

健康

给“两头忙”的低龄老人减减压

春节假期过后,很多低龄老人随子女返程帮忙看护孙辈,同时还需兼顾家中高龄父母的需求。家中上有“老老人”、下有“小小孩”,“两头忙”给许多低龄老人带来压力,政府、社会、家庭等多方合力帮助他们减轻负担。

强化政策引导和扶持,加大对养老和托育服务的投入。照顾老人和孩子不仅牵扯精力,还需付出大量的时间和金钱。应加大养老和托育服务设施供给,探索更多高龄老人集中养老的模式。既在数量上扩容,也在质量上提升,为他们提供专业的照顾和服务,从而减轻低龄老人的照护压力。同时,完善相关政策和制度,为失能老人提供一定的经济补贴,缓解经济负担。

加强宣传,为有压力的低龄老人提供心理疏导。当前,高龄老人失能失智者占了相当比例,给整个家庭带来挑战。通过社区讲座等形式,组织开展关心关爱低龄老人活动,提供健康咨询等服务,帮助他们保持身心健康。企业也可以提供更灵活的福利政策,让员工更好地平衡工作和家庭的关系。

□ 杨笑雨
《人民日报》2月7日

素问

“AI 中医”把脉准不准?

将手放在脉枕上,机械“手指”轻扣住脉门,不一会儿,一份健康报告就生成了。如今,在医院、社区服务中心、养生馆等场所,“AI 中医”纷纷上岗。中医智能设备采集用户面相、舌象以及脉象信息后,通过 AI 智能识别生成体质分析报告。这些“AI 中医”把脉问诊准不准?用户体验如何?在 2024 年世界互联网大会“互联网之光”博览会现场,一款名为“俏郎中”的智能中医检测仪吸引了不少参观者驻足体验。“俏郎中”搭载了中医数字化智能诊断 AI 系统,使用者手握“鼠标”大小的设备,2 分钟便可获得体质辨识、脏腑辨证等全面数字化评估报告,包含 64 项健康监测和 183 种疾病风险预警。

广州中医药大学医学信息工程学院医学人工智能教研室主任王正飞介绍,目前业界对人工智能辅助进行中医“四诊”(望、闻、问、切)的相关技术研发热度较高。其主要原理是利用计算机技术和声音、气味、压力、生物电信号等传感器采集患者“四诊”数据,通过人工智能大模型分析“四诊”数据,实现高效、客观诊断。

但是,目前中医药大模型研发面临难点。浙江大学药学院副院长范晓辉表示,现在囊括经方、古籍、药材等文本的底层数据丰富,但是实验数据、临床数据还比较欠缺。业界普遍认为,中医药人工智能领域前景广阔。

□ 潘旭涛 王一淳
《人民日报海外版》2月7日



“假秘诀”为何登上热搜越传越广

蛇年伊始,一条“112 岁老中医临终馈赠”的帖子登上某社交平台热搜榜,十几页 A4 纸上密密麻麻地写了 100 条“养生秘诀”。但粗粗一看,能发现很多疑点。

当下,疑点重重的养生消息不断被翻炒,平台应落实责任,建立健全信息纠错机制。

蛇年伊始,一条“112 岁老中医临终馈赠”的帖子登上某社交平台热搜榜,十几页 A4 纸上密密麻麻地写了 100 条“养生秘诀”。但粗粗一看,能发现很多疑点。有的明显缺乏科学依据,比如鼓吹“睡觉的时间应该是 21 点至 3 点”;有的是劣质的“心灵鸡汤”文体,比如“人生最忌是个乱字”“一切修身修心法门,只有两字诀,曰放下、曰回头”;最突出的问题是,所谓的“老中医”无名无姓,首发者也并非权威机构、官方媒体或“老中医”的亲朋故交,而是一个打着“健康养生”旗号的自媒体账号发表于 9 年前的消息。

随着生活水平的提高,人们

对生活品质和自身健康的追求日益增长。从日常饮食到运动锻炼,从作息规律到心理健康,“养生”这一主题涵盖生活的方方面面,嗅觉灵敏的自媒体乃至社交平台,在算法设计、流量分配上,都给予了不少支持。在这一背景下,那些真假难辨的养生信息,以及故意利用公众关注度而不惜炮制假消息的自媒体成为受益者,一而再、再而三地用养生信息去博眼球。公众如果信以为真,必然会掉入自媒体设下的陷阱,轻则被各种劣质“心灵鸡汤”迷惑,重则被伪科学蛊惑,延误就诊,危及生命。

此前,中央网信办等四部门联合发布了《关于开展“清朗·网

络平台算法典型问题治理”专项行动的通知》,其中就提到要提升榜单透明度,要求平台全面公示热搜榜单的算法原理,提升可解释性,打击操纵榜单和炒作热点的问题。但是,从一条 9 年前来历不明、疑点重重的帖子再次登上热搜榜可以看出,相关平台的算法还有很大的问题。

