

# 新一轮“以旧换新”活动开启

近日,中央财经委员会第四次会议召开,对推动消费品以旧换新作出详细部署,并强调加快产品更新换代是推动高质量发展的重要举措。这也是继中央经济工作会议之后,中央重磅会议再次提出以旧换新并作出详细部署。有关部委也明确将推动打通以旧换新的难点堵点。那么,为何此时要进行新一轮大规模设备更新和消费品以旧换新?跟以往的以旧换新有何不同?

**重磅部署不断 “以旧换新”成关键词**

2023年底召开的中央经济工作会议在部署2024年经济工作时提出,要以提高技术、能耗、排放等标准为牵引,推动大规模设备更新和消费品以旧换新。2月23日召开的中央财经委员会第四次会议强调,加快产品更新换代是推动高质量发展的重要举措,要鼓励引导新一轮大规模设备更新和消费品以旧换新。

相关部门在部署今年促消费举措时也提及以旧换新。商务部表示,将以提高技术、能耗、排放等标准为牵引,推动打通以旧换新的难点堵点,稳定和扩大传统消费,更好地满足消费品换新、升级的需要。

东方金诚首席宏观分析师王青对记者表示,这些部署意味着今年促消费政策在重点领域提前发力,有利于提振消费需求,推动上半年宏观经济延续回升向好势头。

从具体领域来看,中央财经委员会第四次会议指出,鼓励汽车、家电等传统消费品以旧换新,推动耐用消费品以旧换新。王青分析,当前汽车、家电等大宗耐用消费品正处于绿色转型的关键阶段。重点鼓励这些商品大规模以旧换新,不仅能够推动高质量耐用消费品更快进入居民生活,让更多居民进入产业升级带来的获得感,而且能够为供给端持续加快绿色转型提供驱动力,巩固我国在相关领域的技术领先优势。

商务部研究院流通与消费研究所所长关利欣也指出,更大范围更多领域的以旧换新能够“量”“质”齐发激活消费市场潜力。“一方面,随着汽车、家电、家具等耐用消费品更新需求进入集中释放期,以旧换新能够撬动消费者将潜在需求转化为现实需求,从而扩大消费规模;另一方面,以绿色、智能等‘新产品’替换传统高能耗、高污染等‘旧产品’,能够助推消费高质量发展。”

**健全回收体系 畅通消费更新循环**

值得注意的是,此轮政策重点提及了回收利用环节。中央财经委员会第四次会议指出,推动大规模回收利用,加强“换新+回收”物流体系和新模式发展。

事实上,此前已有相关政策陆续出台。去年7月份,经国务院同意,12部门联合印发的《关于促进家居消费的若干措施》就提出,完善废旧物资回收网络。春节前,经国务院同意,商务部等9部门又联合印发通知,对健全废旧家电家具等再生资源回收体系作出专门部署。

业界分析认为,我国汽车和家电等耐用消费品市场已从单纯的“增量时代”进入“增量和存量并重时代”,回收利用体系的完善有利于更好激活市场。商务部数据显示,2023年汽车保有量约3.4亿辆,冰箱、洗衣机、空调等主要品类家电保有量超过30亿台,一些家电使用了十多年、二十年,更新换代的需求和潜力很大。

关利欣表示,健全废旧家电家具等再生资源回收体系,一方面能够健全耐用消费品全生命周期服务,有效解决消费者后顾之忧,更好释放消费潜力;另一方面能够畅通家电家具更新消费循环,促进提高资

源循环利用效率,优化以旧换新消费环境。

**打好政策组合拳 稳固消费增长势头**

汽车、家电等消费品以旧换新需要产供销、上下游、政企民、线上线下协同联动、综合施策。中央财经委员会第四次会议强调,要打好政策组合拳,并提出对消费品以旧换新,要坚持中央财政和地方政府联动,统筹支持全链条各环节,更多惠及消费者。

东方金诚高级分析师冯林表示,预计接下来相关部门将出台具体措施,近期政策即可落地。其中,中央及地方财政有望提供一定规模的财政补贴,参考以往类似政策的补贴规模,此次政策覆盖范围更广、力度更大,本轮以旧换新补贴额度将达到千亿元以上。另外,预计金融机构将推出或升级相关消费贷品种,相关厂家也会顺势推出一批优惠促销措施。

