸市第一医院院长、邯郸市中西医结合医院党委书记、中国抗衰老促进会功效营养科技委员会顾问、营养专业博士

田艳涛 国家癌症中心 / 中国医学科学院肿瘤医院胰胃外科病区主任、主任医师、博士生导师

李 勇 国家癌症中心 / 中国医学科学院肿瘤医院胸外科主任医师

孙 利 国家癌症中心 / 中国医学科学院肿瘤医院病理科

周 莉 苏州大学附属第一医院临床营养科主任

柳 鹏 北京大学人民医院临床营养科主任，营养专业医学博士

郝光霞 山西医科大学第二医院主任医师

胡怀东 重庆市人民医院研究员、中国老年学和老年医学学会营养与食品安全分会第二届委员会常务委员

袁杰力 大连医科大学基础医学院微生物学教研室教授、中国微生态学杂志编辑部主任

李鹰飞 中国中医科学院中药研究所博士生导师、中国中医药信息学会中药药理学会常务理事

王 琼 北京协和医学院医学博士、中国农业科学院农产品加工研究所研究员、博士生导师、食物营养与功能性食品创新团队国际合作负责人

(三) 秘书组

商 闻 北京仁心若水生物科技有限公司副总经理

李玉宝 中国老年保健协会生命健康学分会委员





杨金奎：老年糖尿病系列科普解答

文 / 首都医科大学附属北京同仁医院 北京市糖尿病防治办公室主任 杨金奎

1. 为什么老年人糖尿病患病率高？

有何症状？并发症有何特点？

由于生活水平提高，医疗条件改善，人群的寿命延长，人口老龄化等因素的影响，老年人糖尿病患病率逐年增加。

**老年糖尿病患者往往症状轻，
常无典型的“三多一少”症状**

● 有的患者原来不知道有糖尿病或有糖尿病但病情轻，不注意，平时不控制饮食及检测血糖，

直到出现非酮症高渗性糖尿病昏迷时才到医院诊治。

● 还有的是并发脑血管意外或心肌梗塞、心力衰竭等情况时才发现血糖异常。

● 由于老年性糖尿病症状不明显，若不注意检查尿糖和血糖等，常常造成漏诊和误诊。

**老年糖尿病患者的并发症
以大血管并发症为主**

● 老年人糖尿病虽然糖尿病本身症状轻，但



大血管特别是心脏、脑、下肢动脉等的并发症往往较重，糖尿病患者死于心血管并发症的比例很高。

● 下肢动脉硬化、闭塞及糖尿病足等情况在老年糖尿病患者中也较常见，是造成截肢的重要原因。

另外急性并发症的死亡率高

● 老年人常合并多种慢性疾病，肝肾功能多减退。

● 当发生高渗昏迷及糖尿病酮症酸中毒等情况时，如发现或抢救不及时极易发生生命危险。

● 当低血糖时，也易诱发心、脑等重要脏器的损害。

2. 二十多年糖尿病的老爷子， 发生“糖尿病消失综合征”

在一次北京市“两会”上，同一个代表团就有几位市人大代表咨询我糖尿病的知识。一位代表

还问我：糖尿病能不能根治？老父亲糖尿病二十多年，糖尿病反而自己好了！血糖完全正常，甚至偏低！

我问他：现在还正常？他说：人已经去世。我又问：他血糖正常多长时间去世的？他说：半年。

经过详情询问其他临床表现，我说，“你父亲可能不是糖尿病治愈了，而可能是发生了一种少见的糖尿病并发症。医学上称之为“Houssay 综合征”。

Houssay 综合征，又称糖尿病消失综合征。以 1947 年诺贝尔获得者名字命名，为 Houssay 于 1930 年首先提出。糖尿病消失综合征较为少见。请广大糖尿病患者不要自己对号入座，需咨询医生。甚至，有些专科医生对此可能也不了解。虽不具有普遍性，但也要引起糖尿病患者注意。特别是老年糖尿病，多饮、多尿、多食症状消失，常常发生低血糖，检查几次血糖均不高的情况下，应及时到医





专家专栏

院检查，以免出现严重的低血糖昏迷，甚至将危及患者生命。

长期有糖尿病的患者，最近血糖变得特别好控制，还容易发生低血糖，甚至不用药物或胰岛素治疗，血糖仍处于正常，但是，可千万别以为自己康复了。因为，诊断明确的糖尿病，无论 1 型糖尿病或 2 型糖尿病都没有根治方法，更不会自然消失。反而，如果短时间内出现血糖正常甚至偏低，则可能是糖尿病又一并发症 Houssay 综合征。

这种血糖突然正常的“假象”与脑垂体发生糖尿病微血管并发症有关。

因为，糖尿病微血管并发症将影响到脑部的血液供应，进而导致脑垂体供血不足，脑垂体功能下降。

脑垂体分泌大量的升糖激素，如促性腺激素、促甲状腺激素、促肾上腺皮质激素，直接促使血糖升高。这种使血糖升高的能力是人体必需的能力。如果脑垂体受损，这些能升高血糖的激素下降后，原本较高的血糖就降至正常。此时，糖尿病患者的症状可自动减轻。

●较早出现的症状是性腺功能减退，也最常见；其次为甲状腺功能减退；严重者出现肾上腺皮质功能减退，危及生命。

●阴毛和腋毛脱落最常见，眉毛外 1/3 脱落或稀疏，牙齿脱落现象严重。如果不及时治疗，将出现全身无力、畏寒怕冷、毛发干枯、食欲不振、血压偏低等表现。也容易出现低血糖。

Houssay 综合征非常容易漏诊，但如果能想到，诊断方法不复杂。只要能明确诊断，治疗后的

效果也较为明显。

老年患者，当出现上述异常状况时，一定要及时去大医院看内分泌专科医师，以免贻误了救治。治疗上可给患者适当服用一些强的松、甲状腺素等，但要遵循缺什么补什么的原则，不可乱用。使用胰岛素或口服降糖药的剂量也需要调整，一般情况下剂量会降低，甚至短期内停用。

要想控制住血糖，还是要通过科学使用药物、控制体重，以及改变饮食习惯。只有这样才能降低糖尿病并发症风险，但也不意味着糖尿病就可以消失。

3. 低血糖带来的危害比高血糖还严重，特别是老年及 1 型糖尿病！

低血糖是糖尿病患者可能发生的一个潜在的并发症，1 型糖尿病患者、2 型糖尿病口服磺脲类药物及皮下注射胰岛素的患者、老年患者及肾功能不全者，易发生低血糖，尤其多在夜间发生。

低血糖的症状有：

饥饿感，心悸、浑身乏力、出冷汗、手抖，神经精神症状，意识模糊甚至昏迷。查血糖低于 2.8mmol/L（糖尿病患者低于 3.9mmol/L 就考虑有低血糖）。

引起低血糖的原因有：

进食太少；运动量过大；服药或皮下注射胰岛素过量，过量饮酒，特别是空腹饮酒。

那么怎样才能预防低血糖的发生呢？

·生活有规律，按时进餐，不随意增加药量，



特别是胰岛素，每次服药及注射胰岛素均应认真的核对名称及剂量；

● 运动量恒定，不要空腹运动，外出运动时要随身携带糖果、饼干或甜饮料以备用。

● 随身携带求助卡。求助卡上应注明：我是糖尿病患者，当我晕倒时，请求助人给我吃一块糖或饮一些甜饮料，并注明家庭住址、电话、以及被送往医院的名称。

自己处理低血糖的方法：

当出现以上任何一种低血糖症状时，如果自己有血糖仪，最好先测一下血糖，然后再进食一些含糖饮料，吃一些馒头等，也可进食一块糖或巧克力（但必需是含蔗糖的），再进食些饼干。症状缓解后，再测一下血糖并记录。到医院看医生时可为医生提供血糖数值，以便调整药量。如果症状不缓解，最好到医院治疗。

因为低血糖给患者带来的危害比高血糖还严重。特别是老年患者及 1 型糖尿病患者。

最后还要提醒广大患者，当身体不适不想进食或发生感染等疾病时，一定要看医生，并制定出生病期间的饮食及药物治疗计划，自己勤监测血糖，多进食无糖无咖啡因的液体或开水，每小时一杯。有条件的情况下检测尿酮体，防止发生低血糖及酮症酸中毒。

4. 一位年近 70 岁的老人， 早晨起床时突然晕倒

一位年近 70 岁的老人，早晨起床时突然晕倒，送到医院后医生发现他的血糖非常高，初步判定是由糖尿病引起的短暂性脑缺血，还好抢救及时，经沟通，老人的高血糖已有两年之久。因为年岁大了，觉得血糖高一点没有关系，平时也没有什么症状，所以一直没当回事儿，也没有吃降糖药，才造成了



专家专栏

如此严重的后果。

这位年岁比较高的老人，自己感觉糖尿病有两年的时间。其实他的糖尿病远不止两年。只是他自己有感觉，有口渴、多饮、多尿的症状两年。

糖尿病自己有没有感觉，由两方面因素决定

2 型糖尿病患者早期一般都没有症状。有症状了一般表示血糖控制特别差。

糖尿病症状的出现其实有两方面因素决定，一种情况，血糖药高的比较厉害，第二种情况，血糖在一天当中波动比较大。假如说波动小，血糖高和低没有落差，即使血糖高到一定程度，也不容易发现糖尿病。

这位患者近两年有糖尿病症状，那么他要么有明显血糖波动，要么血糖特别高，具备这样的特点就是能够感知到糖尿病症状，往往是比较重的状态。

糖尿病和脑缺血之间有什么直接的关系吗？

糖尿病可能会使患者更早的出现脑卒中。从

这个病例我还注意到了一点，这位老人突然间晕倒了，急诊住院，被诊断为短暂的脑缺血。其实，还有一种可能是由于体位性低血压。

糖尿病患者可能会加重这种病的出现和进程，也就是说不仅仅是促进脑缺血的发生，同时，与普通人比较，糖尿病患者可能脑缺血发展的速度更快一些，可能会更早的出现真正的脑卒中。

70 岁的老人当中糖尿病发病率高吗？

年轻人中糖尿病大约只有 3% 的人有糖尿病。到了 70 岁以后，大概有 30% 的人群有糖尿病。近年，糖尿病在中国的增高有两大因素，一种因素，就是因为生活方式改变，不运动，肥胖，饮食超量，工作压力大等等，这是不好的一面；另一种因素，就是人均寿命的延长。其实，相对来说人均寿命的延长使得糖尿病多这是好的一面，原来没有机会表现出来的象糖尿病这样的老年病，现在有机会表现出来了。我们应该从两个方面来看待一个问题，既要看到它不好的一面，也要看到好的一面。



