

健康视点

警惕伪科普,拥抱真健康

在这个信息化时代,“伪科普”如同迷雾,悄然渗透我们的日常生活,尤其是在健康领域。

“90后”魏媛媛近期就深陷这样的困境之中——家中的保健品堆积如山,从补钙强骨到健脾养胃,父母满怀憧憬地尝试,坚信“营养补充,多多益善”,却不知对“伪健康”信息进行甄别,存在重重隐患。

更令人担忧的是,魏媛媛自己也未能逃离这股信息洪流。起初,她仅是为了科学规划饮食,但渐渐地,她的手机屏幕被各种关于饮食节律、起居养生的短视频填满。这些视频看似专业,实则鱼龙混杂,让魏媛媛越看越迷茫。

健康科普短视频未必都“健康”

养生妙招、膳食营养、运动技巧……健康科普短视频类型丰富。把自己的需求输入搜索框,便有大量内容可供选择。数字化时代,健康科普短视频以简单易懂的语言和清晰明了的操作方法为公众带来知识增量,提供生活指导,成为很多人健康生活的“随身顾问”。

健康科普短视频的大范围兴起和传播,折射出公众健康意识的提升以及对高质量、便捷健康信息资源的渴求。

这也正是魏媛媛关注健康科普短视频的原因。“比起到医院挂号问诊,有些关于健康生活的疑惑通过健康科普短视频更容易找到答案,也更方便快捷。”魏媛媛说,“我可以跟着不同发布者健身打卡、饮食打卡,还能学到用药安全、急救措施等知识。健康科普短视频让我拥有了多个健康生活的‘导师’。”

健康科普事业发展如火如荼,但健康科普的复杂性也随之增高。复旦大学新闻学院副教授王迪指出:“健康科普短视频发布主体丰富,但发布主体的身份、

资质、发布目的等因素直接影响健康科普短视频的质量,进而对受众的价值判断和行为选择提出挑战。”

对此,中国医学科学院肿瘤医院放疗科副主任医师翟医蕊在临床工作中有着深切体验:“作为一名放疗科医生,我看到了太多病人的恐惧心理和抗拒状态。很多病人对放疗的错误认知就来自那些打着科普旗号传播的不实信息。”

尽管网络平台对医生资格认证有着明确的标准和要求,但仍不乏非专业人士避开身份认证,以医生形象示众。“有些健康科普短视频发布者会身着白大褂,但不是认证医生。一些老年人往往更容易被视频中的形象诱导,而进行一些不必要的消费。”魏媛媛感慨。

网络平台的逐利性导致一些健康科普短视频偏离科普轨道;算法推荐机制使健康科普短视频用户困于信息茧房;不同科普主体的相斥观点让信息需求方陷入两难境地……健康科普在满足健康需求、提高健康素养的同时也为公众带来了新挑战。

真伪信息甄别需要各方协力

信息甄别是当前公众面临的巨大挑战之一。随着老龄化进程加速,我国老年人口数量不断增长,保健需求旺盛。与在网络环境成长起来的年轻人相比,老年人的媒介素养相对较低,缺乏对网络信息的质疑意识和批判能力,更容易偏听偏信。

“偏听偏信、信息焦虑、认知误区泛滥等,反映了全民健康素养仍有待提高。”中国医学科学院北京协和医院临床营养科副主任陈伟说,“公众要从鱼龙混杂的短视频中找到适合自己、真正有用的健康信息并不容易。这就要求有关部门一定要行动起来,加大打击伪科普的力度。”

今年5月,国家卫生健康委等14个部委联合发布工作要点,明确要加大对涉医网络直播带货、信息内容、传播秩序等领域的监管力度,打击伪科普和虚假医疗知识,净化健康科普信息传播环境,动员社会各界广泛参与,提升居民健康素养。

“监管是保障健康科普内容质量的重要一环。网络监管、传媒监管应当同医疗监管部门形成合力,提高对内容的把关水平和力度,以此弥补公众在信息判断上的能力缺失。”翟医蕊说,“在此过程中,网络平台的内容审核机制要提高判断识别科普信息质量水准的能力,并为优质内容提供更多曝光机会。”

让更多懂医疗懂传播的人参与健康科普

杜绝伪科普,需要真科普。面对网络上鱼龙混杂的健康信息,要让更多懂医疗、懂传播的人参与到健康科普中来。

“作为专业医生,我们理应积极主动地用专业知识服务公众,成为健康科普的一分子。”如何让健康科普更科学,是翟医蕊一直思考的课题,“青年医生有一定的医疗知识储备,又了解当前媒体的传播规律,应当被鼓励更广泛地参与到健康科普工作中,成为引领健康生活的主力军。”

