

健康论坛

盲从“健康妙招”，赶了时髦伤了健康

相信朋友的所谓体验，相信博主的“有心”分享，让一些人放松了对健康风险的防备。中青年是健康素养水平较高的一个群体，一些人却对健康陷阱视而不见。由此可见，对健康生活方式的知行合一，依然路途漫漫。

□乔宁(媒体人)

上班族、备考人跟风“吸氧提神”，把电商平台上的便捷式吸氧机搬回家；“防猝死套餐”在朋友圈传开，辅酶Q10、鱼油等保健品成为年轻人的小药盒；社交博主分享自制“美白水”“减脂水”配方，吸引一众中青年拥趸……一

段时间以来，网上和坊间出现了不少新式“健康贴士”“养生好物”，尽管有医学专家、媒体进行科普，提醒其中存在的健康风险，但其热度依然不减。这背后的原因，值得深思和警觉。

透过这些现象，可以看到中青年对健康生活的追逐、渴望，以及对当下健康状态的焦虑。中青年是家庭的顶梁柱、单位的主力军，他们中的不少人加班熬夜成常态，把咖啡、浓

茶当“续命神器”；知道运动能强身，可一回家就想“葛优躺”……“健康贴士”“养生好物”的出现，容易让大家认为找到了一种躺平式养生的捷径。

吸氧提神比喝咖啡健康；吃点保健品总归对身体没坏处；“美白水”“减脂水”配方既然大量点赞收藏，应该有效果……相信朋友的所谓体验，相信博主的“有心”分享，让一些人放松了对健康风险的防备。不加甄别，轻信盲从“健康妙招”，赶了时髦，却一不留神伤了自己的健康。如，有人备考时吸氧醒脑导致氧中毒，有人喝了自制“美白水”后发生急性荨麻疹等。

在这样一个“健康妙招”风潮中，网络平台起着推波助澜的作用。许多中青年喜欢在社交、视频平台探索新知，但是，网络世界里真真假假，许

多所谓的贴士、秘籍是穿着马甲的商业广告。博主们拿着商业推广广告，推荐“养生好物”；平台收着引流费，乐见更多荐物博主入驻。消费者则在看似漫不经心的浏览驻足中，被产品商家割了韭菜。

以分享体验、经验之名行商业广告之实的花招，不只是针对日常消费品，还瞄向了医疗器械、保健品等产品。医疗器械、保健品都具有严格的适应症和适用人群，却被用引流等手段不分人群地推广之。在网红经济盛行的当下，藏匿于网络空间的这类健康风险容易被忽视。

主动寻求维护健康的方式方法是一件好事，但关键是如何甄别这些方式方法是否科学合理。践行“每个人都是自己健康的第一责任人”理念，需要有科学的健康知识做支撑。中青年是健康素养水平较高的一个

群体，一些人却对健康陷阱视而不见。由此可见，对健康生活方式的知行合一，依然路途漫漫。

这些现象的出现和风靡，原因是复杂的：有人喜欢尝试新鲜事物，跟风追时尚；有人因健康焦虑而轻信朋友圈和网红的说教；有人被不良商家和平台创造的新概念和虚假宣传所诱导……对此，社会层面需进行综合治理，既需要润物细无声的健康支持环境的建设，也需要“治乱用重典”的整治。

笔者认为，对当前而言，后者能更快地起到棒喝作用。应通过对典型案例的处罚以及相关信息的公开传播，让更多人了解其危害，从而不再为了追时尚而伤了健康。

帮女友吸伤口？别让影视剧误导了

□张漠(媒体人)

近日，江西一女学生被流浪猫抓伤，其男友模仿电视剧情节，用嘴帮她吸伤口。当该男生带女友去医院打疫苗时，却被医生告知自己是狂犬病三级暴露，也要打疫苗。此事在网络上传播后，一时间被推上热搜榜。“不能把电视剧当真，里面有很多错误示范。”“处理这种事情，怎么会模仿电视剧？”网友纷纷在评论区留言。

这件事带有喜剧色彩，引得不少网友在评论区留下调侃之词，但也给公众提了个醒：处理伤情、应急救治，可别跟着影视剧学。影视剧为了追求情境效应，往往有夸张、虚构的成分。对于

涉及医疗急救的情节，一些影视剧的制作方也不请专业人士把关，出错不令人感到意外。此前就有某专业网站做过统计：急救知识错误是目前影视剧中存在最多的医学错误之一。另外，有些“神剧”刻意渲染医学的神奇，而在专业上有失水准，甚至违背医学常识。

