

《清华城市健康指数 2023》显示——

# 全国城市健康水平稳步提升

由清华大学万科公共卫生与健康学院、清华大学中国新型城镇化研究院、清华大学健康中国研究院联合研究编写的《清华城市健康指数 2023》报告近日发布。报告显示,我国城市健康水平稳步提升,特别是尾部城市提升显著。其中,上海、北京、南京、杭州、深圳、厦门、成都、福州位列我国城市健康水平前八名。

这是自 2020 年启动以来,“清华城市健康指数”连续 4 年给中国城市进行“健康画像”。“画像”的依据,是健康服务、健康产业、健康行为、健康设施、健康环境、健康效用六大评价板块,下设具体 17 个评价领域和 39 项评价项目。

“整体来看,近 4 年全国城市健康指数呈现稳步上升态势。”清华大学中国新型城镇化研究院高级研究专员李栋介绍,2020 年至 2023 年,

全国城市健康指数分别为 59.61、60.50、61.41、62.70,每年都在提升。其中,2023 年比上年提升 1.29 分,提升幅度达 2.1%,比往年都大。296 个参评城市中,有 249 个城市健康指数上升。

“从指数水平分级来看,引领级、优质级城市数量增加,分别较上年新增 3 个、24 个,而排位靠后的发展级、追赶级城市数量有所减少。”李栋说,依据城市健康指数分值结果,他们将参评城市分为五个等级,从高到低分别是引领级、优质级、平均级、发展级和追赶级。

报告显示,全国城市健康水平存在明显地区差异。东部地区引领级、优质级城市大幅增加。中部地区提升明显,追赶级城市数量减少。从城市群来看,辽中南、山东半岛进步显著,长三角、珠三角、辽中南城市群健康水平排

位靠前。长三角主要体现在健康效用较好,珠三角则是健康环境维度优异,辽中南在健康设施方面比较突出。

值得注意的是,健康环境、健康效用的区域格局特征较为明显,健康环境呈现“南优北低”、健康效用呈现“东高西低”的区域格局。“健康环境产生空间差异的主要指标是空气污染防控,尤其是空气重污染天数,北方问题相对突出。健康效用则主要体现在居民体质合格率指标,东部地区高于西部。”李栋解释说。

从城市排名看,上海、北京、南京、杭州、深圳的健康水平连续 4 年引领全国。2023 年,上海超过北京,位居参评城市健康指数榜首。厦门、成都、福州的健康水平提升至引领级城市,长沙、太原、济南、南昌、唐山、鞍山等 13 个城市

进入优质级城市行列。

中小城市组排名前十城市总体稳定,但位次竞争激烈。报告显示,威海、衢州、湖州、丽水和通化位列中小城市组前五,在健康行为、健康设施、健康效用方面表现相对较好。如,威海在慢病防控上表现突出,衢州在支撑设施方面具有优势,湖州在健康效用的体质水平上排名第一,丽水在健康行为方面表现亮眼,通化的健康类核心设施排在前列。

尽管我国城市健康水平在不断提升,“但健康城市建设没有最好,只有更好”。李栋说,未来将通过“清华城市健康指数”监测与评价,助推各地健康城市建设“一地一策”精细化设计与设施,实现城市系统健康可持续发展。

(陈海波)

霍邱县曹庙镇——

## 壁画助残共富蓝图

本报讯 近日,从霍邱县曹庙镇传来消息,今年以来,曹庙镇以解决残疾人需求为出发点和落脚点,全面落实各项惠残政策,创新服务举措,不断巩固拓展脱贫攻坚成果。

政策落实惠民生。该镇以村不漏户、户不漏人的方式进行走访宣传和申报登记,确保残疾人相关补贴政策全面发放到位,努力提高残疾人精准服务水平;严格做到各类“残补”资金发放公开、透明,每月对残补新增人员名单进行街、村两级公示,接受广大群众的监督,精准服务残疾群体。

科学改造优服务。曹庙镇以聚焦老年人安全、便利等功能性需求为主要目标,通过进行防滑处理、高差处理、安装床边护栏(抓杆)和安装闪光震动门铃、配置防走失装置等 30 项改造项目,切实保护老年人安全。

精准适配解民忧。“感谢你们对我的关心,真是为我办了一件大好事啊,有了这辆轮椅,再也不用担心出行不便了。”家住双桥村的王大爷从镇工作人员手中接过轮椅时激动地说。为做好辅具发放适配工作,曹庙镇残联工作人员上门入户进行摸底,为残疾人提供“个性化”的辅助选配服务。

就业帮扶稳增收。曹庙镇积极深入基层了解残疾人就业、创业方面“急难愁盼”问题,帮助符合自主创业扶持条件的残疾人申请“个人创业”扶持项目,同时积极组织有就业需求的残疾人参加各项招聘会,多渠道、多形式引导残疾人自主创业就业,进一步拓宽残疾人家庭增收渠道。(韩大阳)