不仅仅是医生需要行动。“医疗机构同样应当行动起来,提供相应的考核激励或项目支持,为青年医生主动参与健康科普提供更多动力。”翟医蕊呼吁。

一些地方的做法可借鉴。比如,广东省中医院组建了一支由国医大师、全国名中医、岐黄学者等组成的健康科普传播队伍,构建自媒体科普平台,把深奥的医学道理讲得通俗易懂,让老百姓“一听就懂、一学就会、一用就灵”,提升了健康科普的传播力和影响力。

有了科学准确的内容,还需要精准有效的传播。保证优质内容的触达,是互联网时代永恒的命题。

“社区工作者是打通健康科普工作‘最后一公里’的重要力量。”王迪认为,社区工作者本身便是人际传播和大众传播、新媒体传播的结合,能够实现健康科普信息的集纳和整合,更好地服务公众健康需求,促进公众健康素养的提升。

“社区工作者可以充分利用活动中心等线下公共空间和社区网络等线上空间,统一发放经过筛选后的健康科普知识,保证信息传播的有效性。”王迪补充道,“公共空间和信息网络的组合互动能够让公众更身临其境,践行‘大卫生、大健康’观念,进而助力全民参与、全民行动的健康维护和健康促进工作开展。”

当然,有了健康科普知识,还需要将其化为行动。“重要的是看完健康科普后要做出行为改变,投入实践。只有这样,健康科普才能真正发挥价值。”陈伟说。

来源:光明日报



平安药品风险隐患排查整治

9月10日上午,市场监督管理局联合社会监督员开展“平安药品风险隐患排查整治百日行动”,重点对化妆品领域的安全风险进行了全面排查。

行动中,社会监督员与市场监管局执法人员,深入部分美容美发等经营

场所,重点检查是否存在未经注册(备案)的化妆品、变质或过期的化妆品,以及是否严格执行进货查验制度等情况。对检查中发现的问题,当场提出整改意见,并要求相关责任单位立即采取措施进行整改。刘军 傅俊荣 摄影报道

服务窗

健身房运动如何避免损伤

全民健身广泛开展,群众从事体育运动的热情高涨,健身房运动成为不少人的选择。如何在健身房科学合理运动,避免运动损伤?记者日前采访了北京大学第三医院运动医学科副主任医师邵振兴。

邵振兴介绍,运动要循序渐进,有规律。健身前要制订计划,切忌“突击式”健身。人体机能需要适应的过程,短时间内进行超出承受能力的运动,身体在“过载”的情况下很容易出现损伤。

根据需求和身体状况,选择合适项目和器械。健身房里的器械和项目可分为3类:有氧运动相关器械、无氧运动相关器械以及配合简单器械(或者不需要器械)的运动课程,如瑜伽、普拉提等。运动时可以有氧和无氧相结合,减脂和增肌交替进行。

跑步是人们进入健身房运动的普遍选择,如何正确使用跑步机?第一,选择专业合脚的跑鞋;第二,选择合适的配速匀速跑步,时间不宜过长;第三,如无特殊需要,不建议爬坡跑,这样会增加膝关节压力,容易造成软骨磨损;第四,由于个体差异大,并没有适合所有人的跑步步数,量力而行,必要时佩戴护膝;第五,体脂率过高且下肢力量不足时,不建议以跑步机为主来减脂,否则膝关节软骨磨损的风险较大。

如果已经出现膝关节酸痛不适或确认有关节软骨的退变,就应尽量避免选择跑步机、负重深蹲等频繁磨损膝关节的运动,可以选择固定自行车,并在使用时调高车座、调低阻力,降低膝关节的运动压力,避免磨损。同时,应加强大腿股四头肌肌力的锻炼,例如平卧直抬腿、靠墙静蹲等。

做好运动前热身、运动中防护以及运动后放松。健身前要做好拉伸等热身活动,让身体“热”起来。运动过程中,根据情况合理佩戴护具,例如大重量的举重要戴好护腰保护脊柱、拳击类运动要戴好拳套、长时间跑步戴上护膝等。运动结束后做好放松,可以适度按摩肌肉,洗热水澡等,不要立刻投入下一项工作或活动。运动过程中出现明显不适时,要立刻停止。若一段时间后症状不能缓解,或者反复出现相同症状,建议找专科医生检查。