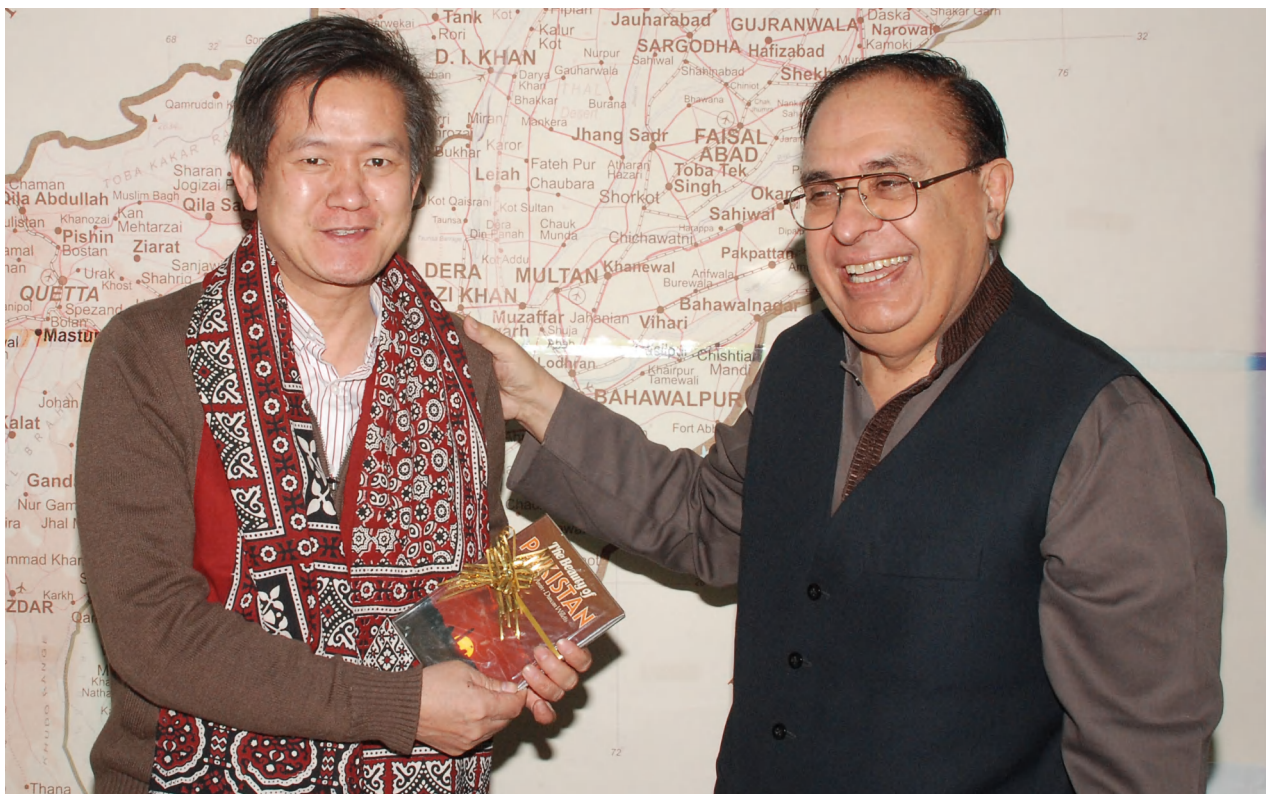
【专家简介】

杨金奎：教授，博士研究生导师。首都医科大学附属北京同仁医院一级主任医师。北京市糖尿病防治办公室主任。糖尿病防治研究北京市重点实验室主任；首都医科大学内分泌与代谢病学系主任。享受国务院特殊津贴专家。2019 年入选“北京学者”。

重点开展糖尿病微血管病变临床研究和胰岛功能基础研究。作为首席科学家承担国家重点研发项目 1 项，主持国家自然科学基金重点项目、国际合作及面上项目 7 项。发表 SCI 论文 115 篇；他引超过 7000 次。获国家新药证书 3 项，省级科技成果奖 6 项。

2006 年发现冠状病毒 ACE2 受体对糖代谢的作用；2017 年发现尿微量触珠蛋白预测糖尿病肾病新方法；2018 年提出胰岛素分泌“双开关”控制理论；2021 年发现黄连素降糖作用分子靶点；2021 年发现 CTSL 为新冠肺炎治疗新靶点。





中医药和航天医学相结合 推动中医药的传承与发展 ——记中国医学科学院药用植物研究所刘新民教授

我国航天已经进入空间站时代。长期航天飞行的特因环境诱发航天员心血管系统、骨骼肌肉系统、神经-内分泌-免疫系统功能紊乱，现代医学缺乏有效的防护措施。我国中医药在长期的临床实践中形成的“天人合一、整体调节”的疾病防治、养生理论和方法在航天员健康维护中有着重大应用价值和市场转化前景。将中医药和航天医学相结合，探索建立中国特色的航天医学保障体系，是我国航天医学和中医药领域科学家孜

孜不倦，重点攻关的研究方向。中国医学科学院药用植物研究所的刘新民教授为此潜心耕耘了 30 多年。

“中医药天人合一、整体调节理论指导下形成的中药产品，尤其是食药同源产品，非常适合正常健康人群在极端环境下产生的功能性损伤的健康维护，对快速进入工业化、城镇化和老年化现代社会人类的养生保健、健康促进也具有巨大市场前景”。这是刘新民教授在长期工作实践中总结



出来的独特观点。针对航天等特因环境所致认知、情绪损伤主要是正常健康人群在极限条件下应激所引起的功能紊乱，而非传统疾病状态下的病理器质性损伤特点，上世纪 80 年代开始，刘新民教授就和中国航天员中心陈善广将军（现任国家载人航天工程副总师、中国航天员中心人因环境重点实验室主任）密切合作，创新性集成计算机视觉、人工智能、电子工程、自动控制和信息技术于动物行为实验研究中，自主研发了系列用于动物认知、情绪、睡眠和运动行为实验、高自动化和智能化的检测分析设备，建立了基于计算机视觉技术，多模式、多层次，更为敏感、精确反映动物行为特征的评价指标体系和方法，形成了基于动物行为实验的灵敏快速、客观规范的中药神经精神药



效和保健食品功能评价技术和方法。该评价体系先后被中国医学科学院实验动物研究所、中国医学科学院神经科学中心、军事医学科学院、国防科学技术大学、中国中医科学院、北京中医药大学、湖南中医药大学、西南医科大学和中国农业科学院，以及巴基斯坦卡拉奇大学、葡萄牙 Minho 大学等国内外 20 多家单位用于中（草）药药效和功能食品研究。相关研究结果获得国防科工委、解放军科技委员会等多项国家和部委级科技进步奖。发布了中国实验动物学会 2 项团体标准。

多年来，在导师肖培根院士、于澍仁教授的大力支持下，刘新民教授和王立为教授、常琪教授、潘瑞乐教授、廖永红教授、王琼教授，以及姜宁博士、卢聪博士等组成的神经精神中药研发团队，





在国际上率先将中药用于航天应激损伤防护研究。创立了失重效应模拟、睡眠干扰、超重等多种航天特因环境所致的功能性损伤评价技术体系，包括特因环境模拟装置、动物模型和评价指标。目前已作为中国航天员科研训练中心人因工程国家重点实验室、航天医学基础与应用国家重点实验室开展脑疲劳和体力疲劳防护研究的主要支撑技术。先后完成了 30 多种中药、200 个有效组份和 40 多个单体在改善航天等特因环境应激所致认知、情绪紊乱和睡眠障碍药效(功效)和作用机制研究。1992 年即在《中草药》杂志上发表了国内外第一篇中药用于航天医学的文章 - 中药在航天飞行中的应用前景。近年来发现开心散、人参和远志等组成的中药复方、以及达玛烷类组份等对航天特因环境所致的学习记忆减退、情绪低落等功能性损伤有良好的改善作用。研究成果发表在 2014 年 Science- 中国载人航天专刊上。

2019 年开心散加减方获批为我国空间站在轨

预研项目。形成了特色鲜明、基于动物行为实验的航天中药药效研究方向。

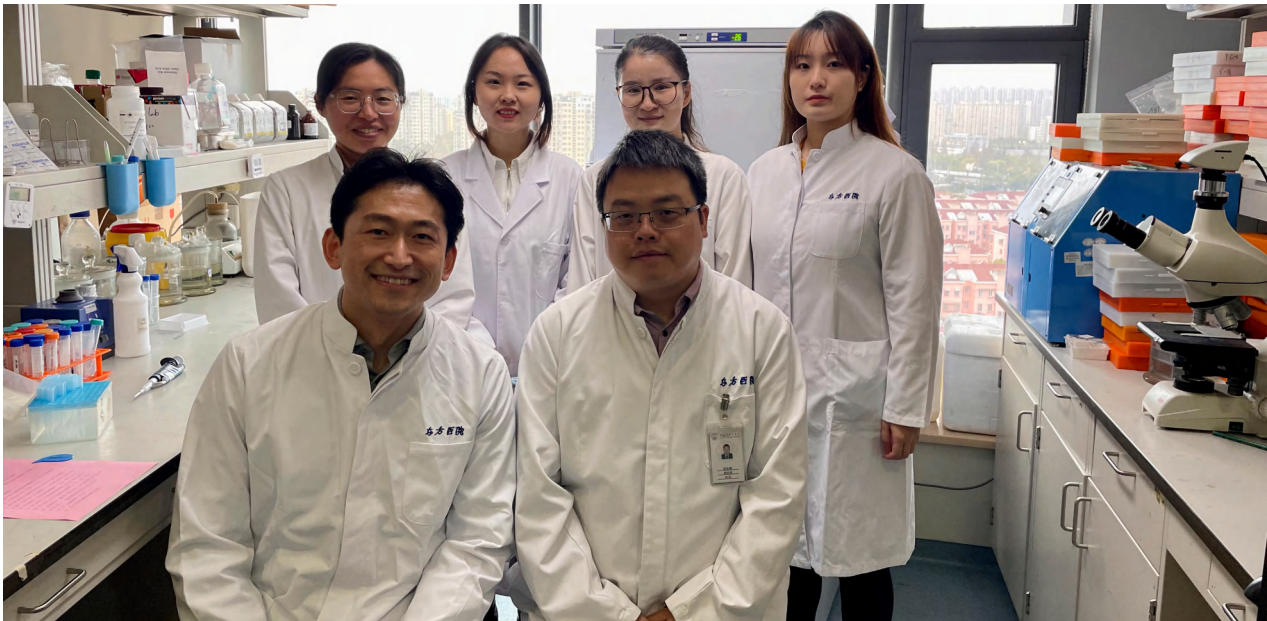
刘新民教授和团队多年来在中医药和航天医学领域兢兢业业、脚踏实地的工作在国内外产生了重要影响。牵头组织了多项大型中医药国际合作项目，包括 3 项欧盟 FP7 中医药专项、多项中国、巴基斯坦和葡萄牙国际合作课题。帮助我国 2 个中药成功获得阿联酋药品注册，8 个中药品种获得加拿大卫生部天然健康产品证书，1 个防治新冠中药在巴基斯坦开展临床研究。推动建立了中国 - 卢森堡、中国 - 葡萄牙、中国 - 巴基斯坦等多个中医药国际合作中心。和巴基斯坦、葡萄牙、卢森堡、意大利、加拿大和美国等近 20 个国家在中草药药物研发领域建立了长期稳定的科技合作关系。多年的合作成果帮助合作伙伴 - 巴基斯坦总理科技委员会主席、中国科学院外籍院士、巴基斯坦科技部原部长、卡拉奇大学 Atta 院士获得了 2020 我国国际科技合作奖。



【专家简介】

刘新民：教授，现为宁波大学新药技术研究院首席科学家；世界卫生组织传统医学顾问；中国实验动物学会动物模型鉴定与评价委员会主任委员、全国实验动物标准化委员会技术专家组组长；国家中医药管理局中国 - 巴基斯坦中医药合作中心主任；国家食药同源产业科技创新联盟副理事长；国家载人航天工程医学专家组成员。从事基于动物行为实验的神经精神药理实验方法和中药新药研发、航天特因环境应激损伤中药防护、药食同源产品功效评价近四十年。

参加工作以来，先后获得国家自然科学基金、新药创制重大专项、国际合作重点课题和重点研发计划等 30 多项国家和省部课题。以第一或通讯作者发表学术论文近 200 篇，包括 SCI 论文 90 余篇。培养毕业硕士和博士研究生 50 多名。



干细胞与肝脏再生

文 / 何志颖 张文成 杨羊

肝脏作为承担人体代谢、合成、解毒等重要生理功能的关键器官，其损伤和功能缺失所导致的终末期肝病长久以来都是危害我国国民健康、增加公共卫生经济负担的重大疾病。近年来，随着我国干细胞与再生医学研究的蓬勃发展，以及材料科学与转化医学研究的快速推进，基于干细胞的肝脏再生已成为除原位肝移植外治疗肝病最具潜力的手段。

相比原位肝移植所面临的供体来源受限和免疫排斥风险，干细胞具有来源广泛、免疫原性低等优点。因此，基于干细胞的肝脏再生，将可以作为原位肝移植的辅助治疗手段，可延长患者的存活期，以等待合适配型的供肝进行移植；甚至可能通过制备标准化、规模化的干细胞制剂，替