合肥市庐阳区四里河街道桃园社区妇联——

## 巧手织毛衣 爱心送温暖

本报讯 为弘扬中华民族优秀传统文化,关爱帮助困难儿童,近日,合肥市庐阳区四里河街道桃园社区妇联开展“巧手编制爱心 毛衣送温暖”活动。

毛衣编织是一种传统的手工艺,编织出来的毛衣具有轻软、经久耐用、携带方便、随时可以翻新等特点。社区妇联工作人员将提前准备的毛线送到了巾帼志愿者王大姐手中。王大姐了解到毛衣的用途后,拿到毛线便开始了编织,甚至牺牲了自己的休息时间。不到一个星期,一件精美的毛衣就展现在大家面前。一针一线织成的作品,像冬日里的暖阳,饱含着浓浓的爱意。“能参与到这次爱心活动中来,我很高兴!一定要让孩子们尽早穿上。”爱心妈妈王大姐说。

一团毛线,传递一份心灵的关爱;一件毛衣,凝聚一份人间的温情。巾帼志愿者用爱心编织的毛衣,既充满温暖,又展现了向上向善的巾帼力量。(阮晓妹)



近日,界首市中医院走进辖区小学开展中医药科普教育,讲解人员向同学们介绍中医传统健康疗法,让同学们通过观察中草药的形状、色泽和闻味道等方式认识中草药,从而推进中医药文化在校园中扎根、萌芽,不断提升青少年的健康素养。  
胡大洋 胡浩 摄

## 苹果籽有毒？这些水果别嚼籽

吃苹果,你们会选择连皮带籽全吃掉吗?曾有媒体报道过,一婴儿因喝了由整个苹果榨的果汁后出现腹痛、呕吐的症状,这引起大家对“苹果里的苹果籽有毒”的猜测。事实真的是这样吗?

苹果籽带着苦味,大部分人不会吃。但有些人会觉得苹果全身都能吃,还能帮助“抗癌”?其实,苹果籽含有一种叫做苦杏仁苷的植物化合物(也称为氰苷),杏仁苷是种子化学防御的一部分,它本身是无害的,但当完整的种子被破坏、咀嚼或消化,杏仁苷就会降解为氰化氢。氰化物在历史上一直被当做毒物使用,它会干扰细胞的氧气供应,在足够

高的剂量下,可能在几分钟内导致死亡。

如果偶尔吃到几颗苹果籽,其实一般不会出现明显的不适,也不会马上引起中毒。这是因为苹果籽外面有一层保护层,可以抵抗消化。只有当苹果籽被损坏(如被磨碎或咀嚼)后才会产生氰化物。因此,吞食几颗苹果籽不太可能产生严重后果。

但是,如果人体长期大量吃苹果籽,氢氰酸大量沉积在体内,就会造成人体的缺血和缺氧。可能引起机体中毒,出现头晕、头痛、呼吸急促、昏迷等症状,对人体健康有一定的危害。

一般成年人至少要吃 150 粒以上苹

果籽才会中毒。根据不同品种,1 克苹果籽中苦杏仁苷含量为 1-4 毫克,1 克细碎或咀嚼的苹果种子可释放 0.06-0.24 毫克的氰化物。因此,吃 150 粒以上磨碎的苹果籽才可能致命,一颗苹果只有 5-8 粒籽,也就意味着嚼碎吃下 20 多个苹果的所有籽才可能中毒。苹果籽的确切致死剂量差异很大,这取决于体重、个体耐受性和苹果的类型。

生活中常见的水果,如桃子、樱桃、沙果、杏、梨、李子、枇杷等,它们的籽都跟苹果籽一样含有苦杏仁苷(氰苷),在食用的过程中要尽量避免吃到它们的籽。(冯佳慧 刘漠)

## 叶菜放冰箱不致癌

近日,“叶菜放冰箱 24 小时会致癌”登上微博热搜。有人称,这样做会产生大量亚硝酸盐,吃了会致癌。事实真的如此吗?

亚硝酸盐广泛存在于自然界中,水果、蔬菜甚至饮用水中都有。蔬菜在生长过程中吸收了土壤中的氮肥,这些氮素构成了蔬菜的硝酸盐成分。蔬菜内部虽然无菌,但它自身的酶会还原硝酸盐,产生亚硝酸盐;在细菌滋生的环境下,硝

酸盐也容易被转化为亚硝酸盐。将叶菜放进冰箱后,低温会减慢细菌滋生速度,降低细菌把硝酸盐转化为亚硝酸盐的能力,延缓亚硝酸盐的形成。因此,冷藏叶菜产生的亚硝酸盐要比常温存放更低。“叶菜放冰箱 24 小时会产生大量亚硝酸盐”的说法是错误的。亚硝酸盐本身并不致癌,而是进入人体后,会与蛋白质代谢产物胺类共同合成 2A 类致癌物亚硝胺,增加食道癌等恶性肿瘤的发生风险。但是,肿瘤是多因素共同作用的结果,说叶菜中的微量亚硝酸盐致癌显然是不科学的。

【食品安全 360 (13)】