专家分析,整体上看,本轮更大范围、更多领域的以旧换新将有效撬动居民消费。他们判断,2024年社会消费品零售总额同比增速有望达到6.5%左右,较此前预期加快0.5个百分点。在基数大幅抬高的背景下,这一同比增速将与上年基本持平,意味着今年居民消费增长势头会更强。 **经济参考报**

## 你的腰突就是这样“坐”出来的

在临床上经常能看到一些30岁的人“腰龄”已经50岁,全面检查后才发现,腰椎已经提前退化或椎间盘突出。有人不禁会问,自己几乎天天在办公室里坐着,没干过什么体力活,腰椎间盘怎么还突出了呢?你可能想不到,越是久坐办公室的人,越容易罹患此病!

**这样“坐”想不“突出”都难**

办公室一族往往是耸肩、含胸、身体前倾地坐着,这样大大加重了脊柱尤其是腰椎的负担。腰椎间盘是非常容易受影响的结构,其中的髓核在腰椎屈曲时容易往后移动,加之上下两个椎骨向后挤压椎间盘,导致椎间盘后部的压力会异常增加。髓核一旦突破纤维环的限制,对后方的神经产生压迫,就变成我们常说的腰椎间盘突出了。

腰突严重时会产生腰部疼痛,一侧下肢或双下肢麻木等一系列临床症状。这还没完,长时间一个姿势坐着,肌肉容易发生劳损,肌肉的力量和耐力也会越来越差。上半身的重量全部压在椎骨上,椎间盘受力越来越大,磨损自然就越来越严重。

**腰突与腰突症是两码事儿**

有的人仅是体检而进行腰椎MRI检查,报告单常常出现“腰椎退行性改变”、“椎间盘膨出”、“椎间盘突出”等字样,其实这种情况无需过分紧张。

腰突与腰突症是两个不同的概念。从影像学看到椎间盘突出一定程度、一定范围的突出,但没有什么症状,只是感觉腰部酸软无力,容易发生疼痛时,不需要用医学方法进行干预,只要注意增强腰背肌肉的锻炼即可。

只有椎间盘突出压迫了硬膜、神经,导致了跟影像学一致的疼痛、麻木、无力等症状,才能诊断为腰椎间盘突出的。



**正确的坐姿长这样**

长期伏案的人,要调整好自己的桌椅高度、电脑位置。保持脊柱正直,保持头、颈、胸的正常生理曲线。最好能有一定后倾角的靠背,让腰椎有依靠、不悬空,且材质应选择硬质或者偏硬的。

久坐族建议每隔30至60分钟起身走走,拉伸拉伸肌肉,放松身心,不要保持一个姿势太久。

**腰背肌力量得这样练**

治疗腰椎间盘突出的第一步是

卧床休息,让腰椎不再受力,椎间盘不再受压,恢复其本身的弹性和厚度。但只有运动、维持椎间盘的力量平衡才是预防和治疗腰椎间盘突出以及椎间盘突出症的最重要手段。

这里推荐“五点支撑”锻炼方法,此方法可锻炼腰背部肌肉,适合腰部肌肉力量较为薄弱的人群,也适用于腰突早期保守治疗及腰椎术后的康复锻炼。

首先,仰卧,双臂自然放在身体两侧,两脚之间与肩同宽,双腿稍微弯曲,脚放于地面,使膝关节呈大于90度的钝角。用双脚、双肘和头后部支撑身

体,用力向上挺腰,让腰背像拱桥一样挺起来,身体呈反弓形。坚持5秒钟,然后恢复仰卧姿势,力量不足的人,不必做足时间和幅度。

这样每天做2至3组,每组做30至40次,可锻炼腰部肌肉的力量。

除此之外,还要加强运动锻炼,推荐游泳,尤其是蛙泳是锻炼腰椎的最好运动方式,游泳适合任何年龄段的人群,而且是非负重活动,运动量大,不易疲劳,不容易引起意外损伤,还可以缓解精神压力。

