

健康论坛

# 吃相难看的“吃播”歪风得刹一刹了

夸张的吃法、出格的行为，无非是为了满足一些人猎奇的心理，对大部分人而言，观感并不好。为了流量，一些吃播的主播毫无体面可言，甚至放下尊严和理智，这样的场面冲击着公众的基本价值底线，也带来了不好的示范效应。

□陈晓曼(媒体人)

最近，被明令禁止的“大胃王式吃播”又回来了。有主播小伙子将整个蒸西葫芦一口吞下，并连吞3个；有女主播先一口吞下一方肥腻的蒸肉，后两口吞下整根大血肠，嘴巴里被塞得满满当当。

除了吃吃吃，主播还不忘推销产品或植入广告变现。这些主播不惜损害自身健康做“吃播”，无非是为了博眼球、赚流量、带货挣钱，这一行为可能带来的危害不应被忽视。以畸形饮食方式博眼球，既有害个人健康也造成食物浪费。主播将一方方肥肉，像吸果冻一样接连吸入体内；在大根血肠塞进嘴的过程中，主播

一度被噎住，连喝几口水才将其顺下去……这些明显危害健康的暴饮暴食行为，吸引了一些人的眼球，赚到了流量，主播却为此付出了健康的代价。此前，一位30岁的主播就因长期在直播中食用高热量、高油脂食物，导致突发脑溢血去世。而为了流量和带货，吃下远超身体需要甚至承受范围的食物，不管后续有没有催吐，都是一种浪费。

还要看到，夸张的吃法、出格的行为，无非是为了满足一些人猎奇的心理，对大部分人而言，观感并不好。此前，还有主播为了蹭热度，直播吃象群吃剩的菠萝。为了流量，一些主播毫无体面可言，甚至放下尊严和理智，这样的场面冲击着公众基本价值底线，也带来了不好的示范效应。

线下，也有不少商家受此影响和启发，推出“大胃王”挑战赛。比如，

有餐饮店诱导参与者在规定时间内食用108个抄手；有商家为提高营业额长期推出“大胃王松饼挑战”，5块松饼1大杯奶昔在10分钟内吃完就免费，参与者不在少数。可见，这股吃相难看的歪风是得好好刹一刹了。

2021年11月底，国家发展改革委等4部门曾发布《反食品浪费工作方案》，强调要严格食品浪费相关信息监管。其中提到，禁止广播电台、电视台、网络音视频服务提供者制作、发布、传播宣扬大量吃、暴饮暴食等浪费食品的节目或者音视频信息。

时隔两年，“大胃王式吃播”便卷土重来，网络平台负有重要责任。作为“吃播”的主要舞台，网络平台不能利字当头，要从社会公共利益的角度，对于可能引起公众不适的视频，进行先审后发。针对浪费粮食、宣扬量大

多吃等变了味儿的“吃播”，更是要给予删除作品、关停直播、封禁账号等处理。

事实上，对于平台而言，不光是博人眼球的“大胃王式吃播”当如此，对所有为了流量而不择手段、哗众取宠、非常规的操作都应如此。

对于主播而言，“吃播”是一份工作，但任何工作都有需要遵守的准则和底线，不能为了流量和赚钱将其他的都抛诸脑后。相关部门也要加强对网络平台的监管，建立起信用监管和联合惩戒，对被封号的主播进行严格监控等，同平台一起采取机器学习算法、人工审核和举报机制等多重监管方式，共同营造风清气正的网络环境，传递正确健康的社会价值观。

# 关掉“美颜”，让食品以真实面目示人

关掉“生鲜灯”，打破的是危害食品安全的障眼法，灭掉的是弄虚作假的习惯和侥幸心理，倡导的是风清气正的营销环境。但现实中，食品难见真容，不仅仅体现在一盏盏“生鲜灯”的使用上。保障“舌尖上的安全”，需要把像“生鲜灯”一样的种种障眼法一一打破。