运动要适度,尤其不要在疲劳状态下过度运动。运动健身的目的是让自己更健康,而不是运动过度导致健康受损。在工作了一天、身心疲惫的情况下,尽量选择一些放松的低强度运动。因为身体处于疲劳状态时,肌肉肌腱的反应性、相关神经的反射灵敏度都会下降,再进行长时间、高强度的运动,就非常容易造成运动损伤。

此外,不要局限于健身房运动,结合一定的户外活动,才是最好的方式。循序渐进、规律适度、以我为主、做好防护、有氧无氧、避免过度,才能更好地远离运动损伤,享受运动带来的快乐。

来源:人民日报

健康顾问

研究显示夜间光污染与阿尔茨海默病发病风险相关

美国拉什大学医疗中心研究人员开展的一项新研究显示,夜间光污染与阿尔茨海默病发病风险存在相关性,尤其是在65岁以下人群中,两者关系更为密切。相关论文已发表在新一期《神经科学前沿》杂志上。

研究人员介绍,阿尔茨海默病是最常见的神经退行性疾病,约占痴呆症病例的60%至80%。据估计,目前65岁以上成年人中有10.8%患有阿尔茨海默病。上个世纪以来,阿尔茨海默病发病率有所增加,这可以归因于人类寿命的延长,但也可能与多种环境因素有关,夜间人造光形成的光污染是影响阿尔茨海默病发病率的潜在环境因素之一。

在最新研究中,研究人员利用美国医疗保健和医疗补助服务中心、美国疾病控制和预防中心等机构数据以及卫星获取的光污染数据,评估了美国本土48个州的阿尔茨海默病发病率与平均夜间光照强度之间的关联。

研究显示,较强的夜间户外光照与较高的阿尔茨海默病发病率相关。研究人员还将夜间光照强度与阿尔茨海默病发病率的相关性与其他一些疾病因素进行比较。研究发现,在所有年龄段人群中,夜间光照强度与阿尔茨海默病发病率的相关性高于酗酒、慢性肾病、抑郁症、心力衰竭和肥胖症等,但低于心房颤动、糖尿病、高脂血症、高血压和中风等。而尤其令人吃惊的是,在65岁以下人群中,夜间光照强度与阿尔茨海默病发病率的相关性比任何其他被分析的疾病因素都更强。

研究人员强调,这项研究结论是通过统计数据得出的,要确定夜间光照强度和阿尔茨海默病发病率之间是否存在因果关系,还需要进一步研究。

来源:新华社

中医养生

中医如何改善儿童近视

中医认为,儿童近视多以肝肾不足或心胆气虚为基本病机,与脏腑阴阳失调及气血功能紊乱密切相关。肝藏血,开窍于目,精血不足,目睛失养,导致视物模糊。肝肾亏虚型近视多由遗传、早产等先天禀赋不足或用眼过度、挑食厌食等后天失养导致。心藏神,主情志,胆主决断,胆气通于心,心胆气虚者怯而无主,视物模糊。

儿童近视是逐步发展的。及时采用中医治疗,可以改善矫正视力、延缓近视病程、缓解眼睛不适症状,还能降低眼疾恶化风险。

中医在防治儿童近视方面的方法,包括艾灸治疗、推拿治疗、耳穴压丸、食疗等。例如,在中医理论指导下精准搭配食物,利用食物的特性来有效调节机体功能和视力。

改善儿童近视,需要养成良好的用眼习惯,限制用眼时间,防止用眼过度。学习时每间隔40分钟,可以适当远眺或做眼保健操。减少电子产品使用时间,使用时屏幕亮度调节要适中。增加户外活动,坚持运动锻炼,睡眠要充足,保证每日精力充沛。

来源:人民日报

名医讲堂

儿童肥胖不可轻视

儿童超重和肥胖已成为不容忽视的全球性公共卫生问题。那么,超重、肥胖究竟有哪些危害?怎样帮助孩子管理体重?

肥胖是一种慢性代谢性疾病,是多种疾病的重要危险因素。肥胖不仅影响儿童的运动能力、骨骼肌发育和认知发展,也会对他们的心血管系统、内分泌系统、呼吸系统、消化系统及心理健康等产生不良影响。同时,儿童肥胖可持续至成年期,增加多种慢性病的发病风险,加重医疗及经济负担。

儿童肥胖以原发性肥胖为主,主要与膳食营养、身体活动、遗传等因素有关,其中膳食营养是关键因素。儿童膳食

结构不合理、饮食行为不健康、婴幼儿期喂养不当,是造成肥胖的重要原因。

儿童肥胖是许多家长忧心的问题,可以通过科学干预,降低其发生率。

膳食小份多样,保持合理膳食结构。儿童正处于生长发育的重要阶段,应保证平衡膳食,达到能量和营养素摄入量及比例适宜。在肥胖儿童减重过程中,控制食物总量,选择小份食物以实现食物多样,增加新鲜蔬菜水果、全谷物和杂豆在膳食中的比重,有利于减轻饥饿感。