代经典的肝移植，成为救治终末期肝病患者的有效治疗手段。

肝脏细胞类型及其损伤后修复

肝脏承担人体内复杂且精密的生理生化功能，肝脏的细胞组成类型较其他实体脏器更为复杂。从细胞特性可以分为肝实质细胞和非实质细胞。肝实质细胞包括肝细胞、胆管细胞（也有理论认为胆管细胞属于非实质细胞）；非实质细胞包括肝血窦内皮细胞、星状细胞、血细胞、枯否氏细胞等。实质细胞中肝细胞是发挥肝脏功能的细胞，而非实质细胞为实质细胞提供健康的微环境。

人的肝细胞在肝损伤后会先激活自体的再生，这种肝细胞的自我再生能力在急性肝损伤修复中



尤为明显，在慢性肝损伤中自我再生能力较易受损。与急性肝损伤后实质细胞中的肝细胞快速再生不同，慢性肝损伤中肝细胞呈现衰老状态，且更多新生的实质细胞类型是胆管细胞。

研究表明，当肝细胞再生能力受损时，胆管上皮细胞可作为肝细胞祖细胞来介导肝再生。胆管上皮细胞可能来源于胆管中静止的干细胞或由胆道上皮细胞转分化而来。

当肝细胞受到酒精、药物等损伤，影响肝细胞功能发挥，导致肝脏实质细胞不具有再生能力时，损伤细胞凋亡释放的细胞因子会导致非实质细胞会大量扩增，进行代偿性纠正实质细胞的丢失，造成肝纤维化。

肝实质细胞和非实质细胞的干细胞

与肝脏内成熟的细胞类型相同，肝内干细胞

类型也同样可以分为肝实质细胞干细胞和肝非实质细胞干细胞。

对于肝实质细胞干细胞（即肝干细胞）的研究一直都是领域内研究和争论的热点。目前已经有一些公认的肝内干细胞亚群，包括 Lgr5+ 肝干细胞、Axin2+ 肝前体细胞、EpCAM+ 肝干细胞。这些肝干细胞处于肝小叶的汇管区（EpCAM+ 肝干细胞、Lgr5+ 肝干细胞）或者中央静脉区（Axin2+ 肝前体细胞），在正常生理情况下处于静息状态，只有在适当肝损伤情况下会被激活，参与肝脏再生修复。

作为组成肝干细胞体内的微环境主要部分，肝非实质细胞的干细胞在维持肝干细胞的体内稳态中发挥着必不可少的作用。肝脏内的非实质干细胞又称成血管母细胞，具有分化成肝星状细胞和血管内皮细胞的潜能。这些非实质干细胞可以合成





维持肝细胞及其干细胞的正常功能的细胞外基质，并以旁分泌的作用调节肝干细胞的增殖、凋亡和稳态。

对于肝内干细胞谱系分布及其分化成熟的研究证实，肝干细胞可以分化成为肝祖细胞，肝祖细胞进一步分化成为肝前体细胞和胆管前体细胞，而肝前体细胞最终分化成为成熟的肝细胞。这种肝实质干细胞的谱系分化成熟，需要肝非实质细胞的干细胞的伴随。只有当成血管母细胞存在的情况下肝干细胞方可保持其干性的稳定性。而当肝干细胞逐步向肝细胞分化成熟过程中，成血管母细胞也需要同步向肝星状细胞和血窦内皮细胞的分化成熟，保持实质细胞和肺实质细胞的干性和成熟程度的一致性。

肝实质细胞移植与肝再生

尽管肝脏在不同损伤程度下的参与修复的细胞类型不同，损伤后进行肝实质细胞，尤其是有功能性的肝细胞的移植应该对肝脏损伤具有直接的救治疗效。因此，基于细胞的肝病治疗研究和

临床试验最早围绕肝实质细胞的移植治疗开展。目前已有包括美国匹斯堡大学等众多临床团队开展的基于成人肝细胞移植治疗肝病的临床试验；以及包括罗马大学等临床团队开展的基于胎儿胆管干细胞治疗终末期肝病的临床试验研究。

利用肝细胞移植可以治疗肝病最早在高胆红素肝损伤大鼠模型上得到了验证。随后在 1992 年由日本旭川医学院 Mito 等人率先开展了 10 例成人肝细胞移植治疗肝病的临床试验。虽然对患者疾病改善效果并不明确，但并不影响以肝细胞为种子细胞治疗不同类型的肝病的临床研究的开展。截止 2015 年，全球已经有将近 100 多名患者接受了肝细胞移植治疗肝衰竭或者代谢性肝病。然而由于人肝细胞移植再植效率低，在体内无法增殖和再生，这些移植的肝细胞会在 7 ~ 10 天被受体的免疫系统清空，导致所有的肝细胞移植治疗肝病的临床试验均以失败告终。

相反，基于 EpCAM+ 肝干细胞移植治疗的临床试验结果证明，移植治疗两年之内患者肝脏功能持续稳定，入组患者 5 年生存率可达 80%。



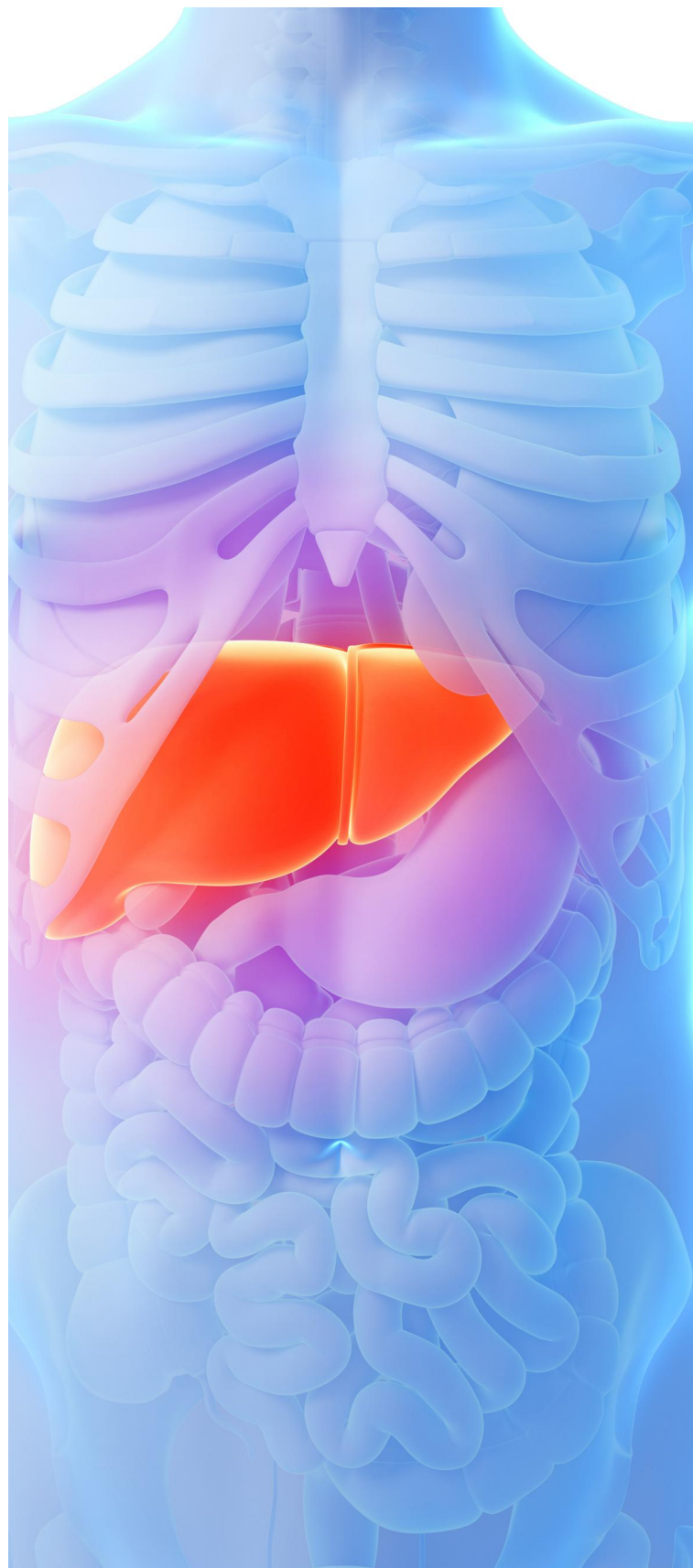
同时，由于这些 EpCAM⁺ 肝干细胞来源于流产胎儿肝脏，避免了成人肝细胞移植所存在的免疫排斥的问题，因此规避了移植后患者需长期服用免疫抑制剂所带来的副作用。当然，由于胎肝来源细胞的应用具有伦理的争议和供肝质量的担忧，因此尚未实现其规范化、大规模的临床应用。

肝非实质细胞移植与肝再生

非实质细胞在实质细胞功能维持中具有关键作用，加之其在分离、纯化、培养、扩增中的易于操作的优势，因此理应是更为常见的用于各种器官组织再生的干细胞治疗的种子细胞类型。区别与实质细胞中肝细胞和肝干细胞都可以用作移植治疗的种子细胞，成熟的肝非实质细胞移植对肝病患者的改善并无直接依据。相反，肝星状细胞的过度增生是肝纤维化的直接原因之一，因此可用于改善肝脏病变的非实质细胞主要指非实质细胞的干细胞类型。

相比使用成血管母细胞移植治疗肝病，目前可用于肝病治疗的非实质细胞大多为肝外来源的细胞类型，比如外周血和骨髓来源的间充质干细胞。这些间充质干细胞虽然无法分化形成功能性的肝细胞，然而其可通过免疫调节和旁分泌的作用，对肝实质细胞的微环境进行改善，从而对患者的肝功能具有一定的改善功能。同时，由于这些由于非实质细胞大多会在移植后 7 ~ 10 天内被机体的免疫系统清除，因此在临床应用中具有较好的安全性，

此外，由于间充质干细胞对实质细胞的支持



作用在其他器官中也同样存在，而从围产期来源的间充质干细胞（胎盘、羊膜、脐带）不但具有这种旁分泌和合成细胞外基质的功能作用，同时也具有低免疫原性的优势，因此是基于非实质细胞类型的器官功能改善的（肝脏功能改善）的理想细胞类型。

总之，基于实质细胞还是间质细胞，对于种子细胞进行标准化制备，规模化扩增，形成安全有效的干细胞治疗产品，将是能够实现将干细胞疗法转化的关键步骤。

目前基于围产期和外周血来源的间充质干细

胞治疗终末期肝病的临床试验已经取得了非常显著的效果。然而由于其无法直接分化成为功能性的肝细胞，基于间充质干细胞的细胞治疗是否有效，与患者的疾病病程、肝脏损伤程度等有直接的关系。将肝细胞的干细胞或者胆管干细胞和间充质干细胞混合进行移植，将是未来基于干细胞治疗终末期肝病的趋势。

作者单位：上海市东方医院（同济大学附属东方医院）再生医学研究所，上海干细胞转化医学工程技术研究中心



【作者简介】

何志颖：理学博士、研究员、博士生导师。同济大学附属东方医院再生医学研究所执行所长，上海干细胞转化医学工程技术研究中心主任，兼任中国细胞生物学学会细胞治疗研究与应用分会秘书长、中国整形美容协会干细胞研究与应用分会副会长、中华医学会医学细胞生物学分会委员、中国抗衰老促进会专家委员会委员、中国细胞生物学学会细胞工程与转基因生物分会委员等职。获国家重点研发计划项目首席科学家、上海市优秀学术技术带头人、上海市五一劳动奖章、上海市浦江人才、军队优秀专业技术人才、同济大学中青年科技领军人才等称号。主持国家重点研发计划“干细胞及转化研究”重点专项（首席科学家）、国家自然科学基金 6 项、国家重点研发计划“发育编程及其代谢调节”重点专项 PI、上海市科委重大课题等 30 余项课题。



张文成：现任同济大学附属东方医院再生医学研究所副研究员，主要从事基于干细胞的器官再生的研究。研究内容聚焦肝脏、胰腺和皮肤再生的种子干细胞的获取和干细胞向靶器官高效移植策略的制定。承担国家重点研发计划。