鉴于此,社交平台有必要立即行动,落实责任。一方面,要加大对现有算法的优化,提高真假辨别能力,对信息进行更加严格的筛选和审核,确保推送给公众的信息是真实、准确、有益的;另一方面,平台要建立健全信息纠错机制,一旦发现错误信息被推送,要迅速采取措施,及时撤回,并向公众作出解释和说明。只有平台切实履行自身职责,让算法遵循“真实”的底线,才能避免再次出现不实消息登上热搜榜的现象。

□ 任昶
《解放日报》2月7日

知心

能助兴? 能浇愁? 喝酒对精神的危害真的被低估了

我国是饮酒大国,酒精的有害使用造成高负担、高致残率及高死亡率。其中不少男性由于长期饮酒、大量饮酒,丧失了社会功能,超过一半的酒精所致精神和行为障碍患者有肇事肇祸行为,引起了家庭不和睦,对家庭乃至整个社会造成了负担。但由于安全饮酒的时间窗比较长,精神障碍的发病晚,很多患者及家庭并没有足够重视。

酒精所致的精神障碍早期常表现为对饮酒的渴求,忽视其他活动,把饮酒放在首位,明知后果严重却无法摆脱,不饮酒时出现手抖、心慌、



出汗等戒断反应。此后逐渐出现饮酒量增加,饮酒模式发生改变,比如晨起或睡前空腹饮酒,“一喝就醉、不喝不行”的陶醉式饮酒,“饮酒、醉酒、入睡、清醒、饮酒”反复循环的山式饮酒,等等。其中 90% 的患者逐渐伴随躯体疾病,常见溃疡、出血等消化道疾病,震颤、周围神经

病变等神经系统疾病,贫血以及电解质紊乱,甚至危及生命。

据统计,我国中年人群中,因工作压力、家庭责任等多重因素导致心理健康问题频发,其中不乏因酒精或其他成瘾行为寻求短暂逃避的案例。但如果我们能在酒精问题初现端倪时就给予他们更多的关爱、理解和支持,帮助患者认识到酒精背后的深层次问题,并提供积极的替代方案,那么或许我们就能让患者的健康得到改善。

□ 郭雨萌
(作者单位系首都医科大学附属北京安定医院)
搜狐健康 2月3日

医目了然

● 聚焦食品药品安全! 最高检部署开展检察公益诉讼监督活动

最高检日前部署开展“食药安全益路行”检察公益诉讼监督活动。活动将充分发挥公益诉讼检察职能作用,聚焦人民群众关注的食品药品安全领域公益损害问题,深化食品药品安全全链条治理。

最高检公益诉讼检察厅厅长徐向春介绍,根据“冬季行动”梳理汇总的问题线索等有关情况,“食药安全益路行”检察公益诉讼监督活动将聚焦于食品非法添加、食用农产品安全、互联网新业态食品药品安全、预制菜问题整治、特定场所餐饮安全、现制现售饮用水安全、茶产业保护、违规销售处方药及禁售药、

医疗器械安全、社区医院及村镇卫生所违规经营等 10 个重点监督领域。

□ 刘硕 邢拓
新华网 2月8日

● 医保钱包开通地区再扩容,14 省份 117 个统筹区实现跨省共济

据国家医保局微信公众号消息,医保钱包开通地区再扩容,14 省份 117 个统筹区实现跨省共济。2024 年 12 月 2 日,国家医疗保障局在江苏苏州正式启动全国医保个人账户跨省共济。职工医保个人账户可以跨省用于本人近亲属缴纳居民医保和支付医疗费用。在各级医保部门通力协作、密切配合下,截至 2025 年 2 月 4 日已有河北、内蒙古、上海、江苏、安徽、山东、河南、湖北、广东、重庆、四川、贵州、西藏、甘肃 14 个省份(自治区、直辖市)的 117 个统筹区开通医保钱包,其中河北、河南、安徽、西藏、四川、湖北 6 个省级医保部门在全省(自治区)域范围

内全面开通医保钱包。

□ 李然
中国新闻网 2月8日

● 广东省政协委员杨杰提议: 将脐血采集纳入医保范围, 以鼓励公众存脐血

在 2025 年广东省两会上,广东省政协委员、南方医科大学南方医院新生儿科主任杨杰在提案中建议,将脐血采集纳入居民基本医疗保险范围,以促进社会公众对脐血资源的重视与保存,丰富脐血库脐血资源的储备量,提高脐血资源的适配率,为患者提供“及时雨”,并保障困难家庭孩子“生命备份”的权益。

脐血中含有丰富的造血干细胞,脐血造血干细胞移植技术适用于治疗 80 余种疾病。杨杰介绍,随着医学研究的不断深入,脐血的应用前景非常广阔,“目前,脐血在治疗脑瘫、发育迟缓和 I 型糖尿病等疾病救治中也取得了良好的疗效”。