养成良好饮食行为,促进长期健康。要教导孩子做到不挑食偏食、不暴饮暴食,细嚼慢咽,一日三餐应定时定量。肥

胖儿童进餐时建议先吃高纤维低热量的蔬菜,然后吃鱼肉内蛋及豆类,最后吃谷薯类。食物多样、合理搭配,保证适量的新鲜蔬菜、全谷物和杂豆摄入,控制动物性食物、油炸食品、甜食和饮料摄入。

积极参加运动,保持身心健康。科学运动是预防肥胖的重要手段,同时还能促进儿童健康成长。学龄前儿童每天活动总时长应达到3小时,包括至少2小时的户外活动。学龄儿童应坚持每天运动,保证每天至少1小时以有氧运动为主的中高强度身体活动,如快走、骑车、游泳、球类运动等;保证每周至少3天高强度抗阻运动,如跳绳、跳远、单杠、双杠、攀爬器械、弹力带运动等。肥胖儿童应遵循循序渐进的运动原则,

选择合适的活动方式,增加运动的趣味性和多样性。

定期监测,科学指导体重管理。家长和学校应该监测儿童身高、体重和腰围等指标,有助于尽早发现异常趋势并采取有效措施。肥胖儿童应在医生或专业人员的指导下进行科学减重。

儿童肥胖问题不仅影响孩子的身体健康,还可能对其心理和社交产生负面影响。为了有效应对这一问题,家庭、学校和社会必须共同努力,采取积极措施来降低儿童肥胖的发生率。对于疾病导致的肥胖,家长和教师应保持高度警觉,一旦发现孩子出现异常的体重增加,应及时就诊。

来源:人民日报

上溪有位妙手仁心的“草根中医”

全媒体记者 陈洋波 文/摄

走进上溪镇黄山村村口的小诊所,陈森正在帮慕名而来的患者诊脉。一番检查后,陈森为患者抓了草药,并悉心叮嘱患者一些生活中的注意事项。忙碌中的陈森,虽已82岁高龄,但精神状态极佳。

陈森,是上溪镇黄山村的一名老中医,因专治跌打损伤和胆结石的独门秘方而远近闻名。陈森出生于一个普通的农户家庭。1964年,小学毕业的陈森被村里推荐到浙江农业干部学校读兽医专业,1965年,陈森参加工作,成了吴店兽医站的一名兽医。数十年的实践和探索,陈森积累了丰富的经验,尤其以中医学见长。退休后,他继承和发扬恩师吴琅坤的绝技,主攻跌打损伤和胆结石的中医疗法。随后,开了一家小小的“疗伤室”并很快声名远扬。

“师父把秘方传给我,主要有两个方面的原因:一是我学过兽医,对中草药比

较熟悉,懂得如何到上山采集中药材;二是师父一直夸我人品好、医德好,觉得把秘方传我是传对了人。”陈森说。

陈森的“疗伤室”不大,但墙上挂满了他出席全国特色医疗名医学术交流会、全国民间中医论坛等各种医药界盛大活动的照片及获奖证书。从墙上的各种证书和证件可以看到,陈森是中国民间中医药研究会、中国特色医疗学习研究会等多个医疗协会的会员。陈森说,自己喜欢像师父那样,低调做人。但自开出“疗伤室”以来,每年都有上万人慕名找他疗伤。师父传授的独门秘方跌打损伤膏药,每年要售出10万多张。

“大家都知道,陈医师有两个绝活,一个是医治跌打损伤,另一个是医治胆结石。”村民陈大伯告诉记者,他自己有点跌打扭伤,都是找陈森。一两个疗程的膏药贴下来,基本上就痊愈了。对中医有着浓厚兴趣的陈森,多年来还一直自学中医知识,当年有文件下来,符合条件的民间中医可以报名参加考试。陈森记得金华

有四十几个人报名,但只有两个人通过考试。他就是其中之一,也是所有考生里面年龄最大的一个。如今的陈森,还会坚持自己在山上种些常见的药材。同时,他也想把自

己的一身本领和独门治伤方传下去。“中医学博大精深,希望把我自己摸索出来的一些中医知识,分享给更多的人,造福更多的老百姓。”陈森说。



陈森在配制中药膏