“一带一路，共享美丽” ——“一带一路”化妆品产业国际合作论坛在北京举行

2022年7月14日，由中国抗衰老促进会指导，中国抗衰老促进会化妆品产业分会、中国未来研究会一带一路专委会主办的“‘一带一路’化妆品产业国际合作论坛（2022）”在北京举行。

论坛以“一带一路，共享美丽”为主题，邀请了联合国教科文组织驻华总代表、“一带一路”相关国家驻华代表、院所机构院士教授专家、各相关行业协会领导、化妆品产业界精英代表共襄盛会，共同分析在后疫情时代化妆品行业面临的挑战，展望化妆品产业发展新机遇，探索一带一路化妆品产业的繁荣与发展之路。

美丽丝路 未来可期

中国未来研究会一带一路专业委员会会长、中央党校国家行政学院教授程萍主持了本次论坛开幕式。在会上，各相关单位领导发表了重要讲话，分

别从国际层面、国家层面、产业层面、市场层面等对美丽产业的“一带一路”新航程进行指导性分析。

中国未来研究会副理事长、教授阎耀军点明本次论坛的三个关键词，即“未来研究”“一带一路”“化妆品产业”，论坛是三者结合的三维交汇点，且三者皆是自古有之，未来可期。本次论坛的意义和主旨便是研究“一带一路”化妆品产业未来如何，如何挖掘“一带一路”的产业资源推动“美丽新丝路”。

抗衰老是一个永恒的话题，中国抗衰老促进会副理事长朱怡霖代表主办方致辞表示，本次论坛不但要推动“一带一路”化妆品产业的繁荣与发展，还要探索与构建抗衰老化妆品产业的国际平台，以抗衰老为核心，以化妆品产业为抓手，团结化妆品领域的国内国际的专家学者、医生、科研机构、科研人员以及社会各界，共同发挥平台作用，推动“一带一路”美丽经济共同发展。



图为：“一带一路”化妆品产业协同发展倡议启动仪式。

中国西部研究与发展促进会理事长、第九届全国工商联副主席程路认为，化妆品产业是一个很有前途的产业，但离不开整个大经济形势，中国经济持续、有力、健康的发展会为化妆品产业的大发展提供有力保障。化妆品产业想要大做优做得有影响，需要业界和其他经济界、产业配套系统更多的帮助，最重要的沿着“一带一路”倡议，走出国门，创建自己的品牌。

因为疫情关系，联合国教科文组织驻华总代表夏泽翰对论坛的举办采取视频的方式进行了发言。他表示衷心感谢“一带一路”化妆品国际合作论坛组委会能够邀请联合国驻华代表处参加此次会议。作为联合国系统中的一员，联合国教科文组织致力于教育科学和文化方面的国际合作，中国在这方面已经取得了非常多的成绩。“一带一路”倡议包含了中国古代丝绸之路元素，基于现在多边和双边的机制，而且还有区域合作的平台。希望论坛可以持续举办下去，推动与促进一带一路国家美丽产业的持续高质量发展。

中国日用化工协会理事长王万绪作为支持单位表示，“一带一路”战略构想是我国对外改革开

放实现战略转变、顺应时代要求和各国发展的愿望，是一个内涵丰富、涉及面广、包容性强的巨大发展平台，是中国区域合作的重要内容。在以化妆品为主的美丽经济领域加强“一带一路”国家间的合作，有广泛的现实意义和深远的历史意义，抓住这个机遇，“一带一路”的倡议是非常好的突破点和着力点。

中华全国工商联美容化妆品业商会秘书长许景权希望通过加强中国化妆品产业走出去与国外化妆品品牌请进来策略，来加强合作，实现共商、共赢、共举，共同为广大消费者提供更好的服务和产品。

中国科技体制研究会理事长、国际欧亚科学院院士张景安指出，美丽中国是一个系统工程，其中人的心灵美、仪表美是一个重要环节，化妆品通过仪表美增添人的心灵美，仪表美需求巨大，是一个巨大的市场，化妆品产业发展意义重大，化妆品产业将成为“一带一路”最靓丽的一个奇观。

资源融合 协同发展

如今，美丽产业的“一带一路”建设进入高质量共建阶段，需要更多资源的融合，需要更多“一带一路”国家技术、市场、原料，人才的互相促进。



在会上，论坛组委会为国际国内各个领域的专家顾问颁发了聘任证书。

由国际国内相关组织机构代表共同发起“一带一路化妆品产业协同发展倡议”，促进各方资源力量实现紧密协作，更加有效地推动美丽产业的高质量发展。

为了更好的将中国高品质化妆品分享到一带一路相关国家、加深彼此间的了解与合作，中国抗衰老促进会化妆品产业分会高级顾问兼国际事务合作部主任安巍与山东日化协会会长吕建伟进行战略签约，将在今年组织一带一路相关国家驻华使馆代表走进山东，助力山东美丽产业的高质量发展。

塑造高端品牌必须顶级媒体资源，为了促进中国化妆品高端品牌建设，中国抗衰老促进会化妆品产业分会总干事孙立波与敦和国际资源中心总经理王玲玲进行央视“中国品牌 靓丽中国”十大精品美妆品牌展播项目战略签约，计划遴选出十大国妆品牌，在央视进行展播，树立消费者信心，共创中国化妆品高端品牌。

一带一路 共享美丽

此次论坛主题报告部分由一带一路主论坛、科技创新论坛、品牌建设与营销论坛三大板块组成，并结合相关主题对各方开展高端访谈。

一带一路助力美丽产业发展

在“一带一路 共享美丽”主论坛中，国际欧亚科学院中国科学中心秘书长刘洪海进行了论坛主题发言。他对论坛的主题进行了诠释：其一，“一带一路”是中国给世界提供的一个非常具有创造性的公共产品，中国要给世界提供机遇，给世界提供经验；其二，中国最富有的是关于美的文化，其中包含很多如“当窗理云鬓，对镜贴花黄”这样关于化妆的美丽诗词，中国深厚的文化传统对于化妆品产业是非常巨大的宝库，值得深入研究和挖掘；其三，人类内在的需求可以和外在的化妆品相结合，技术界应与产业界联合，让中国的化妆品走向世界，走向“一带一路”，为整个人类服务。

中国西部人才开发基金会理事长、中央党校国



图为：为论坛顾问代表颁发聘书。



项目进展

家行政学院教授丁文锋在主题演讲中指出，当今全球化是一个发展的大势，国际产业合作是具有客观必然性的，“一带一路”为加强国际区域产业合作提供了千载难逢的机遇与平台，建立在互利共赢基础上的国际区域产业合作将为“一带一路”沿线国家带来诸多红利，意义深远，效用巨大。“一带一路”化妆品产业国际合作对于沿线国家产业结构的优化升级，满足人们提高生活水平的要求，大力发展服务业、促进经济高质量发展等具有十分重要的意义和作用。

在“一带一路”化妆品产业发展的过程中，来自各个国家的助力，将是推动产业发展浓墨重彩的一笔。本次论坛得到了众多国家驻华使馆的支持，乍得共和国、几内亚比绍、纳米比亚、加蓬共和国、喀麦隆、巴基斯坦、古巴、阿尔及利亚、韩国、柬埔寨、马其顿等国家的驻华大使或代表参会。乍得驻华大使迈蒂纳·朱恩贝、加蓬驻华大使波德莱尔·恩东·埃拉在会上发表演讲，分别介绍了自己国家可应用于化妆品生产的原料及资源，并表达了希望积极开展国际合作的意愿。

科技创新是产业发展的重要推动力

化妆品产业与皮肤健康有着紧密的联系，中国工程院院士、清华大学教授金涌发表了对皮肤健康产业未来发展的看法，他认为，皮肤健康产业是创建美丽前瞻性的战略性产业。皮肤作为人类最大的器官，围绕着皮肤健康管理的产业前景广阔，共建皮肤产业的发展共识，让中国品牌走向世界是皮肤健康产业的核心使命。

原空军总医院皮肤病医院院长、中国抗衰老促进会护肤科学专业委员会名誉主任刘玮认为，皮肤科医生作为一种专业人员，参加到化妆品行业，参加到产品的设计、功效验证工作中来是不可缺少的，但品牌宣传的背后要扎扎实实地进行配方设计、原料选择、功效验证，要有专业人员参与，这样品牌才算皮肤学级的护肤品。

中国药科大学教授，中国抗衰老促进会化妆品产业分会副会长王伟分享了“一带一路”高端化妆品创新制剂的国际研发前沿技术，其中包括微针创新制剂技术、纳米创新制剂技术、微针与纳米技术的融合三种高端技术。

在中国科学院研究员、中国抗衰老促进会化妆品产业分会副会长张贵峰的主持下，中国药科大学教授、博导王伟，北京大学医学部研究员刘毅，天娱数科首席配方师齐静，麦吉丽研发总监张金龙，昌平科技园发展有限公司副总经理翟云燕就化妆品产业的创新与发展展开了探讨。

值得关注的是，此次论坛发起了“一带一路”化妆品产业“领跑者”计划，旨在引导更多高质量、高水平的化妆品企业与从业人员参与到“一带一路”美丽经济建设，共同推动“一带一路”化妆品产业的繁荣与发展。

此次论坛的召开，体现了化妆品产业发展的新高度，对探索化妆品产业发展新机遇，加快建立合作共赢、合作共担、合作共治的新格局，挖掘“一带一路”我国优质化妆品原料资源、科研成果、美妆产品，共同推动“一带一路”化妆品产业的繁荣与发展具有重要意义。



项目进展



图为：中国西部研究与发展促进会理事长、第九届全国工商联副主席程路。



图为：中国工程院院士、清华大学教授金涌。



图为：中国抗衰老促进会副理事长朱怡霖。



图为：中国科技体制研究会理事长、国际欧亚科学院院士张景安。



图为：原空军总医院皮肤病医院院长、中国抗衰老促进会护肤科学专业委员会名誉主任刘玮。



图为：中国药科大学教授，中国抗衰老促进会化妆品产业分会副会长王伟。



图为：加蓬驻华大使波德莱尔·恩东·埃拉进行演讲。



图为：乍得驻华大使迈蒂纳●朱恩贝进行演讲。



2022年6月26日，由中国抗衰老促进会主办，中国抗衰老促进会抗衰工程推广工作委员会承办，洛阳新春都生物制药有限公司、洛阳上工强生堂健康食品科技有限公司、洛阳上工强生堂大药房有限公司、九福堂中医门诊集团、张劭文化发展研究会协办的“第十六届张劭抗衰老文化节”在洛阳新春都制药的厂区设置直播现场成功举办线上开幕仪式。

原卫生部副部长、原卫生部健康教育首席专家、中国医师协会名誉会长殷大奎，国医大师、现代中医肾病学奠基人、全国中医肾病学会主任

委员张大宁，中国抗衰老促进会理事长、党支部书记刘仁富，天津卫协医院、天津驯海医院中医专家郑惠芬，张劭博士大女儿张慧敏，中国抗衰老促进会抗衰工程推广工作委员会主任、洛阳新春都生物制药有限公司董事长、河南大学药学院副教授孙建勋，九福堂中医门诊集团董事长吉善良等领导、专家，以及来自全国各地的基层医疗单位医生代表、各省市广大中老年群众等通过线上的方式共同参加本届文化节活动。

本届张劭抗衰老文化节以“抗疫亦须重抗衰，方术结合邪不干”为主题，通过线下布展，线上



项目进展



图为：原卫生部副部长、原卫生部健康教育首席专家殷大奎发表致辞。



图为：中国抗衰老促进会理事长、党支部书记刘仁富发表致辞。



图为：中国抗衰老促进会抗衰老工程推广工作委员会主任、洛阳新春都生物制药有限公司董事长孙建勋做主题发言。



图为：国医大师张大宁做《疫情下中医整体观及抗衰老的价值》的讲座。

办会的方式，邀请国医大师张大宁等多位国内中医专家学者开展疫情系列专题讲座，通过云端的交流互动，推广中医抗衰理念，帮助中老年人在疫情下提高健康意识，重视健康管理，惠及全国广大老年群体、慢性病患者。