□ 屈理慧
南方网 2月7日

千金方

避免剧烈运动 护好头颈鼻脚

近日,北京市卫生健康委提醒市民:风寒效应明显,外出时要重点做好头、颈、鼻、脚等关键部位的保暖,老年人、婴幼儿等要尽量避免户外活动。

卫生健康专家提醒,老年人、孕产妇、婴幼儿和慢性病患者等人群,应尽可能避免户外活动,减少冷热环境的反复刺激。气温骤降容易导致血压

升高、血液黏度增高、心脑血管加重,从而诱发脑卒中等心脑血管疾病。剧烈运动和过度劳累也会增加心脏负担。心脑血管慢性病患者要避免剧烈运动,注意按时服药,关注自身健康状况,如果病情加重要及时就医。

□ 孙乐琪
《北京晚报》2月7日

立春养肝,从健康睡眠开始

今年 2 月 3 日是立春节气,它标志着春季的开始,也是从“秋冬养阴”过渡到“春夏养阳”的转折点,要注意保护阳气,以养肝为主。

中医认为,春季以养肝为主。中国中医科学院西苑医院主任医师董国菊提醒,春寒料峭,乍暖还寒,虽然阳气开始升发,但还不够强,因此做好“春捂”非常重要,避免过早地减少衣物。

董国菊介绍,春天养肝护

肝的关键是要顺应春季阳气升发的特点。首先,调整作息时间。从冬天的早睡晚起逐步过渡到春天的早睡早起。早睡可以保证肝胆经气血充足,对肝的代谢和修复十分重要;早起可以舒展身体的阳气。其次,调整饮食结构。最后,调整情绪。情绪急躁会导致肝火上炎,情绪低落会导致肝气郁结。因此,保持愉悦的心情,有助于肝气的条达舒畅。

□ 申奇
人民网 2月7日

莫因流感引发意外! 谨记“四要点”

常见的流感为什么会造成严重后果?如何最大程度防范风险?医学专家给出解读和建议。

要点一: 高危人群要警惕。多位医生表示,不同于普通感冒,流感的传染性强,可能导致原有基础疾病加重,并引起肺炎、心肌炎、神经系统损伤等并发症。因此,医学上认为孕妇、儿童、老年人以及有慢性基础疾病或免疫力低下的人群属于流感高危人群,感染后更容易引发重症,需要格外警惕。

要点二: 症状严重快就医。北京佑安医院主任医师李侗曾表示,得了流感,并不都需要去医院,症状较轻的居家隔离即可,使用一些解热镇痛、祛痰止咳的药物,一般 7 天左右可以康复。但如果出现 39℃ 以上的高热、使用退烧药物效果不佳,或有剧烈咳嗽、呼吸急促、胸闷、憋气等严重症状,或出现剧烈头痛、频繁呕吐、意识模糊,需要



及时就医。

要点三: 对症用药很重要。中日友好医院主任医师陈文慧介绍,流感属于病毒感染,在 48 小时之内服用特异抗病毒药,可以起到很好的治疗效果。同时,注意科学的支持治疗,包括合理饮食、注意休息等,能帮助加快康复。

要点四: 每年可接种疫苗。医学专家公认,预防流感最有效、最经济的手段就是接种流感疫苗。虽然接种了疫苗不等于一定不得流感,但可以显著降低发病和发生严重并发症的风险。

□ 董瑞丰
新华网 2月6日

春节假期归来 试试“微笑运动”

如何摆脱节后“幸福肥”,恢复苗条身材?记者专访北京协和医院骨科副主任、主任医师杨波,分享远离节后“倦怠感”的小妙招——“微笑运动”。提起微笑运动,不得不提“超慢跑”。这种跑步方式在“减肥界”中占据了一席之地,它既不追求速度,也不追求距离,重在让身体处于放松状态,是微笑运动的“典型代表”。

除了超慢跑,游泳、平路骑行和快走等运动,也都是杨波眼中的微笑运动法,“这些相对安全的运动方式,更适合平时没有运动基础的人群”。

“运动后,大家可能会出现局部肌肉酸痛,尤其是突然增加运动量时,这是很常见的现象。”杨波解释,肌肉酸痛通常是由于乳酸堆积引起的,经过几天的休息和

恢复,疼痛感会逐渐减轻。“一般来说,如果是轻微的酸痛或肿胀,经过 2 到 3 天的观察后,症状会减轻,不必过于担心。但如果疼痛持续,或是越来越重,那就需要及时就医。”

在饮食方面,杨波建议控制总摄入量,并保持合理的膳食结构。蔬菜、蛋白质和碳水化合物的搭配非常重要。理想的饮食结构应当是“2:1:1”,即蔬菜占两份,蛋白质和碳水各占一份。同时,食物的进食顺序也很关键。“建议先吃蔬菜和蛋白质,再吃碳水。碳水化合物的摄入应当适量,且要尽量选择健康的碳水来源,如粗粮、红薯、山药等。”杨波还提醒,吃饭时要注意细嚼慢咽,降低进食速度。快速进食容易在短时间内摄入过多食物,导致过度进食而没有饱腹感。

□ 刘益伶
《中国新闻》报 2月8日

声明:由于部分稿件作者地址不详,无法及时发放稿费,请作者与本报联系。电话:010-84772978