□刘也良(媒体人)

“肉的颜色更真实了。”这几天，消费者在一些商超、菜市场、生鲜门店发现，肉类摊位不再是

以前的一片红光，而是换上接近自然光的灯具来照明。自12月1日起施行的《食用农产品市场销售质量安全监督管理办法》规定，销售生鲜食用农产品，不得使用对食用农产品的真实色泽等感官性状造成明显改变的照明等

设施误导消费者对商品的感官认知。这被人们理解为禁用“生鲜灯”。

“生鲜灯”通过增加特定光源颜色来美化货品外观，使肉显得红润、鲜亮，被视为“美颜神器”。过去，一些消费者就遇到过市场里的肉看起来很新鲜，但买回家却发现不是那么回事的情况。这其实是“生鲜灯”的“障眼法”所致。“虚假好看”容易导致眼不见为实，一些品质低下、存在安全隐患的食品可能因此逃过消费者的眼睛，上了餐桌。

禁用“生鲜灯”，使食用农产品“素颜”面对消费者，体现了国家对食品安全和消费者权益保护的高度重视，有助于保障“舌尖上的安全”。关掉“生鲜灯”，打破的是危害食品安全的障眼法，灭掉的是弄虚作假的习惯和侥幸心理，倡导的是风清气

正的营销环境。这传递出一种明确的信号——保障食品安全的措施更严更细了。用透明促规范、促安全，方能落实食品安全“四个最严”的要求，让食品市场置身于阳光下，更好地满足群众日益多元化、健康化、个性化的食物消费和营养健康需求。

现实中，食品难见真容，不仅仅体现在一盏盏“生鲜灯”的使用上。随着新原料、新制作方法、新宣传手段等的涌现，有的商家通过营销概念、外包装模糊标签，或在网络销售时添加滤镜，使消费者雾里看花，难以辨别真假，从而上当受骗。

比如，减少糖摄入是目前倡导的健康消费观。为了迎合这种观念，一些饮料生产者营销“0蔗糖”概念，让消费者误以为其产品无糖而购

买。而事实是，一些“0蔗糖”饮料含有其他糖类物质，摄入过多也对健康不利。

想让食品看上去美观一点、听上去健康一点，无可厚非，但不能弄虚作假、欺骗消费者。要知道，产品本身的品质、卫生才是吸引消费者的根本。因此，保障“舌尖上的安全”，呼唤食品信息的全方位透明，呼唤对消费者知情权的尊重，呼唤生产者经营者行高质量之正道。

这需要将像“生鲜灯”一样的种种障眼法一一打破。

本栏目投稿邮箱  
mzpjkb@163.com

## 免疫治疗后胸部放疗有肺炎高发风险

本报讯(特约记者王芳 通讯员毕建平)近日,湖北省肿瘤医院放疗中心韩光教授团队在国际期刊《放射治疗和肿瘤学》在线发表的论文,揭示了肿瘤患者免疫治疗后胸部放疗存在肺炎高发风险。

韩光介绍,在恶性肿瘤治疗中,免疫治疗和放射治疗两种治疗方式引起的某些不良反应有可能会叠加,降低患者生活质量,严重者还会导致治疗终止,需要引起重视和干预。

2022年1月,韩光团队的一项单中心回顾性研究就发现,对于既往已接受免疫治疗的肿瘤患者,如果再进行胸部放疗,肺炎的发生率可高达65%,其中2级以上肺炎的发生率为40%。

基于此,韩光团队开展了此次多中心的大样本回顾性研究,共分析了从2019年3月到2022年9月间5家大型三甲医院内192名接受过免疫治疗后又进行了胸部放疗的肿瘤患者数据。从胸部放疗第一天开始中位随访14.7个月,共有111名(占比为57.8%)患者发生了放射性肺炎,其中肺炎为2级及以上(即出现症状)的有69人,还有6人的肺炎发生在放疗过程中并导致了放疗的终止。