本届张劭抗衰老文化节开幕式上，由原卫生部副部长殷大奎、中国抗衰老促进会理事长、党支部书记刘仁富、洛阳新春都生物制药有限公司董事长孙建勋分别发表了致辞，国医大师张大宁做了题为《疫情下中医整体观及抗衰老的价值》

的重要讲座，针灸学博士郑惠芬分享《通过玉金方打开健康管理的真相》，洛阳新春都制药学术负责人、湖南中医药大学中医硕士邱俊棋汇报《疫情下张劭整体抗衰系统工程如何助力健康》，九福堂中医门诊集团董事长吉善良做《张劭整体抗衰系统工程推广成果》汇报，张劭博士大女儿张慧敏女士分享讲话《我的父亲与他的梦想》，中国抗衰老促进会抗衰老推广工作委员会主任孙建勋对张劭博士精神以及多年来推广中医整体抗衰工作的历程做了系统总结与分享，并充满信心的表



项目进展

示，未来将带领推广工作委员会的工作团队，沿着打造“上工强生堂”大健康产业整体抗衰领导品牌的目标继续前进，为抗衰老事业做出更大的贡献！

在本届文化节上，通过以线上直播的方式实现和全国数以万计的玉金方服用者们“云互动”，在直播现场中对一些到场参与活动的老人们进行交流、职工团队的手语舞表演、老年朋友们带来的八段锦表演以及在直播过程中穿插的互动抽奖环节等使得本次活动更显活力，充满趣味。

目前我国中老年群体的健康状况仍是社会最为关心的话题，特别在疫情的大环境之下，新冠病毒不断发生变异，威胁着老年群体的健康。尤其对于一些抵抗力差、患有基础疾病的老年患者，一旦被感染，非常容易病情危重、引起多脏器衰竭甚至是死亡。在这样的形势之下，抗衰老、提

高人体免疫机制、防治慢病便显得日益重要，而抗衰其实就是扶助正气，达到增强人体免疫力的效果，从而抵御外邪，预防病毒感染。

洛阳新春都生物制药有限公司作为中国抗衰老促进会二级机构抗衰工程推广工作委员会的发起和实施单位，多年来，一直以我国抗衰老领域先驱——张劭博士的“我之使命，乃促人人健康长寿”的理念为己任；以中医圣经《黄帝内经》、现代抗衰老医学理论为依据；以延缓老龄化进程为目标，传承创新中医药抗衰老事业。自2006年来，新春都制药连续举办张劭抗衰老文化节，不断的用中医的思想和方法，推广抗衰理念，为促进全民健康而努力。作为张劭博士的传承者既弘扬中医药文化，又宣传抗衰老知识，引起全社会对抗衰老的关注、支持和参与，至今受益人群已超过百万人次。





据了解，在2021年第十五届张劭抗衰老文化节上，新春都制药首次正式提出了双万、百万目标，即打造一万家整体抗衰特色药店，一万家整体抗衰特色诊所，一百万个健康受益者。为了加快转型升级，同年计划投资2亿元，在嵩县产业集聚区田湖园区建设以融合中医药研发创新、中医药文化展示推广、中医药培训体验与现代中药制造加工于一体的中医药特色产业园区，目前已完成主体项目施工建设，预计在1~2年之内可投入使用。洛阳新春都生物制药有限公司董事长孙建勋表示：“今天，中医药文化的复兴已清晰可见，医学模式的转型升级迫不及待。未来新春都制药将继续沿着目标，着力打造‘上工强生堂’大健康产业整体抗衰领导品牌，不断强化整体抗衰理论、技术、产品的研究与拓展，继续加强多层次培训体系建设。线下，将建立整体抗衰特色

诊所体系、整体抗衰特色药店体系、整体抗衰特色中医馆体系、整体抗衰特色体验店体系等。同时，融合线上线下，打造“上工强生堂”云平台，建立整体抗衰理念技术产品线上传播、培训、推广、服务模式，提升服务时空效能。运用“整体抗衰系统工程”的核心理念、技术、产品体系，运用“道、术、方”的具体方法，使更多的人深刻理解、体验到人与宇宙、自然、社会、家庭的统一以及身心一体的整体观，常态——衰态——病态的健康疾病观，使更多的人成为整体抗衰、医学模式转型升级的体验者、受益者、传播者。”

一位博士，一颗初心；一剂良药，一个愿景。四十年来，新春都人始终以张劭博士“我之使命，乃促人人健康长寿”的仁爱理念作为企业的永恒使命，沿着张劭博士的抗衰之路不断前进，薪火相传！

聚焦康复医学前沿 推进中国抗衰老康复事业发展 ——中国抗衰老促进会康复分会学术活动侧记

侧记一：

中国抗衰老促进会康复分会高峰学术论坛第一期成功举办

2022年7月16日上午，中国抗衰老促进会康复分会康复高峰论坛第一期在线成功举办。论坛聚焦现代康复医学学科发展、技术进步和学术创新，旨在推动康复诊疗技术的临床应用，促进我国老年康复医学领域进一步迈向规范化、标准化、组织化、科学化发展之路，推进中国抗衰老康复事业发展。

会议伊始，中国抗衰老促进会理事长刘仁富以视频方式对会议的召开表示祝贺，赞扬康复分会成立以来在公维军会长的领导下取得了诸多可喜成绩，寄语论坛紧紧围绕康复工作与抗衰老主题，聚焦社会热化解工作难点。凝集抗衰老康复工作迈向

第一期论坛由首都医科大学北京康
复医院副院长、康
授和北京天坛医院康
主持。本场论坛共进
流：山东大学齐鲁医



围绕康复工作与抗衰
点，探讨学术重点，
共识，汇聚合力，使
新台阶。

都医科大学附属北京
复分会会长公维军教
复科张玉梅教授共同
行了6场线上授课交
院康复科岳寿伟教授

作《膈肌康复的基础与临床》、西安交大二附院康复科张巧俊教授作《帕金森病运动障碍康复》、中南大学湘雅医学院附属海口市人民医院康复医学科宋振华作《脑卒中康复－临床决策与推理》、贵州医科大学附属医院康复医学科吴霜主任作《重症康复医护康一体化实践》、中国康复研究中心张通教授作《卒中失语症中国专家共识》、广西壮族自治区人民医院康复医学科、睡眠医学科赵明明主任作《睡眠驱动人生——衰老与睡眠》等专题讲座，论坛取得圆满成功。线上共有8.85万余人参会交流。

中国抗衰老促进会康复分会高峰学术论坛将每月举办一期。让我们共同聚焦康复医学前沿，助推抗衰老康复事业发展。



侧记二：

中国抗衰老促进会康复分会第三届学术年会成功举办

2022年7月下旬，中国抗衰老促进会康复分会第三届学术年会在河北省沧州市以线上线下形式联办召开。本届年会围绕衰老相关的功能障碍的临床康复进行了综合和深入的探讨，旨在以科技创新与融合发展的康复新技术，解决认知功能障碍、脑卒中康复、环咽肌失弛缓症、老年骨质疏松性腰椎体压缩性骨折康复等老年常见功能障碍与疾病治疗中的问题，帮助患者缓解病痛，恢复或重塑功能，助推抗衰老康复发展。



图为：中国抗衰老促进会理事长、党支部书记刘仁富以视频方式发表致辞。

中国抗衰老促进会理事长、党支部书记刘仁富，中国抗衰老促进会康复分会会长公维军教授，康复分会副会长赵建勇教授在大会上发表视频主旨致辞。本届年会由河北省沧州中西医结合医院承办。

刘仁富理事长以视频方式发表致辞，对本届年会的召开表示热烈祝贺。刘理事长在视频讲话中表示，中国抗衰老促进会以“激发生命活力，促进延年益寿”为使命，成立八年来，深耕抗衰老事业的主要领域，已经设立了70多个分支代表机构。他说，康复服务涉及生命全周期、健康全过程，是抗衰老领域的重要内容。我国有3亿多老年人，其中2.5亿慢性病和4000多万失能老人，康复需求巨大，工作任务繁重。他赞扬康复分会成立以来在公维军会长领导下，取得突出成绩和进展。希望此次年会，总结交流临床工作经验，研讨学术问题，解决衰老相关康复工作的难点。为抗衰老事业做出新的更大贡献。



项目进展



图为：中国抗衰老促进会康复分会会长公维军讲话。

公维军会长在视频讲话中总结了康复分会成立，特别是近一年来各方面的工作的进展，指出，康复分会发挥专家办会、学术引领的优势，团结协作，攻坚克难，围绕临床需求的新理论、新技术、新方法，培训人才，交流学术，制定标准，开发推广应用技术，提升专业服务能力，旨在改善患者的康复和健康状况，增进老年人

健康水平和生活质量，为抗衰老康复事业起到促进和推动作用而不懈努力。

在本届年会上，进行了八个主题学术报告的交流研讨。公维军教授发表了《衰老相关认知功能障碍康复新进展》的综述报告，介绍《认知训练中国专家共识》的原则和主要内容，指出，运动双重任务训练可改善认知功能。河北省人民医院康复医学科主任技师闫彦宁介绍了《老年作业治疗的规范化实施》，分享了基于“人-环境-作业”实践模式的老年作业治疗对策和评估策略。北京中医药大学东直门医院综合康复科主任李宗衡教授报告了《传统太极拳作为引导术应用于脑卒中康复的理论与实践》，分享了围绕传统太极拳和太极拳姿势训练技术在脑卒中导致多项损伤康复中的临床应用与基础研究的进展和展望。中国康复研究中心北京博爱医院神经康复科副主任医师山磊做了《康复医师规范化培训》的报告，介绍了康复医师培训目标、要求、方法、临床技能考核方案等内容。河北省沧州中西医结合医院骨伤康复院区康复医学科主任王利春介绍了《环咽肌失弛缓症肉毒素注射治疗》的新治疗思路的技术在我国临床应用的进展和成果。郑州大学第五附属医院康复医学科主任董安琴副主任治疗师发表了《脑卒中早期手功能康复策略及病例讨论》的报告。广西医科大学康复医学系主任、广西医科大学一附院康复医学科主任许建文教授做了《老年骨质疏松性胸腰椎体压缩性骨折的康复治疗》的专题报告。复旦大学附属华山医院康复医学科副主任贾杰教授做了《康复新技术在老年常见功能障碍与疾病的应用指南》解读的报告，倡导聚焦脑卒中及老年多功能障碍、多系统疾病的临床康复，应用新技术设备，开展“临床-康复-护理”全周期的管理。学术论坛由首都医科大学康复教研室主任江晓峰博士、河北省沧州中西医结合医院王利春主任主持。中国抗衰老促进会康复分会副会长、河北省沧州中西医结合医院院长赵建勇教授做闭幕总结讲话。中国抗衰老促进会康复分会秉承总会“以服务社会为己任，以造福民众为目的”的宗旨，本届学术年会以“科技创新，融合发展助推抗衰老康复”为主题，今后，康复分会要坚持以专家团队为主力，在社会各界通力合作下，努力在我国抗衰老康复专业和产业领域建树新思路，拓展新空间，谋取新成就，不断提高我国抗衰老临床康复科技水平。





加快推进生物科技创新 满足百姓生命健康需求 ——细胞治疗研究转化研讨会在平潭成功举办

2022年8月18日，由中国抗衰老促进会主办，神雁健康产业集团承办的细胞治疗研究转化研讨会在福建平潭成功举办。

中国抗衰老促进会理事长、党支部书记刘仁富发表视频致辞，中国抗衰老促进会常务理事、神雁健康产业集团董事长张光铜、理事陈瑞华，中国抗衰老促进会神雁细胞治疗研究基地主任周勇教授、总干事耿培亮教授，钱江特聘专家浙江省模式生物技术与应用重点实验室主任高基民教授，华侨大学陈爱政教授，平潭综合实验区投促委文旅产业部林彦，平潭商会负责人，以及有关专家学者出席会议。