**北京青年报**

## 实体肿瘤治疗有望再进一步

据世界卫生组织国际癌症研究机构2月份公布的最新报告,2022年全球新增癌症病例数达到2000万例,预计2050年将超过3500万例。在新增癌症病例数中,实体肿瘤患者占比超过九成。

近期,美国食品药品监督管理局批准了一种用于治疗晚期黑色素瘤的T细胞疗法上市,标志着全球首款肿瘤浸润淋巴细胞疗法(以下简称TIL疗法)正式问世。

**为T细胞重新注入战斗力**

正常人体内每天都会产生肿瘤细胞,但并非所有人都会罹患癌症。这归功于人体内的免疫细胞,其中T细胞扮演着至关重要的角色。它们如同深入“敌军”内部的“特种部队”,时刻监视并消灭肿瘤细胞,守护人体健康。

但在与肿瘤细胞斗争的过程中,如果肿瘤细胞的增殖能力过于强大,受限于肿瘤微环境和T细胞数量的不足,“特种部队”往往难以消灭“敌军”。战斗太久的T细胞受到免疫抑制细胞的抑制后会失去战斗力。这些失去战斗力的T细胞会在肿瘤组织中弥漫分布,被称为肿瘤浸润淋巴细胞。

“TIL疗法就是将肿瘤浸润淋巴细胞从患者体内分离,在体外进行刺激和扩增后,再重新输回给患者,以增强T细胞对抗肿瘤细胞的战斗力。”陕西省人民医院血液科主任医师、中国抗癌协会血液肿瘤专业委员会委员王一解释,由于这类T细胞接触过肿瘤细胞膜中的抗原信息,所以它能够精准识别和攻击肿瘤细胞。当T细胞的数量足够多时,即可有效消灭肿瘤细胞。

除了TIL疗法外,另一种T细胞疗法CAR-T疗法已在国内外上市多年。CAR-T疗法是先从病人的外周血

中提取出T细胞,通过基因工程在体外给T细胞引入肿瘤嵌合抗原受体(CAR),这相当于给T细胞安装了一个“雷达”,使其能识别肿瘤细胞。然后再将改造后的T细胞输入病人体内,从而达到精准识别并杀死肿瘤细胞的目的。

但是,CAR-T疗法在治疗实体肿瘤时面临多重挑战。比如实体肿瘤的靶点复杂,定位困难;实体肿瘤致密的组织结构,使改造后的T细胞只能触及表面的肿瘤细胞,对内部的肿瘤细胞无能为力;实体肿瘤内部的肿瘤微环境复杂,导致改造后的T细胞难以存活和发挥作用。

“CAR-T疗法可以理解为,人为地给正常的T细胞加入特定的抗原受体,使T细胞有针对性杀伤肿瘤细胞。”梅州市人民医院肿瘤内科主任医师、广东省医师协会肿瘤内科医师分会副主任委员吴国武介绍,由于肿瘤浸润淋巴细胞天然浸润在肿瘤组织内部,所以TIL疗法较CAR-T疗法识别杀伤肿瘤细胞的能力更强,毒性也更低。

常见的实体肿瘤包括胃癌、食管癌、乳腺癌等。然而,在TIL疗法上市之前,所有获批的T细胞疗法产品主要针对的是血液瘤,治疗实体肿瘤的T细胞疗法一直未能取得实质性进展。王一表示:“TIL疗法在恶性程度极高的晚期黑色素瘤治疗中取得了初步成功,预示着其未来有可能治疗各种实体肿瘤。这在T细胞治疗肿瘤领域具有里程碑式的意义。”

**TIL疗法推广普及不易**

尽管TIL疗法在T细胞治疗肿瘤领域展现出巨大的潜力,但由于该疗法需要提取的新鲜肿瘤组织多、刺激扩增风险高以及副作用明显等,其推广普及之路仍然困难重重。

需要足量的新鲜肿瘤组织是阻碍TIL疗法普及的一大因素。王一介绍,TIL疗法要求先通过对患者进行手术来取得足量的新鲜肿瘤组织,以分离出T细胞进行培养和扩增。然而,对于那些肿瘤生长在难以切除部位的患者来说,提取肿瘤组织就变得困难重重。此外,开展TIL疗法需要强大的实验室技术支持,在医疗技术不够发达的地区采用TIL疗法尤为困难,这进一步限制了该疗法的普及范围。

