



Z 健谈

产品不能罔顾儿童健康
电话手表功能变异

近日,有网友吐槽市面上的电话手表越来越花哨,通讯、社交、娱乐、购物、拍照功能应有尽有,让孩子过早接触游戏和“社交”,对现实世界的兴趣和探索欲减退。小朋友还会跟风攀比,嫌弃自己的手表版本太低、功能太少。

儿童电话手表功能变异的背后,是相关企业追求经济效益的考量。电话手表各种社交和娱乐功能的添加,除了产品自然迭代外,更重要的原因是为了让产品更有吸引力和竞争力。功能越来越花哨,甚至不乏“夹带游戏私货”“情色擦边球”等信息,这对少年儿童来说具有很大的消极影响和危害性。在儿童电子产品领域,人们呼吁厂商在研发时能够以“幼吾幼以及人之幼”的同理心,多做减法,让功能更纯粹。

在数字时代的浪潮中,一切儿童智能穿戴产品,是否真正符合儿童需求,是否有利于保障儿童安全、健康成长,应该是考量产品价值的第一因素。

□ 茅宙
《工人日报》11月21日

17批立项指南让收费更规范
盘点医疗服务价格项目新变化

“为支持相对成熟的人工智能辅助技术进入临床应用,同时防止额外增加患者负担,国家医保局在放射检查、超声检查、康复类项目中设立“人工智能辅助”扩展项,但现阶段不重复收费。

医疗服务价格项目是医疗机构提供诊疗服务的计价单元,也就是大家所熟知的“诊查费”“护理费”“手术费”“检查检验费”等,与百姓看病就医息息相关。目前,国家医保局已印发17批立项指南。立项指南发布将为我国医疗服务价格带来哪些新变化?

变化一:“合并同类项”让收费更规范

“立项指南整合价格项目的总体思路可以总结为,对相同服务产出相关的价格项目进行‘合并同类项’。”国家医保局医药价格和招标采购司医药价格处负责人蒋炳镇说,其中有的是不同步骤的归并,有的是不同术式的合并,还有的是不同流派的规范,价格项目的颗粒度明显加大。

项目合并的同时价格也会相应调整。比如特级护理、一级护理等项目落地时会适度上调价格,以更好体现技术劳务价

值。而对于CT等放射检查服务,国家医保局则将指导各省份在制定省级基准价格时,关注大型检查设备真实采购价格下降趋势,合理下调放射检查服务价格水平。

变化二:项目“上新”更有前瞻性

蒋炳镇介绍,在立项指南的编制过程中,国家医保局聚焦群众多样化就医需求,促进补齐医疗服务短板、推动相关产业发展,推出一批新的价格项目,支持体现新质生产力的新技术、新项目进入临床应用。比如,为呵护“一老一小”,新设“上门服务”“床旁超声”“免陪照护服务”“安宁疗护”等价格项目,以及“早产儿护理”“新生儿护理”等价格项目。同时,新设“航空医疗转运”价格项目,支持医疗机构为危重症患者提供跨地区紧急医疗服务,为生命架设“空中绿色通道”;新设质子放疗、重离子放疗、硼-中子俘获治疗等价格项目,这类高端医

疗装备进入临床后,可按新价格项目收费,有利于加速前沿技术的临床转化。

变化三:项目内容更丰富

近年来,人工智能、云存储等新技术在医疗领域逐渐得到应用。

蒋炳镇介绍,立项指南编制中特别关注对增量技术的兼容。比如,为支持相对成熟的人工智能辅助技术进入临床应用,同时防止额外增加患者负担,国家医保局在放射检查、超声检查、康复类项目中设立“人工智能辅助”扩展项,但现阶段不重复收费。

而对于一些应当纳入服务范围但医疗机构未能做到的,则采取减收政策。如将数字影像处理、上传与云存储纳入放射检查的价格构成,若医疗机构无法做到检查影像云存储,就需要减收一定费用。

□ 徐鹏航
新华网11月24日

Z 知心

著名心理学家鲍迈斯特曾提出,我们人类有一种心理现象,叫作“自我耗损”。人的意志力,比如想做什么事情的执行意志,这种心理资源是有限的,会产生耗损,就像体力耗损一样。人的心理休息以后,也可以得到补偿。以下方法有助于补充心理能量。

保持钝感。钝感不是对外在冷漠无知,而是从容、淡定、不慌不忙、不急不躁,面对流言蜚语和攻击能处之泰然。

互相表扬。提倡家人之间,每天至少有10分钟的互相表扬时间。我们在外面拼搏不易,回家之后为什么还要批评与自我批评呢?心理学家发现,所有的

心智劳动都需要大脑前额叶的参与,紧张、压迫、愤怒、恐惧会促使大脑释放大量的化学酶,从而阻断前额叶功能,让我们变得愚蠢。

我们需要发散性思维、创造性思维、审美和沟通的能力,这些能力只有在开心的、积极的、充满爱的感受的时候,才能发挥

得好。哈佛大学心理学系的专家研究发现,所有伟大的科学发现,并不是在困难和痛苦的时候做出来的,而是在轻松、愉悦、积极时做出来的。

□ 彭凯平
(作者系清华大学心理学系教授)

《健康时报》11月22日

定期给心理补充能量

Z 素问

冷冻馒头真的会长黄曲霉素?