刘仁富理事长在视频致辞中表示，召开细胞

治疗研究转化研讨会，呈现我会细胞治疗研究基地的进展及神雁健康产业集团的发展成果。他希望，通过研讨生物医学前沿领域的科学进展，及其临床应用价值，探究和拓展再生医学应用的新理论、新技术、新途径，为人类实现健康和抗衰老目标做出贡献。

研讨会上，周勇教授、陈爱政教授、高基民教授分别发表了《干细胞治疗产业化介绍》、《细胞外基质-干细胞分泌组再生医学材料》、《超能Hi-TCR-T等免疫细胞治疗关键技术的研发和产业化内容》等主题演讲，与会专家介绍了免疫学、细胞转化医学、生物科技研究等前沿技术领域的科研进展和成果。



当天，还举行了神雁健康产业集团新成立的平潭神雁生物科技有限公司开业仪式。平潭综合实验区投促委领导与神雁健康产业集团董事长张光铜共同为平潭神雁生物科技有限公司开业揭牌。平潭神雁生物科技有限公司董事长卢屹楠介绍公司发展规划。

公司位于海西战略发展高地－平潭综合实验



区新兴产业园，计划总投资约2.5亿元。分三期建设，已建成并投入使用的一期建设。神雁健康产业集团总经理陈瑞华在会上发表讲话，他说，当前，生命科学已成为前沿科学研究活跃领域，生物技术成为促进未来发展的力量。神雁健康产业集团立足区位和产业比较优势，加快推进生物科技创新和产业化应用，满足广大人民群众快速增长的生命健康需求。





中国首个《人体皮肤衰老评价标准》正式发布

由中国抗衰老促进会立项，中国抗衰老促进会皮肤慢病管理与健康促进分会主导研究制订的《人体皮肤衰老评价标准》于2022年9月1日正式发布。该项标准发布会于2022年8月27日在杭州举行，中国抗衰老促进会副秘书长兼标准认证办公室主任刘步优主持本次会议。

中国抗衰老促进会理事长、党支部书记刘仁富致辞，他指出，该项标准的发布为中国人皮肤衰老的各项研究奠定基础，提供评价依据。这是抗衰老科学研究的里程碑。

会上，中国抗衰老促进会皮肤慢病管理与健康促进分会会长、四川大学华西医院皮肤科主任李利教授对标准进行了解读。

她指出，迄今为止，还没有类似的皮肤衰老评价标准出现。本标准旨在提高评价中国人皮肤衰老状况的科学性和可靠性，促进相关科学研究及产品研发规范、科学、统一，推动皮肤衰老科研和市场的发展。

标准文本共7个章节、2个附录。主要包括了对皮肤、毛发、皮脂腺、甲等4个部位衰老的评价体系，内容包括了临床指标、皮肤表面生理学参数、影像学指标、组织学指标、组学指标和其他指标6个方面。

《人体皮肤衰老评价标准》由李利、刘玮、赖维、郑志忠、何黎、刘巧、汪思佳、史玉玲、李雪莉、吴文育、鞠强、袁超、郑跃、马彦云、薛斯亮、杨莉、陈是静等多位皮肤科专家主笔；并由杜乐、杨帆、叶睿、胡晓芸、华勉、张智婷、刘喆、李茜、李志阳、梅鹤祥、孙华、陈雪平、王飞飞、张馨元等多位企业科研人员参与；由四川大学华西医院、空军特色医学中心、中山大学附属第三医院、复旦大学附属华山医院、昆明医科大学第一附属医院、江西中医药大学第二附属医院、中国科学院上海营养与健康研究所、同济大学附属皮肤病医院、郑州大学人民医院、上海交通大学医学院附属仁济医院、复旦大学生命科学院、懿奈（上海）生物科技有限





图为：中国抗衰老促进会理事长、党支部书记刘仁富致辞。

公司、麦吉丽生物科技有限公司、德肤科（上海）生物科技有限公司、杭州时光肌生物科技有限公司、花安堂生物科技集团有限公司、华熙生物科技股份有限公司、强生（中国）有限公司、广州点阵科技有限公司、厦门美图宜肤科技有限公司、上海弗图品牌管理有限公司、上海复硕正态质量技术服务有

限公司、水中银（国际）生物科技有限公司、云南贝泰妮生物科技集团股份有限公司、上海馥盾检测技术有限公司等多家单位共同参与研制。历经近一年的不懈努力，现已由中国抗衰老促进会团体标准办公室在全国团体标准信息平台发布。

发布会上，中国抗衰老促进会副理事长朱怡霖致辞，她指出，该项标准可用于指导皮肤衰老科学技术研究、临床诊断、治疗，新仪器、新产品的开发，促进新技术、新方法、新产品在市场上推广和应用，从而进一步加速抗衰老产业的发展。

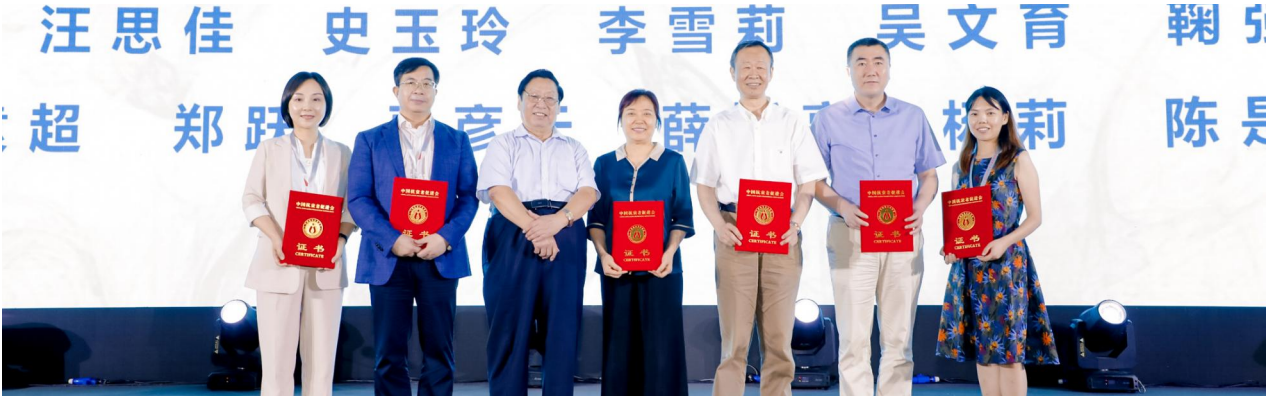
中国抗衰老促进会秘书长熊吉莹宣读标准批复函。会上，中国抗衰老促进会理事长刘仁富为编写组专家颁发证书；刘仁富理事长与李利教授共同为懿奈（上海）生物科技有限公司颁发编写组组长



图为：刘仁富理事长与李利教授共同为麦吉丽生物科技有限公司颁发编写组组长单位牌匾和证书。



图为：刘仁富理事长与李利教授共同为麦吉丽生物科技有限公司颁发编写组组长单位牌匾和证书。



图为：中国抗衰老促进会理事长刘仁富为编写组专家颁发证书。



项目进展



图为：中国抗衰老促进会副理事长朱怡霖致辞。



图为：中国抗衰老促进会皮肤慢病管理与健康促进分会会长、四川大学华西医院皮肤科主任李利教授。



图为：中国抗衰老促进会秘书长熊吉莹宣读标准批复函。



图为：中国抗衰老促进会副秘书长兼标准认证办公室主任刘步优主持本次会议。

单位牌匾和证书；刘仁富理事长与李利教授共同为麦吉丽生物科技有限公司颁发编写组组长单位牌匾和证书；朱怡霖副理事长与刘玮教授共同为副组长单位颁发牌匾和证书；熊吉莹秘书长与赖维教授共

同为副组长单位颁发牌匾和证书。

《人体皮肤衰老评价标准》在编写组全体人员及代表的共同参与下，在全体与会人员的共同鉴证下，正式发布。

厦门美图且肤科技有限公司



图为：朱怡霖副理事长与刘玮教授共同为副组长单位颁发牌匾和证书。



图为：熊吉莹秘书长与赖维教授共同为副组长单位颁发牌匾和证书。



胆囊切除之后，如何补充营养？

胆囊切除之后，如何补充营养？

胆囊切除术是胆道外科最常见的手术。自1882年Lengenbuch行首例胆囊切除术以来，迄今已一百多年的历史。大多数情况下手术比较规范，手术后远期效果也较满意。适用于各种急、慢性胆囊炎、有症状的胆囊结石、胆囊隆起性病变等。但是每一个器官都有它存在的道理，胆囊切除后会对人体产生哪些影响，又该如何补充营养呢？简单来说，就是清淡饮食，少食多餐。

切除胆囊后会影响寿命？

虽然每一个器官都有它存在的道理，都有由它担任的功能，但是天有不测风云，总有一些病症会

使我们将这些器官切除，胆囊就是这样的一个器官。许多人对于切胆抱着拒绝的态度，因为害怕切胆后会活不久，那么真的是这样吗？

切除胆囊后会影响寿命？

这是很多人关心的问题，胆囊切除会不会影响生活或者寿命。这要从胆囊的功能说起，胆囊并不是分泌胆汁的器官，我们的胆汁是由肝脏产生的，暂时储存在胆囊里面，我们吃饭之后，特别是吃了油腻性食物之后，胆囊会收缩，释放胆汁，胆汁可以帮助脂肪、胆固醇和脂溶性维生素的吸收。

所以，胆囊的功能就相当于一个蓄水池，需要的时候（进食之后）开闸放水。



如果切除了胆囊，就没有地方可以储存胆汁了，会导致胆汁持续性的释放进入肠道，如果我们一次性吃了比较多的油腻性食物，就需要比较多的胆汁来帮助消化，但是胆囊切除了，蓄水池没有了，不能一次性释放足够的胆汁，就可能导致部分脂肪没有被吸收，引起腹泻，称为脂肪泻。所以，胆囊切除之后，还是需要清淡饮食，少吃高脂肪的食物。

而胆囊切除后我们的胆管会出现代偿性的扩张，部分替代胆囊的功能，所以，大部分人在切除胆囊之后，都可以慢慢适应，对生活没有大的影响，更不会影响正常的寿命。

胆囊切除之后会增加大肠癌的发病率？

这个确实有争论，研究之间相互有矛盾，有一项研究纳入了 278,460 例患者，术后随访时间最长达 33 年，研究发现，胆囊切除之后，右半结肠癌的发病风险小幅增加（标准化发病比为 1.16）。数篇 meta 分析证实了胆囊切除增加近端结肠癌发

病率。但是，有一些研究没有发现两者之间有相关性。

胆囊切除引起肠癌发病率升高的原因，可能是因为持续释放的胆汁，胆汁被肠道中的细菌分解后，产生次级胆汁酸。高浓度的次级胆汁酸在肠道细菌及初级胆汁酸的作用下，转变为甲基胆蒽，后者有较强的致癌作用。由于大肠粘膜长期暴露于较高浓度的甲基胆蒽下，可能使大肠癌的发生率明显增加。

胆囊到底切不切？

有人说，切除胆囊会增加大肠癌发病率，不切胆囊，又可能会导致胆囊癌。那么，胆囊到底切不切呢？其实，你不用纠结，如果胆囊结石有症状，胆囊炎反复发作，影响你的工作，生活和饮食，或者胆囊结石较大，癌变风险高，应当切除胆囊。

胆囊切除是否增加大肠癌发病率，还是有一些争议的，即使增加癌症发病率，也是轻微的增加。而且，据研究显示，胆囊切除术后，发生大肠癌，



需要至少 10 至 15 年的时间。所以，胆囊切除之后，应该加强复查，建议那些切除了胆囊的患者，尤其是 40 岁以上，切除胆囊 5 年以上者，最好 2~3 年就到医院做一次肠镜检查。因为肠镜检查不仅可以帮助发现结直肠病变，也可以在内镜下微创治疗肠道内的良性病变与早期肿瘤。