其次,刺激扩增T细胞的过程同样充满风险。虽然提取的T细胞曾天然浸润在肿瘤组织中,本身较为安全,但在体外刺激和扩增再回到体内后,仍需要使用大剂量的白细胞介素-2来刺激体内T细胞持续增殖,而大剂量的白细胞介素-2具有生物毒性。这一过程可能导致细胞因子风暴,即因免疫细胞被激活并释放大量细胞因子而引发严重的全身炎症反应综合征,甚至可能致命。这无疑增加了治疗的不确定性。

此外,患者接受TIL疗法后,还可能面临多种健康风险。吴国武说,虽然相关疗法已经在海外上市,但患者接受治疗后可能出现长期严重的细胞减少症、内脏出血、严重感染、心脏病、呼吸衰竭甚至急性肾功能衰竭等症状。因此,采用TIL疗法需要极为谨慎。

从公布的数据来看,目前已上市的TIL疗法,从获得肿瘤组织到完成药品制备,需要大约34天的时间,治疗有效率仅为30%左右,一针定价约370万元人民币。王一认为,漫长的等待时间、较低的治疗有效率和高昂的价格,都是TIL疗法今后需要攻克的难题。

**T细胞疗法未来可期**

目前,我国的T细胞疗法发展也面临诸多挑战。王一认为,知识产权和研

发成本问题,仍是制约其快速发展的主要因素。当前,多数T细胞疗法的核心技术仍掌握在国外公司手中,我国虽然在CAR-T疗法领域取得了显著进展,但治疗范围主要局限于少数B细胞肿瘤。此外,T细胞疗法的高度个体化也限制了其规模化生产,进一步加大了研发成本。

尽管如此,业界专家对T细胞疗法的未来仍充满信心。因为TIL疗法与CAR-T疗法的边界并没有那么清晰,虽然目前TIL疗法未对T细胞进行基因修饰,但这并不意味着TIL疗法不可以进行基因修饰。吴国武认为,利用基因编辑技术,改善肿瘤浸润淋巴细胞的扩增,可以有效扩展治疗模式的可及性。此外,通过筛选和扩增T细胞中最具抗癌活性的细胞亚型,有望提高治疗效果。同时,优化原材料、设备和管理等方面的成本,也能降低整体治疗费用,让更多患者受益。

随着对癌症病理学的深入研究,癌症治疗已从传统以手术、放疗为基础的疗法,进入到个性化、安全性更高的免疫治疗时代。王一表示,全球的T细胞治疗正在迅速发展,除了已经产品化的CAR-T、TIL疗法,TCR-T、NKT等疗法相关产品也在紧锣密鼓地研发当中。未来,免疫治疗特别是细胞治疗,有望成为最具潜力的治疗模式。这种治疗模式不仅限于肿瘤,还可能拓展应用到红斑狼疮、重症肌无力等多种疾病治疗领域。

目前,我国已有多家企业积极布局TIL疗法领域。它们加大研发投入,多款TIL疗法产品进入临床开发阶段。吴国武预计,相关产品最早有望于2026年上市,届时或将为实体肿瘤患者带来福音。 **科技日报**

## 科学减轻体重重要立个小目标

据《新京报》等多家媒体报道,著名青年小品女演员贾玲为了拍好新电影,近几个月来减轻体重50公斤登上热搜,如何健康减轻体重成了许多网友热议的话题。铜陵市立医院体检中心原主任张朝文医生在接受笔者采访时说:“减重需要遵循科学原则,最好立个小目标,才能做到轻盈又健康。”张朝文指出,科学减重要做到以下几点——

首先,要知道不良行为习惯是导致超重或肥胖的重要因素。在进行体重管理前,要评估自己的行为习惯,针对存在的问题进行改善。行为干预方式:每日记录体重、饮食及运动情况,避免久坐、规律作息、控制进食速度,足量饮水,避免暴饮暴食,减少在外就餐,减少高糖、高脂肪、高盐等食物摄入。