近日,关于冷冻馒头是否会会长黄曲霉素的话题,引发不少网友讨论。广州中医药大学第三附属医院副主任中医师、营养科副主任刘峰介绍,冷冻馒头或冷冻产品一般情况下并不会产生黄曲霉毒素。而日常生活中,玉米、大米、小麦等谷物在收获后储存不当,核桃、杏仁、腰果等坚果在加工、运输或储存过程中受潮或外壳破裂,则容易发霉产生黄曲霉毒素。他还提醒,市民应避免购买不正规小作坊生产的自榨油,花生、菜籽等原料在生产过程中极易受到黄曲霉菌污染。

刘峰解释,冰箱冷冻室的温度一般为-18℃,湿度也较低,这种环境不利于黄曲霉菌的生长和产毒。因此,冷冻馒头或者冷冻产品在冷冻状态下滋生黄曲霉毒素的可能性很小。

不过,如果蒸馒头用的面粉已经变质发霉,或馒头、食品冷冻前已经在潮湿环境下长时间放置,就可能产生黄曲霉毒素,即使冷冻,黄曲霉素依然会存在。另外,如果冷冻室的环境本身存在霉菌,那么食物则可能被污染。

□ 黄小股 安俊停
南方网11月21日

Z 医目了然

●国家医保局:飞行检查发现部分定点医院自查自纠严重不到位

在今年的飞行检查中,国家医保局发现部分医疗机构对自查自纠敷衍应付,对已提供清单的问题不主动自查整改,履行自我管理主体责任严重不到位。

国家医保局公布了部分典型问题,涉及7家医院。其中,内蒙古自治区人民医院经查存在82项问题,违法违规金额3466.7万元,但该院在规定时间内自查自纠退回医保基金金额为0元(飞检结束2周后,该院退回3.23万元),并且部分问题此前已被检查指出,但该院未彻底整改,本次检查时仍大面积广泛存在。典型问题包括超标准收费、过度诊疗、分解收费。

此外,江西省九江市第一人民医院经查存在42项问题,违法违规金额592.8万元,但该院自查自纠退回医保基金1.96万元;吉林省长春市中医院经查存在38项问题,违法违规金额1638.7万元,但该院自查自纠退回医保基金120.1万元;河北省石家庄市人民医院经查存在86项问题,违法违规金额2000.9万元,但该院自查自纠退回医保基金108.2万元;甘肃医学院附属医院(平凉市人民医院)经查存在34项问题,违法违规金额979.4万元,但该院自

查自纠退回医保基金87.4万元;山东省济南肾病医院经查存在10项问题,违法违规金额112.3万元,但该院自查自纠退回医保基金的金额为0元;黑龙江省黑河市五大连池福康医院经查存在25项问题,违法违规金额77.9万元,但该院自查自纠退回医保基金的金额为1.9万元。

□ 李丹青
国家医保局微信公众号、
《工人日报》
11月23日、11月24日

●国家东南区域应急救援中心建设项目全面建成

位于广东省潮州市的国家东南区域应急救援中心建设项目近日全面完工。该项目是应急管理部在全国部署的6个区域应急救援中心之一,助力东南沿海地区乃至全国应对台风及其次生、衍生灾害。项目建成后,平时主要提供仿真、安全、创新的模拟设施设备和专业化救援科目,保证救援人员不受外部气象条件影响,随时开展低风险、低成本、高效能的模拟救援训练;当台风等自然灾害来临时,可通过信息智能化系统和应急救援航空等快速输送系统,实现就近快速响应、组织专业救援、调运应急资源。

□ 李纵
新华社11月22日

●全国养老服务信息平台正式上线

据民政部第四季度例行新闻

发布会透露,全国养老服务信息平台11月20日正式上线运行。民政部养老服务司副司长李邦华介绍,全国养老服务信息平台汇集了全国超过40万家养老机构、社区养老服务机构和设施、助餐点的点位信息,日均访问量超过15万次,累计访问量已接近550万次。

□ 孙庆坤
《经济日报》11月21日

●我国脐带血应用超4万例

11月17日,第十一届全国脐带血大会公布了全国脐带血应用最新数据,救治患者超4万例,全国公共库的存量已达到26万份,基本能够满足国内临床的配型需求。

据悉,我国脐带血已经广泛应用于包含白血病、再生障碍性贫血、地中海贫血、淋巴瘤等多种疾病的治疗,而随着医学技术的发展,脐带血的应用领域也不断拓宽,目前在神经系统修复、罕见病等多个应用领域的科研进展受到了广泛关注。