总而言之，胆囊该切，还是要切除，如果不切除胆囊，有可能导致胆囊炎反复发作，甚至是胆囊癌，影响生活质量，严重的影响寿命。胆囊切除之后，大部分患者都不会有明显的不适，胆囊切除是否增加大肠癌的发病率，还存在一定的争议，为了将风险降到最低，建议胆囊切除术后健康饮食，定期复查。

胆囊切除之后，该怎么吃呢？

首都医科大学附属北京朝阳医院西院肝胆外科主任医师孙文兵指出，胆囊切除后日常饮食注意要多吃富含蛋白质的食物，还有膳食纤维高，维生

素的食物。比如新鲜的水果蔬菜，海鲜类，豆制品，瘦肉等。这些食物中含有丰富的营养元素可以满足新陈代谢的需要。在用餐时，要遵守少量多餐的原则，一定不要暴饮暴食，要有良好的饮食习惯。

1. 术后三天吃流质食物

一般情况下，将胆囊切除之后需要注意相关的饮食问题，在胆囊手术之后的三天时间，患者身体比较虚弱，而且胆囊部位还没有完全恢复。因此需要注意相关的饮食问题，选择流质食物进食，流质食物比较容易消化，而且不会增加消化负担，可以补充足够的能量。因此在胆囊手术后三天时间内应该选择流质食物或者半流质食物进食，部分油腻的食物需要严格忌口。

2. 多吃蔬菜水果

在胆囊摘除手术后一周时间后，此时身体开始慢慢恢复，因此可以选择一些营养比较丰富的食物进食。像常见的新鲜蔬菜和水果都可以进食，蔬菜和水果中一般含有较多的膳食纤维，可以促进肠道





蠕动，预防便秘。手术后患者需要卧床静养，此时可能会出现便秘的情况，可以多吃新鲜的蔬菜和水果，这样可以缓解便秘，同时提高免疫功能，对胆囊部位的恢复有利。

3. 少吃高脂肪食物

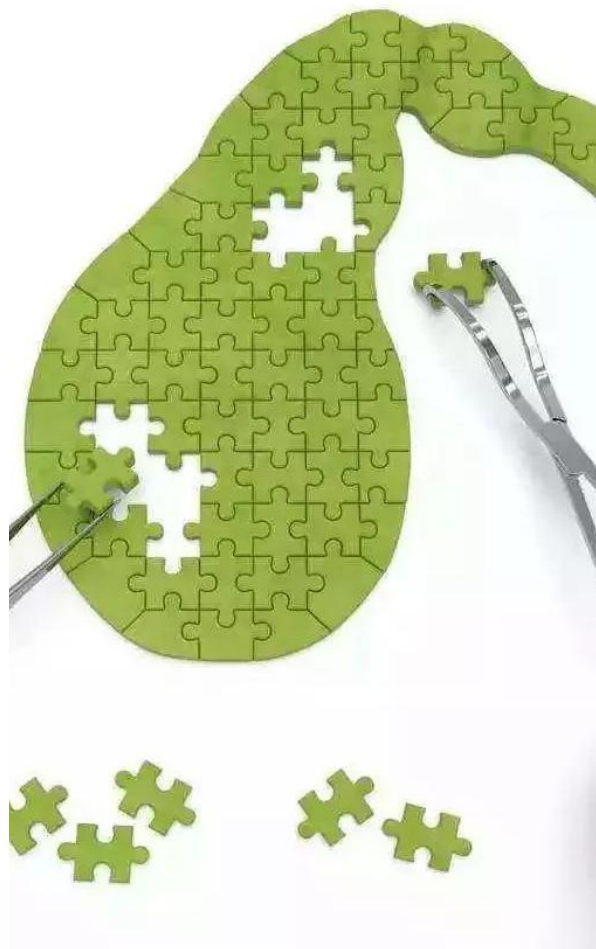
在胆囊切除之后，此时胆囊无法储存胆汁，因此消化能力会下降，部分高脂肪的食物需要严格忌口，像常见的五花肉、肥牛等食物都需要少进食。因为人失去胆囊之后，此时分泌胆汁的能力下降，因此人的消化功能会不同程度受到影响，此时就需要选择清淡，容易消化的食物进食即可。部分高脂肪的食物需要严格忌口，这样才能避免身体消化负担加重而导致健康受到影响。

4. 饮食要规律

在胆囊切除之后，饮食上面需要注意均衡，一日三餐都需要及时补充食物。因为人如果饮食没有规律，那么此时胆汁的分泌会受到影响，从而导致健康受到损伤。如果已经切除了胆囊，那么此时需要注意一日三餐定时进食，这样才能保持机体运转正常，防止某些疾病的出现。

胆囊切除了之后，哪些肉不能吃？

鸡蛋和肉类食物是丰富营养物质的来源，正常人每天都可以适当进食鸡蛋和肉类食物，这样才能够获取营养维持生命活动。对于切除胆囊的人来说，胆囊切除之后应该注意饮食清淡，减少难消化、高脂肪食物的获取，这样才能避免身体负担加重。等到身体恢复正常状态，适当吃点鸡蛋和肉类食物不会带来负面影响。因此，切除胆囊之后是否可以吃



鸡蛋和肉类食物，需要根据身体的恢复情况进行判断，一般刚刚进行手术就不要马上吃这些食物，以免带来负面影响。那么，哪些类型的肉不要吃呢？

1. 腌制的肉

胆囊切除之后意味着胆汁没有浓缩的场所，消化能力就容易降低，因此需要保持正确的饮食习惯，在饮食过程中远离腌制的肉类食物。很多人喜欢吃各种各样的腌制食物，腌制的肉类食物虽然保存时间长，但是这些腌制过的食物含有亚硝酸盐，而且添加了很多的调味料，对胃部、肠道的刺激性大。

胆囊切除之后消化能力降低，经常摄入腌制的肉类食物有可能会刺激肠胃，进一步增加消化负担，



科普园地

因此，在饮食过程中应该避开这种类型的肉。

2. 高脂肪的肥肉

胆囊切除之后肥肉需要远离，肥肉含有的脂肪物质比较多，而这些脂肪物质获取之后，需要胆囊促进胆汁排泄参与这些食物消化。胆囊切除之后没有足够的胆汁分泌出来，大量进食高脂肪食物很容易出现消化不良现象，很多人还容易出现拉肚子的表现。

因此，想要保持身体健康，最重要的就是注意饮食的合理化，在饮食过程中避开肥肉，选择清淡瘦肉来获取营养物质即可。

关于胆囊切除的五个问答

胆囊切除与否是权衡利弊后的结果，如果保留胆囊会给患者身体造成更大的伤害，那摘除胆囊无疑就是最佳选择。特别是腺瘤性息肉已经确定会发生癌变，或者是已经走到了早期癌变的地步，那就必须要进行切除处理，否则癌症进一步发展，就不单单是切除胆囊如此简单了！

问题一：切除胆囊后会变得没胆量？

在传统文化里，胆常与胆量、勇气、意志、男子汉气概相关。在国人的认知里，胆囊是重要的，切除胆囊会变成“无胆鼠辈”。其实，这种观点并不正确。胆囊只是人体消化系统的重要器官，位于右上腹，肝脏的下缘，附着在肝脏的胆囊窝里，借助胆囊管与胆总管相通。它的主要的生理功能是浓缩、储集胆汁，而胆汁起着促进脂肪消化吸收的作用。胆囊与人的性格、行为、心理、勇气等不相干。切除胆囊并不会影响一个人的性格、胆量，不会减

弱一个人的勇气、意志、男子汉气概。

问题二：所有发炎的胆囊都应该切掉？

其实许多单纯性的胆囊炎、无症状的胆囊小结石并不需要进行胆囊切除手术。哪些胆囊应该被切掉：

- 胆囊结石合并胆囊炎急性发作时，比如病情严重、药物治疗效果差、有反复发作的可能；
 - 外伤后出现胆囊破裂；
 - 因其它疾病导致胆囊上破个洞。
- 有一些胆囊不一定非要切：
- 胆囊结石合并慢性胆囊炎，建议手术。
 - 胆囊壁增厚，需警惕胆囊癌可能时，建议手术。

简单点理解就是：内科治不好的、用药没法根治的、有破裂瘘管的、有癌变可能的胆囊需要切除。

问题三：切除胆囊后会消化不良？

胆囊切除后身体可以适应，但是短期内，的确会有消化不良的表现。肝脏分泌胆汁是 24 小时无休地进行的。胆汁通过肝管、胆管送入胆囊，并在胆囊处浓缩。人进食时，浓缩后的胆汁一次性被挤出，经过胆总管进入十二指肠，帮助消化酶消化食物。切除胆囊后，胆汁缺乏储存、浓缩，随着肝脏的分泌，淅淅沥沥不停地排入肠道，参与消化功能。当进食的脂肪含量高时，脂肪就无法完全消化，容易出现腹胀、胃胀胃痛、拉肚子、大便浓稠。不过，在胆囊切除术后 6 个月到 1 年后，通过胆管的适应、胃十二指肠的活动节律等，脂肪的消化功能可以改善。当然，胆囊切除的朋友，还是吃得清淡点



为好。

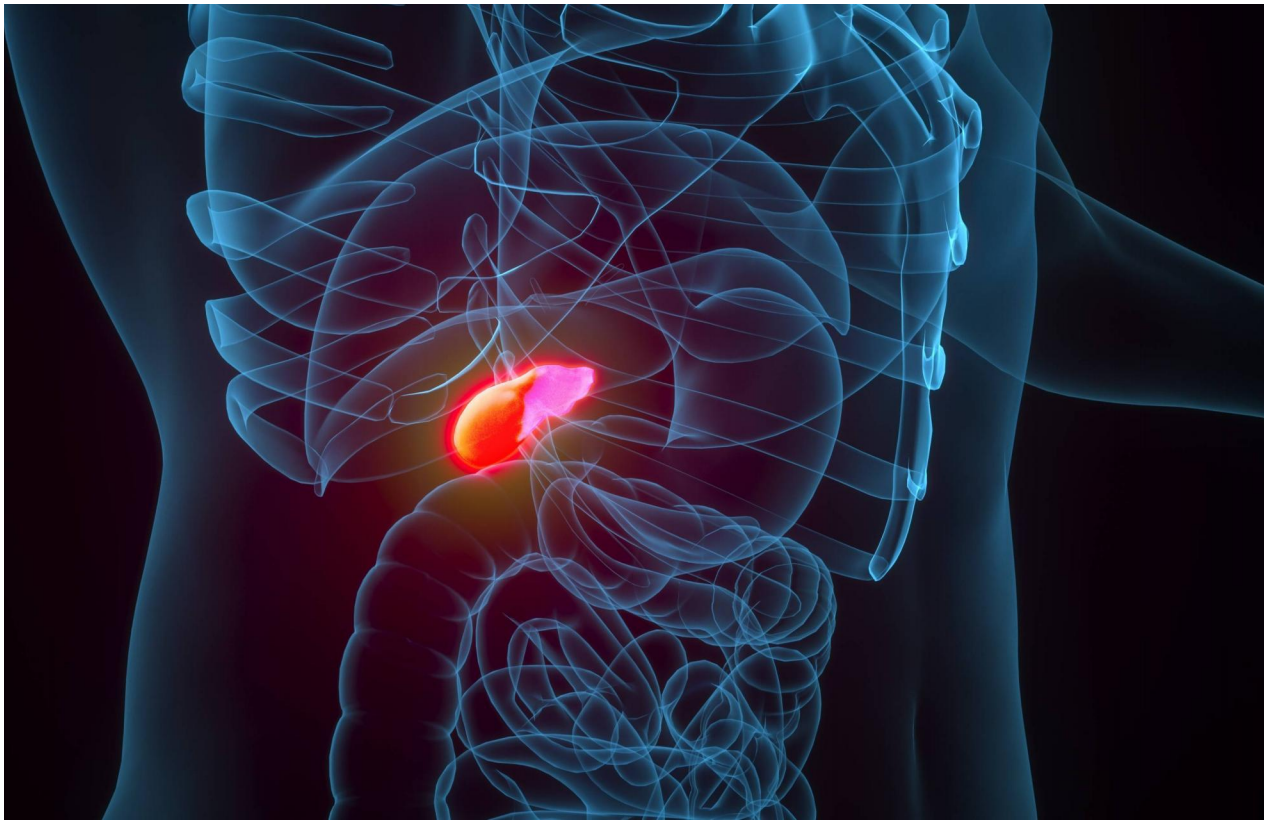
问题四：切除胆囊后会得胃炎？

理论上讲，切除胆囊后可能会发生胆汁反流性胃炎；实际上，不是所有人都出现这个问题。胆囊切除术后，在空腹时，胆汁也会持续进入肠道。此时没有食物和足够胃酸中和，胃十二指肠蠕动弱。胆汁会在十二指肠蓄积，达到一定压力后就逆流入胃，这样的确可能引起胆汁反流性胃炎。胆汁反流