用嘴吸伤口这件事还提示，公众在健康领域还存在很多不科学甚至错误的认知，需要进行纠正。助力提升公众的健康素养，是全社会的一件事，影视剧的投资方和制作方不能置身事外。影视剧作为公共传播产品，受众广泛，一些热播影视剧更是拥有庞大的粉丝群，其中的情节对受众有潜移默化的引导作用。如果其中存在违背医学常识的情节，难免会对公众产生误导。男生用嘴帮女友吸伤口，就是一个鲜活的例子。

从影视剧的创作而言，涉医场景应有专业把关，经得起“较真”。医学讲究科学、严谨，对于影视剧中的医疗救治场景，制作方在摄制过程中不应敷衍了事，而应做好案头工作，更靠谱的做法是聘请相关领域的专家把好专业关，加强内容审核。唯有这样，才能让影视作品在科学、严谨上不丢分，更不至于传播了不科学甚至错误的理念和做法。

影视剧在娱乐公众的同时，也要承担起应有的社会责任，而传播科学的医学知识、倡导健康生活方式，理应在其中。

本栏目投稿邮箱
mzpljkb@163.com



当下，一些主食浪费现象触目惊心。媒体调查发现，一些写字楼外的垃圾回收处，多份外卖主食还剩近一半；婚宴结束后，很多主食都没动。面对多样化的菜品以及饮食理念的变化，就餐者的主食摄入量少了。当人们追求的不再是“吃得饱”时，想要减少浪费，不妨换一个思路，向提供多样、平衡、健康的食物上努力，向满足消费者在分量、口味等个性化需求上转变。当然，减少主食浪费的重担，不能只压在商家一方，平台的支持、有效的监管、消费者的自律等都必不可少。

沈海涛绘

河北评出“双十佳” 营养健康专家

本报讯(特约记者贾志海 肖建军)10月17日，河北省“双十佳”营养健康专家颁证暨营养处方发布仪式在河北省石家庄市举办。10名“知名营养健康专家”和10名“营养健康科普专家”获颁证书。活动现场，河北省卫生健康委发布关于河北省成人高脂血症、高血压、糖尿病、儿童青少年生长迟缓等的4个营养处方。

河北省卫生健康委副主任马哲在仪式上表示，这次评选出的“双十佳”都是在全省有一定影响力的营养健康专家，希望各位专家精心组织、指导好、宣传好4个营养处方；要加强4个营养处方在医疗卫生机构、营养健康场所特别是在基层一线的推广应用，向老百姓传授更多有益经验，让更多的城乡居民用好营养处方、营养餐谱，做好自身健康的“第一责任人”；结合河北省卫生健康委发布的24节气营养建议，进一步增强科普宣传的针对性和吸引力，真正让营养健康知识飞入寻常百姓家。

此次活动由河北省卫生健康委主办，河北医科大学第三医院、河北省营养师协会协办。

公立医院高质量发展 发展有序推进

(上接第1版)

总结国家公立医院改革和高质量发展示范项目实施的阶段性成效，胡贺波表示，湘潭市公立医院运行效能实现了全方位、全领域的提升，群众就医负担实现了阶段性、实质性降低，群众获取健康服务的便捷化程度持续改善。

胡贺波介绍，截至今年8月，湘潭市公立医院管理费用占比为8.8%，比去年同期下降了0.42个百分点；人员经费占费用总额的比例为43%，提高了2.6个百分点；人员薪酬中稳定收入的比重达到了49.53%，提高了13.72个百分点。同期，出院患者次均住院费用同比下降7.8%，减少了770余元，切实减轻了群众的看病就医负担。在湘潭市韶山市，家庭医生签约已实现全覆盖，为高血压、糖尿病等慢性病患者免费提供基本药物，基层诊疗量占比超过70%，比改革之前提高了20多个百分点。

大型医院发挥示范作用

除了推动行政区域开展改革探索，我国还在9个省(市)的14家大型高水平公立医院开展了高质量发展试点工作。此次发布会也邀请了部分试点医院的相关负责人，就推动区域医疗中心建设、人才培养、改善服务等方面介绍了有关情况。

北京协和医院副院长韩丁介绍，该院积极响应和落实国家相关政策，按照“一院多区全网络”的布局，发挥国家级龙头医院的引领示范、辐射带动作用，积极推动优质医疗资源扩容下沉。北京协和医院与贵州省政府签署协议，帮扶共建该省三家龙头医院，辐射带动全省联合打造区域医学中心；同时，指导福建省漳州市创建省级区域医疗中心，促进海峡两岸融合发展。此外，该院还加快远程医疗、紧密型医联体、质控中心和专科联盟网络的发展，建成了覆盖全国各地近400家医疗机构的远程医疗服务体系，指导帮助当地医疗机构解决疑难重症诊疗问题。