□ 许志强
《南方日报》11月20日



Z 千金方

超慢跑 身体损伤风险低

超慢跑起源于日本,是一种以极慢速度进行的跑步运动。这种运动方式不仅适合运动新手、跑步初学者,也适合年长者、肥胖人群。

南京体育学院运动健康学院运动康复系主任戴剑松表示,即使是骨质疏松、退化性关节炎或膝盖动过手术的患者,也可以遵医嘱进行超慢跑练习。

超慢跑具有低强度、长时间的特性。研究表明,超慢跑消耗的能量是以同样速度健步走的两倍。不仅如此,相较于其他的锻炼方式,超慢跑有着更低的损伤风险。

从事了20年超慢跑研究的日本福冈大学教授田中宏晓在《超慢跑入门》一书中提到,超慢跑的速度大约在每小时4到6公里,相当于每公里用时10到15分钟。

需要注意的是,超慢跑虽然强度低,但对于初学者或缺乏锻炼的群体来说,也要循序渐进。刚开始时,可以先试着进行10到15分钟的超慢跑,然后逐渐增加时间,按自己适应的节奏和强度进行训练。每次运动后,务必做好腿部的拉伸放松。

□ 孙越
《科技日报》11月24日

读懂胰腺的“求救信号”

胰腺是仅次于肝脏的人体第二大消化腺,兼具内分泌和外分泌功能,因此,胰腺癌患者早期通常会有食欲减退、中上腹饱胀不适、血糖变化不规律等表现。此外,上腹和背部疼痛,出现黄疸和短时间内有明显的体重下降,是胰腺发出的“求救信号”,要警惕胰腺癌的可能。

北京大学人民医院肝胆外科主任医师李照表示,胰腺癌的发病率具有一定的年龄相关性,年龄越大胰腺癌发病比例越高,胰腺癌的高发年龄段在65至75岁。另外,约有10%胰腺癌病例具有家

族遗传性。对于50岁以上且体质量指数低或不明原因体质量减轻者;短期内血糖波动较大的新发糖尿病患者;慢性胰腺炎尤其是病因不明的慢性胰腺炎患者;有较高癌变风险的胰腺囊性肿瘤患者,均推荐进行胰腺癌早期筛查。

李照提示,预防胰腺癌,应戒烟、减少酒精摄入,控制饮食、均衡摄入营养,积极运动,保持良好的心境和充足睡眠、定期体检,积极筛查。

□ 陈子源
人民网11月21日

心梗急救记得两个“120”

心梗是冠状动脉急性、持续性缺血缺氧所引起的心肌坏死,常常危及生命。出现急性胸痛可及时拨打120急救电话,争取让心梗患者在黄金120分钟内得到救治。

北京大学第一医院教授霍勇介绍,心脏大动脉如果由

于血栓或其他原因突然闭塞,就会导致心肌梗死。此时患者应尽快拨打120急救电话,通过救护车得到有效救治;医务人员要争取在120分钟内开通闭塞的血管,使患者得以及时治疗。

□ 董瑞丰
《新华每日电讯》11月21日

少女右眼颤动竟查出“沉默的美女病”

五年前,小月才20岁。因右眼球不自主震颤至当地医院就诊,检查头颅磁共振提示:脱髓鞘改变,诊断考虑多发性硬化。多发性硬化是一种神经免疫系统罕见疾病,患者多为青年女性,有“沉默的美女病”之称。多发性硬化患者一般会出现下列症状的一种或多种:视力问题,如视力模糊、复视;肢体运动障碍,像肢体无力、平衡失调、协调能力差;感觉异常,如麻木、刺痛等。多发性硬化症的病因目

前还不完全明确。从遗传角度看,有一定的遗传易感性,若家族中有多发性硬化症患者,个体发病风险会增加。自身免疫因素也很关键,患者自身的免疫系统出现异常,错误地将中枢神经系统的髓鞘识别为外来病原体进行攻击。环境因素可能也参与其中,比如一些病毒感染(如EB病毒),还有低维生素D水平、吸烟等情况,可能与该病的发病有关。

□ 薛仁政
潮新闻11月22日

颈动脉有斑块,身体会有五个症状

颈动脉是将血液由心脏输送至头、面、颈部的大血管,是脑部的主要供血血管之一。

颈动脉有斑块,身体会出现五个信号:头晕头痛。头晕、头痛是颈动脉斑块最常见的症状之一。视力模糊或一过性黑蒙。记忆力减退。颈动脉斑块导致的血流不畅,可能影响到大脑的血液供应,长期如此,可能使大脑缺氧、缺血,进而影响到认知功能,如记忆力下降、注意力不集中、反应迟钝、计算能力减退等。肢体麻木或无力。当斑块增大或不稳定时,容易破裂形成血栓或脱落,如果斑块突然脱落进到脑组织,会导致脑部短暂脑缺血发作,

患者会出现一侧肢体麻木、无力或活动不灵活的情况,可持续数分钟至数小时,一般在24小时内完全恢复,但会反复发作。偏瘫、失语、吞咽困难。这种情况,常发生于短暂性脑缺血发作和缺血性脑卒中患者。患者可能突然出现不能言语或不能听懂别人说话,又或是表达时词不达意,表达比较混乱,甚至造成永久性的梗死,导致患者偏瘫。

预防颈动脉斑块就要改善生活方式。控制饮食,改善饮食结构,增加运动,减轻体重,戒烟限酒,防治“三高”,及早干预,定期体检。

□ 王曾雯
《中国妇女报》11月20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