控制体重，就可以大大减少胆囊切除后胆汁反流性胃病的发生可能性。更何况对于胆汁反流性胃炎，大部分口服药物治疗效果良好。

问题五：切了胆囊还会痛吗？

这个真的有可能。随着近年腹腔镜技术的进展、成熟，“胆囊切除术后综合征”的发生率逐年增高。胆囊切除术综合征，指的是胆囊切除后，仍然存在甚至右上腹痛不适，甚至比原来还重。究其



性胃炎的表现包括：胃胀、胃痛、反复嗝气、嘴巴苦、胃烧，还可能有胸口痛，而且餐后更严重，服用保护胃粘膜的碱性药物，不但不能缓解症状，反而会加重。事实上，仅仅有大约三分之一的人切掉胆囊后，会出现“胆汁反流性胃炎”。只要胆囊切除后的朋友清淡饮食、规律饮食、少食多餐、适当运动、

病因，主要是胆管内结石未清除，或术中损伤肝外胆管，导致胆管炎、胆管狭窄。所以，有部分胆囊切除术后患者症状反复甚至加重。建议患者在有经验的正规医院行手术治疗，手术前要完善必要的检查，术后积极复诊复查，以减少胆囊切除术后综合征的发生。



新增理事单位介绍



博鳌国际医院
BOAO International Hospital

博鳌国际医院

博鳌国际医院组建于 2018 年 5 月，是居民健康管理股份有限公司旗下的三级综合国际医院，占地 81.6 亩，建筑面积 6.5 万平米，编 560 张床位。医院旨在响应乐城先行区特殊的政策优势，以“博取众家之长，奋发独占鳌头”为品牌理念，坚持“一大核心技术，十一大临床中心”发展战略，以再生医学和基因组医学为学术核心，先后引进 3 名诺贝尔奖获得者、5 名院士、20 名国际专家，并与多所国内外知名的技术团队、医疗团队达成战略合作。现有尖端设备 220 余台，实现各种细胞制剂的制造、患者基因检测等多项高新技术研究与开发。2015 年 10 月免疫细胞治疗和干细胞治疗技术通过海南省卫计委医疗技术评估。再生医学研究中心 2019 年 10 月通过日本厚生省 GMP 认证，2021 年 10 月中心的自体脂肪间充质干细胞制剂通过中国食品药品检定研究院检测并获得《检验报告》，为后续的干细胞临床研究备案和药品申报奠定了坚实的基础。



正大青春宝药业有限公司
CHIATAI QINGCHUNBAO PHARMACEUTICAL CO.,LTD.

正大青春宝药业有限公司

正大青春宝药业有限公司前身是由百年老店胡庆余堂的制胶车间拓建的杭州第二中药厂。公司坚持“让国药走向世界”的发展理念，以“振兴国药”为己任，致力于继承和弘扬传统中药并进行现代化改造，1978 年以明朝永乐皇帝御题“益寿永真”的宫廷秘方为基础研发的中成药青春恢复片，后更名为青春宝抗衰老片，让千年皇家补方再现民间，40 年畅销不衰；合作完成的“中成药二次开发核心技术体系创研及其产业化”项目，荣获 2014 年度国家科技进步一等奖，成为国内首个获此殊荣的单体制药企业。青春宝 37 万元资产起步，逐步发展成为国内规模大、设备先进、以生产天然药物为主，是集“信息化、自动化、智能化”为一体的现代化中药制造企业，生产注射剂、片剂、颗粒剂、胶囊剂等 7 种剂型，持有 106 个药品批准文号、11 个保健品批准文号，现为上海医药集团股份有限公司直属企业，是国家火炬计划重点高新技术企业、国家中药现代化科技产业（浙江）基地示范企业。让人类拥有健康，拥有青春，是“青春宝”人永远的追求。



新增理事单位介绍



河北百龄细胞生物科技有限公司

河北百龄细胞生物科技有限公司是中国国际细胞抗衰老集团的全资子公司。公司以“改善生命品质，助力健康百龄”为使命，在河北自由贸易试验区正定片区筹建了拥有自有产权的百龄细胞产业大楼和干细胞康复医院，获得了国家3部门审批的《组织细胞库和干细胞制备临床应用研究中心》联合批复，注册了“百龄博士后”和“厚德盛”两个干细胞品牌，为后续干细胞临床研究备案和药品申报奠定了基础。公司专注于人体免疫细胞及干细胞的存储、细胞健康管理、慢性病调理、亚健康管理、抗衰老技术研发与临床应用事业，与世界多位诺贝尔医学奖获得者建立交流合作关系，聘请数十名国内外学术领军人物为技术带头人，在干预渐冻人、儿童脑瘫、自闭症、老年痴呆、帕金森、糖尿病及并发症、骨关节炎等疾病的预防和治疗方面拥有多项国际领先技术。公司计划在3年内对3~5岁的小儿脑瘫、3~5岁的自闭症和35~65岁的老年痴呆各1000名患者开展慢病管理和每人援助价值10万元的干细胞救治活动，打造中国生物科技医学领域有爱心的企业，成为基因细胞健康行业的引领者。

MARUBI 丸美

广东丸美生物技术股份有限公司

广东丸美生物技术股份有限公司成立于2002年，注册资本4亿元人民币。是一家集研发、生产、销售和服务于一体的领先护肤品企业，于2019年在上海证交所上市。公司专注眼部护理护肤品领域，聚焦生物技术抗衰老领域，打造满足女性肌肤综合需求的护肤方案，旗下丸美、春纪等品牌，目前市国产中高端市场头部品牌。公司以皮肤科学和生物科学研究为基础，汇聚先进护肤专家团队，通过领先的技术、一流的生产设备和制造工艺，研发高品质产品，致力于成为具有国际竞争力的企业。员工85%为大专及以上学历专业技术人员，公司在广州开发区科学城建设了5万平方米的5C中心，即集研发中心、制造中心、培训中心、信息中心和物流中心于一体。日产峰值产品30万支，每年可以生产上亿支产品。丸美市场营销遍布全国，覆盖百货商场、精品店、电商、美容院线等全渠道，在全国拥有超1000个百货专柜，超15000个精品店，公司产品在国内外的市场占有率名列前茅，曾被评为中国最有价值品牌500强。



新增理事单位介绍



广州维民康复医院

广州维民康复医院（广州涉外学院附属康复医院）成立于 2022 年 8 月，是一所集医疗、临床、教学科研为一体的专科康复医院，占地 98 亩，建筑面积 10 万平米，一期设置 100 张床位。医院以建设“专家型医院”为发展目标，以医泽大众、助力健康中国建设为建院宗旨，以养正体、以技正行、以德正心为服务理念，坚持中国健康、健康中国的发展战略，以康复、慢病预防与治疗为医院特色科室和业务专长，先后与谢培增等院士，杨宏志、张诗军等国内外中医康复方向的数十名医学专家建立技术传帮带机制，与多所国内外知名的技术团队、医疗团队达成战略合作。现有价值 5000 万元的医疗康复设备，对肿瘤康复、神经康复具有高质量的康复效果，特别是在治疗股骨头缺血坏死、膝关节病变、肝硬化、抑郁症等疑难疾病方面的生物技术应用治疗效果处于广东地区的头部方阵。



河南澳爱丝生物科技有限公司

河南澳爱丝生物科技有限公司是一家集研发、生产和销售于一体的生物科技公司，业务涵盖美妆护肤、抗衰护肤等领域，年营业额 3 亿元人民币。聚焦于通过高科技产品和科学护肤方案，解决与年龄相关的肌肤问题，研发针对亚洲女性肌肤护肤产品。严控产品品质，不断迭代产品科技含量。公司主要经营 RSAS 品牌臻选御龄系列、RSAS 蜂胶逆龄系列、RSAS 黑金抗衰系列、RSAS 白松露系列等产品。



九卿健康科技（海南）有限公司

九卿健康科技（海南）有限公司是以骨骼养护为立足点，以“初存”品牌——骨胶原蛋白肽和舒润膏为核心产品，生产销售全健康家族系列保健类产品的企业。公司成立以来，坚持“专注于骨骼健康养护的营养补充剂品牌”定位，遵循共生共存的自然之道，与多所科研机构建立合作科研关系，转化的多项产品均来自国际科研标准，并将其融入到健康产品的研发和品牌运营之中，为百姓提供健康服务和收益保障。公司首家线下实体终端店创建于 2006 年，2011 年开始创建三大品牌覆盖全国 25 个省市（自治区），2015 年总店量达到 1700 多家，每年服务终端客户近千万人次。2016 年将传统行业融入互联网基因，成为国内首家“智能硬件 + AI 大数据分析 + 自主研发”的大健康行业的互联网 + 科技企业。

《中国抗衰老》内刊征稿启事

《中国抗衰老》是促进会创办的内刊，本刊已编印13期。作为抗衰老领域的宣传载体，在向各分支机构、理事单位、会员单位报道总会资讯及工作动态、解读行业政策和法律法规、交流科研成果及学术进展、推广先进理念和优秀产品等方面，发挥了积极作用。

本刊目前设置的栏目包括：总会资讯、政策解读、学术研讨、专家访谈、项目进展、活动快讯、机构动态、工作集锦、会员推介等。为了丰富内容，扩大信息量，将内刊办成抗衰老领域最具影响力的综合性读物，现向各相关单位及个人征集稿件。同时根据宣传及发展需要，欢迎洽谈栏目合作，定期供稿。

一、征稿内容：

1. 各分支（代表）机构、理事单位、会员单位及个人相关内容：

- (1) 活动信息预告及报道；
- (2) 工作动态、业绩及公众反馈；
- (3) 需要宣传的先进理念及优秀项目；
- (4) 机构所属专家的宣传推荐；
- (5) 抗衰老心得体会；
- (6) 其他希望报道的内容。

2. 专家学者：

- (1) 研究成果、论文、综述、创新项目；
- (2) 相关领域的科普讲座、知识要点；
- (3) 专家访谈等。

二、投稿注意事项：

1. 来稿属原创稿的，请注明作者，另附作者介绍（400字以内）及近期照片。文中引用其他专家、学者、研究人员或作者的成果及资料的，请注明出处来源；
2. 来稿是引用稿或转载稿的，请注明出处来源；
3. 来稿尽量能够采用电子稿件投稿，稿末注明作者姓名、地址及电话、电子邮件等；
4. 收到稿件一律不退，请自留底稿；
5. 内刊为非赢利读物，不设稿酬；
6. 稿件、图片一经采用，即奉寄样刊。未能收到样刊的作者请与本刊联系，以便补寄。



征稿邮箱：capa2022@sina.com

联系人：中国抗衰老促进会宣传部 刘佳

联系电话：010-65204655

通信地址：北京市东城区建国门北大街5号金成建国大厦526室

邮编：100021



中国抗衰老促进会

CHINA ANTI-AGING PROMOTING ASSOCIATION

地址: 北京市东城区建国门内大街金成建国5号526室

电话: 010-85306844 010-64466064

传真: 010-85306844

邮编: 100021

网址: <http://www.zgksl.org.cn>

邮箱: CAPA2014@163.COM

