

春季养生疏肝理气

中医认为,春季的养生原则是疏肝理气、调畅情志。春季属木,与肝相应。肝主疏泄,调畅气机。春季是万物复苏、生机勃勃的季节,人体也应顺应自然,调养阳气,保持心情舒畅,以助生发之气。可以通过听音乐、散步、瑜伽等方式放松心情,避免过度焦虑。

养血是春季养生的重要内容。可以多吃一些补血养肝的食物,如红枣、枸杞、黑芝麻等。春季饮食宜多吃植物的嫩芽和绿色蔬菜,如豆芽、香椿、芹菜、荠菜等,有助于疏肝理气、清热解暑。适量食用一些辛温食物,如葱、姜、蒜、韭菜等,有助于驱寒暖胃、促进气血

运行。中医认为,酸味入肝,过多食用酸味食物会收敛肝气,不利于春季阳气的生发。春季饮食应减少酸性食物,增加甘味食物,如大枣、山药等,以调和脾胃、增强体质。

春季气温变化较大,特别要注意保暖,尤其是腹部和脚部避免受寒。春季

容易感到疲倦,午休30分钟以内,有助于恢复精力。春季阳气生发,万物复苏,人体也应顺应自然规律,早睡早起,避免熬夜。充足的睡眠有助于充盈肝血,增强免疫力。建议合理安排作息,劳逸结合。

人民日报

司机请注意：“药驾”会影响驾驶安全

日前,笔者到铜陵市立医院看病时,张朝文医师询问笔者会不会开车,并嘱咐我说:“你感冒了,吃了感冒药后,如果身体还不舒服,就不要再开车了!”我说:“不会开车。”他说:“那就放心了!”

据张医师介绍,目前正值春季,近来天气变化多端,流行性感冒呈多发。感冒会对驾车安全产生负面影响,特别是服用感冒药后。感冒时需根据身体不适程度考虑是否驾驶机动车出行,要充分了解哪些感冒药服用后不宜驾车,以免不慎“药驾”危及自己和他人出行安全。

据悉,“药驾”是指驾驶人服用了影

响安全驾驶的药物后,仍然驾驶机动车的行为。这些药物服用后可能产生困倦、嗜睡、头昏、耳鸣、视物不清、注意力分散、反应迟钝等不良现象。“药驾”和“酒驾”一样,削弱人思维的清晰性和判断力。据有关资料显示,全国各地公安交警部门查办的因“药驾”引发交通事故不在少数。“药驾”的风险不逊“酒驾”,为此,笔者呼吁广大驾驶员人员在远离“酒驾”的同时,也要重视“药驾”的危害。目前,不少驾驶员还未引起重视,因此很有必要普及宣传“药驾”的危害。

殷修武

看病有导诊 诊断有帮手 监管有“大脑” 人工智能点亮医疗新场景



在争分夺秒的脑卒中急救中,患者刚完成检查,几分钟,医生便能在电脑上查看到“AI医生”的诊断结果,较以往真人看片能快30分钟左右,为疾病治疗赢得了黄金时间。研究表明,如果取栓时间提前半小时,患者的健康生活时间平均延长4个月。

2024年11月,国家卫生健康委、国家中医药局、国家疾控局联合发布《卫生健康行业人工智能应用场景参考指引》,明确了医学影像智能辅助诊断等84个细分领域的应用场景。

日前,记者走访多家北京三甲医院,看到了AI在医疗领域的丰富应用场景。

AI+导诊:让患者贴心医生省心

点开“北京安贞医院智慧服务平台”微信小程序,患者将拥有一位贴身陪伴的AI“导诊助手”,从预约挂号、院内外导航,到候诊报到、预问诊交流,再到预约检查、药房取药……这位AI“导诊助手”将全程陪同,让看病更加便捷。

“本来还担心我们上了岁数弄不清这种微信小程序,没想到还真挺智能的。”患者陈大爷刚一打开微信小程序,屏幕上就出现了一个“欢迎弹窗”,提醒他“添加就诊人”。接着就是输入信息、注册建卡……

很快,一枚橙色悬浮按钮出现在陈大爷的手机屏幕上,指引他前往预约挂号页面。再点击“院内导航”按钮,“导诊助手”立即开启院内导航模式,直行、拐弯、乘坐电梯、上下楼梯……不一会儿,陈大爷便准确无误地抵达了相应科室。AI“导诊助手”让整个就诊过程无比“丝滑”。