多因素分析显示,肺部的平均放射剂量是发生3级及以上肺炎的风险因素。相关性分析显示,二者的相关性达到了0.71。按模型预测,当肺部的平均放射剂量为8.8Gy(戈瑞,放射剂量单位)时,患者发生1级及以上肺炎的风险达到50%;当平均放射剂量为14.1Gy时,发生2级及以上肺炎的风险达到50%;当平均放射剂量为19.7Gy时,发生3级及以上肺炎的风险达到50%。

由此可见,肺部受照剂量是影响肺炎发生的最关键因素,这些数据可能为改进胸部放疗计划和肺部剂量限制提供基础依据,以便帮助患者更好地预防肺炎发生。当然,这个结论还需要更多前瞻性的研究来进一步证实。

## 雄鼠年龄较大增加后代神经发育障碍风险

据新华社东京12月12日电(记者钱铮)日本东北大学开展的一项小鼠实验发现,雄鼠“老来得子”,可能会增加子代神经发育障碍发病风险。雄鼠年龄较大,其精子的微核糖核酸发生变化,而这些变化可能参与了与神经发育障碍相关基因的调控。

日本东北大学日前发布新闻公报介绍,研究人员比较了3月龄、12月龄和20月龄的小鼠精子中的微核糖核酸,分析微核糖核酸随年龄增加发生的变化。结果显示,他们分析的447个微核糖核酸中,有237个随年龄增长发生了变化,其中有一些调控着与神经系统相关的基因,特别是与孤独症谱系障碍相关的基因。比如,对脑功能来说非常重要的基因Oxtr和Gαbrb2,调节这两个基因的两种微核糖核酸的量随着年龄增长会出现明显变化。也就是说,雄性衰老导致的精子微核糖核酸变化有可能影响子代的发育和成长。

研究团队介绍,卵子老化对孕育子代的影响已经广为知晓,而针对精子老化,目前人们的关注仅限于繁殖能力的高低。此次研究表明,在进行生殖医疗操作时有必要更多考虑精子方面的情况。

这一研究成果近日已发表在《科学报告》杂志上。

## 首届中国健康伦理大会举行

本报讯(通讯员高拓 记者郑纯胜)近日,第九届中国伦理学会暨首届中国健康伦理大会在浙江省温州市召开。与会专家围绕“从伦理学的视角研讨健康中国的发展问题”“生物前沿技术的伦理挑战与思考”等方面共话健康伦理。

会议主办方温州医科大学与中国伦理学会联合发起“坚守伦理 促进健康”倡议。中国伦理学会健康伦理专委会主任委员、温州医科大学党委书记吕一军表示,希望通过倡议,在全社会营造“人为健康,健康为人人”的道德风尚,以开放、包容、创新的态度面对健康伦理的挑战和机遇,共同探索医学科技与伦理的平衡点,为增进人类的健康福祉贡献力量。

大会还发布了第二届唐凯伦伦理学奖评选结果。

## 为出生6天宝宝 全身大换血

本报讯(特约记者黄征宇 通讯员刘姗姗)湖北省黄冈市出生仅6天的宝宝,因为黄疸严重超标,不得不进行全身大换血,否则可能导致胆红素脑病发生,对神经系统造成不可逆的损害,甚至危及生命。武汉市中心医院新生儿科医护团队紧急为患儿进行换血治疗,宝宝最终转危为安。

吴女士半个多月前,在黄冈市当地医院产一男婴。可宝宝出生3天后,家人发现他的皮肤越来越黄。第5天到当地医院检查发现,宝宝血中总胆红素已高达484微摩尔每升。经一系列退黄治疗后,黄疸指标依然很高,可能需要换血治疗,家人连夜紧急将宝宝转入武汉市中心医院新生儿科重症监护室救治。入院后,医生立即给予光疗、白蛋白和水电解质等治疗措施,迅速抽血检查,并联系血库备血做好换血准备。急查肝功能结果提示,患儿的血胆红素达453微摩尔每升,必须紧急为患儿进行全身换血治疗,以迅速降低胆红素水平。