二是要将减重目标设定为5%至15%作为体重管理的目标,以改善高血糖、高血压、高血脂等代谢异常,降低2型糖

尿病、心血管疾病、代谢相关脂肪性肝病、多囊卵巢综合征等多种超重或肥胖疾病的风险。比如可做一个减去体重5%的小目标,再将其分解到每周或者每个月,更易实现。

三是减重的基础是能量摄入小于能量消耗,无论选择那种膳食模式,都要控制每日总能量的摄入。减重者应根据自己的饮食喜好及疾病状况制订个性化的膳食方案,并在专业医生或运动教练指导下制定合理的运动计划。

四是在减重过程中会出现静息代谢率降低,导致机体能量消耗降低,减重进入停滞期。这时减重者可通过调整运动模式和运动量,调整膳食模式和能量摄入,促进体重继续降至目标值。张医生强调,在减重过程中心态平和很重要,减重者要加强心理干预,增强信心,缓解压力与抑郁,提高减重效果和生生活质量。 **殷修武**

## 小心“夺命”材质不锈钢 教你选购材质合格的保温杯

年轻人的保温杯可谓是泡得了热茶,装得了冰美式。可是你知道吗?不正确使用保温杯却有可能损害身体健康。

市场上不锈钢保温杯的材质都是不锈钢,但是不锈钢材质也是分类别的,通常有201、304和316三种。有的材质不适合制作保温杯,有的保温杯因为材质的限制而不适合用来泡茶、泡咖啡。

201材质的不锈钢锰含量高,长时间存放酸性物质可能导致锰元素析出,过量摄入锰会伤身,尤其是会伤害神经系统。

316材质的不锈钢是在304不锈钢的基础上增加了金属钼,拥有更好的耐腐蚀性,大多用于医疗、化工等高精

尖领域。

使用304不锈钢的保温杯只能用来装水,不建议装饮品,因为饮品会对304不锈钢产生腐蚀,重金属会析出到饮品中。

只有符合国家标准GB4806.9-2016的食品接触用金属材料及制品的不锈钢才是真正的食品级不锈钢。因此,在选择保温杯的时候,要看清楚不锈钢材质,不能购买201材质不锈钢的保温杯,建议选择符合安全标准的标注有304或316等级或“食品级接触用”不锈钢,安全性和耐腐蚀性才更有保障。 **中国妇女报**

## 七八百元集采心脏支架可放心使用

心脏支架平均价格从集采前的1.3万元到集采后的700元至800元左右,针对价格大幅下降后心脏支架质量是否过关、厂家是否能保证供应、医生开展心脏支架植入术的积极性是否受影响等疑问,日前,国家医保局一一进行了回应。

据国家医保局相关负责人介绍,心脏支架植入手术是治疗急性心肌梗死的重要措施。2020年11月,国家组织高值医用耗材集中采购“首单”即纳入心脏支架,中选产品价格降至700元至800元左右。

那么,集采支架是使用老产品替代新产品吗?“集采心脏支架是经临床长期验证性能良好的合金载药支架,能够更好地减少术后血管再狭窄的发生率,是裸支架和不锈钢支架的升级产品,也是当前主流使用的品种。从使用数据看,合金载药支架使用量占比从集采前的60%上升到95%以上,患者使用心脏支架实现迭代升级,累计370万余名患者植入了中选心脏支架。”相关负责人表示。

对于降价后厂家供应能否保证的疑问,相关负责人表示,2021年至2023年,降价后的中选心脏支架供应量分别是当年协议量的149%、123%和123%,中选厂家总体上积极履行中选后的责任和义务,足量供应降价后的心脏支架,大家担心的“只降价不供货”等现象没有出现。

此外,企业也积极参与心脏支架集

采,2022年协议期满后的接续采购中,中选企业从8家扩大到10家,覆盖国内外主流企业产品。

大幅降价是否会影响医生开展心脏支架植入术的积极性呢?数据显示,2021年至2023年,中选心脏支架使用量分别为160万条、183万条和218万条,年均增长17%,与各类口径统计的心脏介入手术增长率(10%-25%)吻合,累计370万余患者植入了中选心脏支架。同时,多家知名医疗机构的医生表示,做同样一台支架植入手术,现在可以获得更多阳光收入。原来心脏支架手术项目价格偏低的地区及时上调了相关术式的手术价格,更好体现医务人员劳务价值;各地落实集采结余留用政策,将心脏支架集采节约的医保资金按一定比例由医疗机构留用,让医疗机构、医务人员共享改革红利。

