

健谈

真医生岂能作伪科普

近年来,医疗科普类短视频在互联网上走红,但相关内容质量参差不齐,甚至有不少伪科普。上海辟谣平台调查发现,部分平台上的“白大褂”虽然有医生资质,但他们在互联网上传播的信息不可全信。

随着移动互联网技术与互联网医疗的兴起,越来越多的医生开始利用网络平台开展医疗科普。然而,一些真医生可能心思并不单纯,他们打着医疗科普的幌子,实际上内心里盘算的是“生意经”。据报道,这些传播不实信息的医生有一个共同特点——跨专业“科普”:急救科医生的视频主要以保健养生科普为主,没有急救方面的内容;而皮肤科医生的视频内容则涉猎皮肤科、妇科、眼科、口腔科等多个科室。

真医生为何会跨专业作伪科普?最主要的原因是很多医生背后,其实是MCN机构——连接内容创作者和广告主的中介服务组织,通过让医生带货,实现商业变现。

面对不少真医生跨专业作伪科普的现象,网络平台应采取行动应对。例如,推出更明确的身份认证审核机制,通过AI识别关键词,对可疑内容进行限流或标记“内容可疑”;加强医疗科普类账号的“专业认证”,未认证账号不得发布专业领域内容;定期公示医疗伪科普内容下架量、账号处罚案例等,接受社会监督。卫健部门和医疗单位应强化医疗从业者对科普公益性的职业道德坚守,加强对医疗科普的规范管理和引导,曝光真医生跨专业作伪科普等不良行为。

(本版有删节) □付彪  
《民主与法制时报》6月10日

素问

无偿献血的血用到哪了?

无偿献血者献的血液都用到哪里了?中国工程院院士、北京大学血液病研究所所长黄晓军表示,献血者献的血用来挽救患者的生命,大概分为几类情况:一是用于救治急诊室里危重出血的患者;二是救治产科或手术中进行手术的患者,比如出现大出血的产妇等;三是用于血液疾病患者,他们自身造血功能受到了损害,需要血液产品的支持来渡过难关;四是用于一些应急场景的血液支援,比如抗震救灾等。

随着节约用血新技术的发展,“自体输血”也成为可能。黄晓军表示,患者择期手术前一段时间可以先献血400毫升储存起来,等手术需要输血时,进行自体输血。此外,医生在手术中通过器械把手术中患者出的血有目的地收集起来,利用仪器去掉杂质、重新浓缩,再输回去的技术,也非常成熟。

既然临床使用的血液来自献血者的无偿献血,为什么患者用血时却需要缴纳“血费”?国家卫生健康委医疗应急司副司长、一级巡视员高光明表示,血费是临床用血时收取的费用,是用于血液的采集、加工处理、储存、运输以及临床用血管理的相关费用。这些费用并非血液本身的价值,而是确保血液质量和安全所产生的必要成本。献血法规定,无偿献血者临床需要用血时,免交上述费用。

□张佳星  
《科技日报》6月14日



▲参观者体验可提供实时监测和提升睡眠舒适度的床垫。 ▲微型沐浴机。 海沙尔 摄

养老科技新品云集 上海老博会上看“风向”

在养老行业,上海老博会宛如一场盛大的“华山论剑”。各方从业者齐聚上海。有行业巨头再度聚首,也有圈外品牌跨界登场;有硬核科技产品一出道便夺人眼球,也有匠心之作于细节处见温度。银发经济正从传统的“基础需求满足”转向“场景消费时代”

近日,2025上海国际养老、辅具及康复医疗博览会(上海老博会)在上海新国际博览中心拉开帷幕。作为我国银发产业发展的风向标,上海老博会吸引16个国家和地区的养老品牌参与,参展企业近500家,展览面积5万平方米,展会规模达历史峰值。

前沿技术,是上海老博会的一大亮点。“上海老博会已成为养老前沿技术集成平台,引领科技产品技术革新。”上海市民政局老龄处处长长轶铸说。人工智能、无人驾驶、柔性机械等硬核科技创新,正在改变千万老年群体的生活方式。

记者注意到,今年上海老博会,行业领军品牌参与度持续加码。泰康、世道、安康通、九如城等行业头部品牌云集。银发经济的新机遇,吸引着越来越多的跨界品牌,破圈效应不断凸显。

华为、海尔、创维等品牌携智能家居解决方案精彩亮相;新华保险、中国银联、浦发银行等金融保险机构呈现多元化养老金融服务产品;宜家、百姓装

潢、沪尚茗居打造适老化改造体验场景。沪上知名连锁医疗器械零售门店康林仁和、声望听力,大型线下电器消费平台京东电器,家纺大牌紫罗兰转型而来的紫罗兰生肌康养,百年珠宝品牌老凤祥,纽约时报广场LED全彩屏供应商三思照明等企业也跨界参展。