医护人员一边紧急与家长沟通病情,一边进行换血前的准备,联系输血科紧急配血。征得家属同意后,新生儿科主任姜红带领医护团队立即启动外周动静脉同步换血术,迅速建立动静脉通路完成换血的第一步。紧接着,从患儿动脉抽出血液,从静脉输入红细胞和血浆,动静脉同步进行,及时换出抗体和致敏红细胞,防止胆红素脑病发生。

换血最大难点在于换血过程中要保持血液进出的平衡。如果进出不平衡,可能会引起心衰、休克、血管堵塞等严重并发症。整个换血过程中,医护人员寸步不离地守护在宝宝床旁,严密监测血压、心率、呼吸、体温、血氧等生命体征,术中密切监测黄疸和凝血功能变化,维持患儿入血量和出血量的平衡。

历经两个小时努力,换血顺利完成,换血量达到患儿全部血容量的两倍。术后,患儿胆红素明显下降。经过换血、强蓝光照射、药物治疗,以及医护人员的精心照护,患儿的各项指标趋于正常。目前,患儿已顺利出院。



## 垃圾分类再宣传

12月11日,浙江省湖州市吴兴区龙泉小学,学生们在社区志愿者指导下学习垃圾分类知识。当日,吴兴区龙泉街道潘公桥社区志愿者走进龙泉小学开展科普垃圾分类活动,引导小学生从小养成垃圾分类的习惯。

伊凡摄

## 医学的精彩瞬间

# 脖子反复肿胀,隐藏15年的元凶找到

□特约记者 刘敏 程守勤

最近,让21岁的小丽(化名)烦恼的左侧颈部脓肿又发作了。这病已经困扰了她15年,一直没得到根治。医生发现元凶竟是先天性鳃裂瘻管感染。

如何才能精准找到瘻口并修补好?东南大学附属中大医院耳鼻喉—头颈外科专家通过胃镜辅助,精准修补了“小洞”,让小丽摆脱了病痛折磨。

因脖子左侧总是莫名肿胀疼痛,自记事起,小丽就经常由家长带着跑医院;严重时还去医院接受穿刺引流,从小到大大共穿刺引流3次,还接受了两次手术。

前段时间,小丽的病情又发作了,于是到东南大学附属中大医院耳鼻喉—头颈外科主任医师冯旭处就诊。根据小丽的病史,以及颈部增强CT、电子喉镜等检查结果,冯旭初步诊断其为左先天性鳃裂瘻管伴感染。

“鳃裂瘻管容易反复感染形成脓

肿。鳃裂瘻管切除术能彻底解决这个问题,关键要找到通向瘻管的‘小洞’。”冯旭告诉小丽的家长。

可是一般的瘻管很细,从颈外径路很难找到“小洞”的位置,加上颈部神经密布,离喉返神经很近,这给专家出了一道难题。

该院耳鼻喉—头颈外科主任黄志纯找到消化内科主任医师欧希龙,一起想办法。他们想到,胃镜既小巧又有高清晰的镜头,或许能派上大用场。果然,他们通过胃镜找到了“小洞”。

手术按计划进行。冯旭先上台,小心翼翼地打开手术视野。欧希龙在电子胃镜下,找到位于咽喉部梨状窝的“小洞”,通过鳃裂瘻管的小瘻口置入导丝,随着导丝慢慢伸下去,在颈部发现了导丝的尖端,终于找到了瘻口的位置。由于鳃裂瘻管口周围比较光滑,直接缝合很难牢固,只能将瘻口周围打磨后再缝合。在胃镜助力下,耳鼻喉—头颈外科专家成功把鳃裂瘻管口修补好。

术后1周,小丽顺利出院。