此外,更多的医疗机构加入支架植入术的行列。开展心脏支架植入手术的医疗机构从2020年的2400余家增加至2023年的3600余家,其中二级医疗机构从1200家增加至近1700家。

对于患者最为关心的集采支架质量,药监部门将所有中选产品列入监管重点,按照“四个最严”要求开展全周期、全覆盖监管,做到企业监督检查、产品抽检、不良事件监测“三个全覆盖”。监督检查结果显示,集采中选支架质量安全状况良好,医生和患者可以放心使用。 **北京青年报**

## 《柳叶刀》刊发专辑呼吁社会以新方式看待更年期

谈到更年期,你会想到什么?是失眠易怒,还是激素紊乱?更年期影响着世界上50%的人口,是女性自然衰老的必经之路。但长期以来,更年期常常被认为含有贬义,或是完全被忽视。

日前,医学期刊《柳叶刀》发表的“更年期专辑”(以下简称专辑),呼吁社会以新的方式看待更年期,为中年女性提供更好的支持。

“在很多情况下,人们习惯将更年期等同于歇斯底里,不可理喻。部分女性甚至自身也会产生一些病耻感。”专辑共同作者、北京协和医院妇产科学系副主任陈蓉在接受科技日报记者独家专访时说,在我国,因为更年期被污名化,公众对更年期缺乏正确认识等,多数女性对待更年期会选择默默承受。

陈蓉介绍,更年期的定义比较模糊,包括了围绝经期及绝经后早期。在这个阶段,女性的身体可能暴露出较多问题,所以更年期被称为女性的一个“动荡期”。潮热出汗、情绪失控、肌肉关节酸痛、疲乏甚至胸闷胸痛,这些都是发生在很多更年期女性身上的典型症状。专辑指出,超过38%的女性称,在她们50岁时更年期症状表现为中度至重度。

“更年期的根源是卵巢功能衰竭,引发雌激素水平波动,最终是雌激素缺乏。”陈蓉说,更年期综合征是与着特定的病理机制的典型身心疾病。其中,治疗潮热和盗汗最有效的方法是激素补充疗法。称作雌激素治疗在缓解潮热的同时,还可以改善睡眠和情绪。此外,有

证据表明,过早或提前绝经的女性,患心血管及骨质疏松等疾病的风险可能会增加,而绝经激素治疗可以降低这些风险。

人们普遍认为,更年期会引发心理健康问题。但在本次专辑中,陈蓉参与撰写的一篇基于12项研究的综述文章显示,绝经与抑郁两者的相关性并未证实。这篇文章指出,更年期并不意味着必然引起心理健康问题,但那些有严重潮热、盗汗、有罹患抑郁症或经常压力较大的更年期女性,罹患抑郁的风险会增加。陈蓉提醒,女性在更年期遇到的问题并非全都由激素引起。因此,激素治疗并非治疗更年期情绪症状的唯一手段,关键还是要针对每一位女性的具体情况进行个性化治疗。女性本人也要对更年期有正确客观的认知,提前做好心理卫生和知识储备。

据世界卫生组织预测,2030年,全世界将有12亿以上的更年期妇女,而我国处于更年期的女性将超过2.1亿人。“在我国,绝大多数更年期女性并没有得到足够的诊治。”陈蓉建议,当女性身体出现更年期症状时,应直接到妇科内分泌门诊或更年期门诊就诊。

陈蓉还提醒,早绝经的女性更需要积极应对更年期。因为早绝经并不是简单的正常绝经时间前移,这是一种病理状态,对健康的影响更大。“更年期也是人生的‘机遇期’。如果女性在更年期做好健康管理,不仅可以顺利度过更年期,未来还可以拥有一个更加健康的老年。”陈蓉说。 **科技日报**