“跨界品牌的加入如银发产业的一道活水,为银发市场注入更为绚烂多彩的图景。”上海国际展览中心有限公司总经理助理马智雯说。

银发经济正从传统的“基础需求满足”转向“场景消费时代”。此次上海老博会的一大特点就是精心营造沉浸式体验场景。记者注意到,展会现场不仅升级打造“银发生活展区”“上海市康复辅助器具创新展”“党建服务专区”和“老食惠”快闪活动四大主题展区,还设有“认知症主题展区”等特色板块,通过“记忆花园”“适老化样板间”等场景实践推动养老服务“软件”升级,让服务生态从单一照护转向全场景生命质量提升。

此次上海老博会中一个有意思的现象是,一些企业原来有点“忌老”,不希望自家产品被贴上“老年”标签,如今却主动转型、拥抱银发产业。比如一家制造乐器的企业曾将自己定位为主打年轻人的品牌,当自家一款产品在老年群体中走红、销量大增后,企业找到第二增长曲线,如今全力进入银发赛道。

文旅产业也在对银发一族重新“估值”。不少企业原来以年轻白领、国际游客为主要目标,对老人客户有点“爱理不理”,自开银发旅游专列后,业绩倍增。展会上旅游公司针对老年群体开发推出的细分旅行定制线路成了一大亮点。企业感叹,过往那种将老年消费等同于低廉、保守、基础保障的刻板认知,在市场真实的脉动面前显得苍白无力。

银发经济不是养老院、保健品与轮椅的代名词,而是这个人群未被满足的深层需求,这个赛道大有潜力、大有可为。商家已经认识到,谁提早布局、谁就能占据市场先机,就能掌握未来发展的关键密码,提升面向未来的核心竞争力。而上海老博会正是企业链接养老、闯入银发赛道的绝佳入口。所以本届上海老博会不仅有行业经典领军品牌进场,也吸引了跨领域巨头和金融机构加入,有力促进银发经济生态链建设,也大大提升了上海老博会的品质。

□王海燕 肖彤  
《解放日报》6月12日

千金方

认识男性更年期 科学补充雄激素

男性迟发性性腺功能减退症(LOH)就是我们俗称的“男性更年期”。有研究发现,50岁以上男性中LOH的患病率大约在10%至20%之间,而在60岁以上的男性中,这一比例更是上升至30%以上,但仅有不到5%的人主动就医。男性更年期不是“衰老的终点”,而是科学管理健康的“新起点”。在专

业医生的指导下,通过生活方式调整和规范补充睾酮,男性依然可以活力满满。补充雄激素属于医疗行为,务必在三甲医院内分泌科或男科医生指导下进行,切勿自行用药。

□李益明  
(作者系复旦大学附属华山医院内分泌科主任)

上观新闻6月15日

出现这些症状 需警惕白内障

当眼睛晶状体中的蛋白质因老化、紫外线或疾病等因素发生变性时,原本精密排列的透明晶体蛋白结构便会瓦解。这些变性蛋白质逐渐聚集形成不溶性的浑浊团块,最终如同给眼睛蒙上了毛玻璃,导致视物模糊,甚至失明,这就是白内障。

转”,对比敏感度下降,色彩感知异常。

此外,通过自我检查也可以发现白内障。具体方法是使用手机后置摄像头,在明亮环境或者在暗室中打开闪光灯,观察瞳孔区,出现发白或发黄提示白内障可能。

□杨晓薇  
(作者单位系中山大学中山眼科中心白内障科)

“健康中国”微信公众号6月12日

三个动作帮你改善便秘

便秘是许多人都会遇到的困扰,为了改善这一状况,大家往往会尝试各种方法。然而,有些我们以为有助于通便的行为,实际上却可能适得其反,导致便秘问题更加严重。如:一便秘就吃香蕉,过度依赖高纤维食物,过度依赖泻药,滥用益生菌产品等。

提一呼气落”循环,保持动作速率缓慢。二、揉腹。具体动作:掌根置于肚脐周,以肚脐为中心,按右下腹→右上腹→左上腹→左下腹→回右下腹的“顺时针方向”画圈。力度:手掌需深透至皮下组织与腹腔内部,以产生温热感为佳。呼吸配合:自然呼吸,动作舒缓(1圈/2~3秒)。三、按脊:具体动作:拳眼(拇指根部)置于第二腰椎旁开的竖脊肌位置(约与肚脐水平),自上而下缓慢按压,沿脊柱两侧肌肉直达尾骨两侧,保持力度连续不间断,重复3~5次。以上三个动作可以自由组合,每天坚持做5分钟。

CCTV生活圈6月11日

荔枝吃多了真会得“荔枝病”