在医院内部，北京协和医院探索更加灵活的用人机制，充分释放人才活力。韩丁介绍，该院聚焦急危重症、疑难罕见疾病诊疗的功能定位，统筹人才培养、选拔、使用各环节，为每一位好苗子搭建建楼、植土铺路，不断优化与医院定位相匹配的人才成长环境。比如，该院设立专项绩效考核制度，以出院患者疾病诊断相关分组(DRG)数据为基础，分层次制定奖励权重。此举促使该院四级手术占比不断提升，在国家三级公立医院绩效考核中，北京协和医院CMI指数居全国首位。

四川大学华西医院把提升患者就医体验和满意度作为医院工作重点，多年来深耕医患共情文化，开展医疗服务模式创新，提升医疗服务的效率和质量。华西医院院长李为民介绍，该院确定了85个门诊多学科诊疗病种、78个住院多学科诊疗病种，建立多学科诊疗的实体化专病中心，让患者“足不出科”就可以享受精准的诊疗服务；创新日间诊疗服务模式，日间手术病种达500余种，年手术量超过3万台次；开通华西西互联网络医院，注册人数达1270万，每天线上诊疗超5000人次，每年服务线上患者超过150万人次。

生物打印皮肤有望提供皮肤移植新方案

据新华社洛杉矶10月18日电(记者谭晶晶)美国国家卫生研究院资助的一项新研究显示，生物打印皮肤替代品有望成为传统皮肤移植之外的新治疗方案，为更多遭遇严重烧伤或其他创伤的人群带来新希望。

美国国家卫生研究院代理院长劳伦斯·塔巴克10月17日撰文介绍，这

项新研究由美国韦克福里斯特大学再生医学研究所的团队开展。他们模仿人体皮肤结构，构建出包含6种主要人体皮肤细胞类型的皮肤替代品，然后用生物打印机打印。该方法制备的皮肤替代品包含健康人体皮肤的所有三层结构：表皮、真皮和皮下组织。研究团队还对生物打印皮肤替代

品进行了动物实验。老鼠皮肤移植实验结果显示，生物打印皮肤替代品具有健康皮肤的外观特征，能促进新血管的快速生长，植入后能加速老鼠皮肤再生愈合。进一步的猪伤口愈合模型研究显示，移植生物打印皮肤替代品能够成功修复贯穿皮肤全层的伤口，改善伤口愈合，减少疤痕，还能促

进动物皮肤中对伤口愈合起重要作用基因的活性。相关论文近日发表在美国《科学·转化医学》杂志上。

据介绍，美国每年有超过50万人因烧伤和其他严重皮肤损伤需要接受治疗。医生通常必须通过手术获取患者身体其他部位皮肤来修补受伤部位，但一些皮肤大面积烧伤患者没有

足够健康皮肤可用于移植。科学家一直在探索无需植皮手术即可修复严重皮肤创伤的方法。

塔巴克表示，尽管尚未开展人体试验，但这项研究已表明，可以通过生物打印技术生成具有类似健康人体皮肤复杂结构及多种细胞类型的皮肤替代品，用于伤口愈合。

约三分之一韩国成年人超重

据新华社微特稿 韩国疾病管理厅10月18日公布的数据显示，去年有约三分之一韩国成年人超重。三十多岁的男性中，超过半数人超重。

疾病管理厅分析了各地政府提交的肥胖率报告后得出上述结论。这项调查使用身体质量指数作为衡量标准，超过25即被视为超重。去年，韩国约有32.5%成年人超重，较2021年上升0.3个百分点。

从性别看，男性有40.2%的人超

重，女性的超重比例为22.1%。从年龄段看，三十多岁是超重的重灾区，有35.8%的人超重。三十多岁的男性中，51.4%超重。疾病管理厅认为，三十多岁的男性超重比例高是因为他们往往长时间坐着工作，锻炼时间较少。从地域看，韩国17个市道中有13个超重比例较前一年上升。

基于以上调查结果，疾病管理厅计划进行深入研究，以弄清该国成年人超重比例上升的具体原因。(荆晶)

日本新干线将全面禁烟

据新华社微特稿 日本东海、西日本和九州旅客铁道公司三家新干线运营商一致决定，从明年春天起废除列车上的吸烟室。届时，日本新干线所有列车都将禁烟。

日本共同社10月18日报道说，这三家铁路公司的每列列车上有2到3个吸烟室，今后将全部废除。这个

空间可能会被用来储存供紧急状况下使用的饮用水。

三家公司均表示，新措施是考虑到近年来吸烟人数减少，以及人们对健康的关注度不断增加。

最早宣布新干线禁烟的是东日本旅客铁道公司，该公司早在2007年就实施了列车全面禁烟政策。(荆晶)



情暖重阳节

10月19日，在安徽省黄山市歙县徽城镇新州社区老年助餐点，志愿者们邀请辖区内70岁以上老人一起品尝爱心长寿面，喜迎重阳佳节。

施亚磊摄