“荔枝病”也叫“低血糖急性脑炎综合征”,东南大学附属中大医院内分泌科主任、临床营养师金晖表示,通常说的“荔枝病”特指吃荔枝引起的低血糖症状。

下一次性食用过多荔枝,肝脏可能无法及时有效地将果糖转化为葡萄糖,从而引发低血糖。”金晖建议,成年人每次食用10-15颗,避免空腹食用,如出现头晕、心慌、出汗甚至晕厥等症状,应快速补充葡萄糖。

金晖主任解释称,荔枝中含有丰富的果糖,果糖主要在肝脏中转化。“如果在空腹状态

□万惠娟  
《扬子晚报》6月12日

洋葱是可以吃的“心脏支架”

北京市营养源研究所副研究员岳宏介绍,洋葱是可以吃的“心脏支架”。每天生吃半个,可以帮助降低血脂、保护血管内壁、延缓动脉硬化发展。并且,洋葱中的抗氧化物质对人体抗击炎症也有重要作用。

一种叫槲皮素的成分,是类黄酮的一种,能够帮助抗氧化,清除自由基。洋葱还含有硫化物和槲皮素,可以帮助抗肿瘤。另外,洋葱还含有花青素,特别是在紫皮的洋葱中,花青素含量较丰富,可以起到抗自由基、抗衰老的作用。

科学研究表明,洋葱含有

央视财经6月12日

知心

越玩手机越不开心? 可以试试“信息健康饮食”

你有没有过这种体验?明明很累,手指却停不下来,一个视频接着一个视频地刷;明明心情不好,却忍不住点开那些让你更难受的内容;明明想早点睡,结果一抬头又是半夜两点……这是你的大脑正在“暴饮暴食”的表现——只不过它吃的不是炸鸡奶茶,而是无穷无尽的信息。



科学家发现,我们刷手机时,大脑会像吃糖一样分泌多巴胺,让人短暂地感到快乐。但这种快乐来得快,去得也快,就像靠奶茶“续命”,喝得

越多,反而越容易累。久而久之,大脑会变得迟钝——注意力越来越难以集中,小事也容易烦躁,甚至明明什么都没做,却总觉得很疲惫。

想要改变这种状态,不用戒手机,可以试试“信息健康饮食”:

- 一、给大脑“吃粗粮”——每天留15分钟,读一篇长文章或一本纸质书,训练专注力。
- 二、设置“情绪隔离带”——心情差时,先锁屏深呼吸10次,别让算法乘虚而入。
- 三、允许自己“无聊”——发呆、散步、叠衣服……这些“无聊时光”才是大脑真正的修复时间。

□西安市精神卫生中心  
西部网6月10日

医目了然

“入侵”医院挂号系统:抢号仅需0.02秒! 3个“黑客黄牛”团伙被捣毁

据南京市公安局6月10日披露,该局成功捣毁3个非法入侵医院挂号系统的“黑客黄牛”团伙,团伙持有的个别支付账号一年支付记录高达5000余条,挂号平均仅需0.02秒。

针对医院挂号难这一突出民生问题,南京市公安局于今年1月成立专案组进行侦查。通过对异常数据的分析、

追踪,南京警方最终锁定分别以曹某、倪某、余某为首的3个犯罪团伙,并于今年5月15日在河南、安徽等地开展集中收网行动,截至目前已抓获犯罪嫌疑人22人,18名犯罪嫌疑人被警方采取强制措施,4人被治安处罚。

□朱国亮  
新华网6月11日

广东打击执业药师“挂证”行为 15人被处罚

广东省药监局官方微博公众号“广东药监”发布消息称:根据近期全省各级药品监管部门对药品经营企业的监督检查结果,朱春华等15名执业药师注册单

位与实际工作单位不一致,存在“挂证”行为。依据《执业药师注册管理办法》(国药监人[2021]36号)规定,广东省药品监督管理局决定撤销朱春华等15人的《执业药师注册证》,三年内不予注册,并将其个人不良信息记入全国执业药师注册管理信息系统。

□陈端玉 李波

《广州日报》6月11日

近期医美产品走私案件频发 涉案数量高达数万支

近日,记者在山东青岛、荣成等口岸调查时发现,非法走私医美产品现象频发,运输方式隐蔽。青岛海关所属黄岛海

关的工作人员在进境货运集装箱内,发现大量未申报的注射用医美产品。经查实,该批货物共有注射用玻尿酸针剂15337支、肉毒素制剂3380支、注射用溶脂酶880支,总计19597支。目前,海关已暂扣该批货物,将依法进行处置。荣成海关近期也查获类似案件。

据悉,不法分子将肉毒素、玻尿酸等医美产品,夹藏在普通货物中走私入境,单案涉案数量高达数万支。

央视新闻6月15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