在8层心内科候诊区,王女士正拿着手机在打字。“我在跟‘预问诊’AI聊天呢。”她称赞AI很严谨,病情询问特别细致,“它还能推送人体图例,让我标注胸痛的具体位置。”这大大节省了门诊医生询问病史及录入病历的时间。

“AI‘导诊助手’让医生省心,让患者尤其是老年患者倍感贴心。”首都医科大学附属北京安贞医院信息中心技术总监周奕介绍,使用这个微信小程序,患者绝大部分环节无需在人工窗口、自助机旁排队,实测就诊时间至少节省15分钟。

近年来,越来越多的医院上线了类似的智能导诊小程序,推动智能医疗服务场景落地,“数据多跑腿,患者少跑腿”的人性化就医服务正在全国推广。

AI+诊断:病情评估更快更准

首都医科大学附属北京天坛医院(以下简称“天坛医院”)的急诊病房里,住着多位脑卒中患者。他们不同程度地受益于“AI医生”的辅助诊疗。

这位“AI医生”名为急性脑卒中智能影像决策平台(iStroke),能为脑卒中患者提供“一站式”病情评估、诊断决策。这是天坛医院及其合作团队基于天坛医院诊疗经验和高质量影像数据所研发的,具有我国自主知识产权的AI诊断技术成果。基于该成果,智能诊断场景成功落地天坛医院。

脑卒中,俗称“中风”,可分为缺血性卒中(脑梗死)和出血性卒中(脑出血等),具有高发率、高复发率、高致残率、高死亡率、高经济负担五大特点,是我国居民的重要死亡原因之一。

天坛医院国家神经系统疾病临床医学研究中心人工智能中心工作人员叶万兴向记者演示了“AI医生”的诊疗过程。出血性或缺血性卒中患者到院后,首先进行平扫CT和增强CT等检查。经过上千张影像检查图片的分析,“AI医生”可进行颅内出血和缺血鉴别分析、颅内血管分析和脑灌注分析,能够直观地勾勒出出血区域,并进一步提示出血类型和血肿扩大风险概率。它还能同时三维重建颅内血管,识别血管狭窄和闭塞位点,最后计算灌注状态,定量评估脑组织梗死区域和周围缺血区域严重程度,辅助医生进行静脉溶栓或介入取栓、保守治疗或手术干预等诊疗决策。

“以往医疗诊断场景中,需要专门的影像科医生花费30分钟甚至更长时间

判读影像,给出诊断报告。如今,随着智能医疗诊断场景的落地,AI在一定程度上代替了影像科医生的工作,3至5分钟即可给出诊断报告。”叶万兴说。

“iStroke应用于我临床已有四五年时间,其间不断更新迭代,以实现更快、更准、更直观的诊断与决策。”天坛医院急诊科副主任杜万良说。

AI+监管:前端防中端管后端查

医保基金是人民群众的“看病钱”和“救命钱”。随着我国医疗资源可及性日益提升、医疗保险事业迅速发展,过度诊疗、超量用药等成为医保基金管理所面临的突出问题。

擅长跟数据打交道的AI技术在医保基金管理领域有着得天独厚的优势。清华大学附属北京清华长庚医院与清华大学电子工程系合作,建设了一套医院端的智能医保基金监管系统,推动了智能医保基金监管场景的落地。

“我们梳理了大量底层数据,建立了收费项目库和医瞩项目库两大基本数据库,搭建起智能监管系统的‘骨架’。”清华大学附属北京清华长庚医院行政总助、医保物价办负责人聂广孟告诉记者,在此基础上,通过标准化计价系统、优化计价管理逻辑,将80%的不合理收费问题扼杀在医保基金支出前。

例如,下医嘱时,特殊穴位针刺和普通针刺二者是互斥的,选了其中一

个,医生就无法再选另一个。再如,针对不同换药项目,该系统都分别详细描述了对应的症状,以便医生根据患者的实际情况正确选择。

该系统还搭建了基于全病历的医保智能审管平台“大脑”,用AI审核处方,解决超医保支付标准用药等问题,对医保基金进行事中管控。

AI审方靠谱吗?聂广孟介绍,该系统通过临床病历语理解和医学知识图谱技术,以456分成功通过“国家临床执业医师资格考试综合笔试”,超过96%的人类考生。目前,它已形成200万个医学知识图谱,支持住院全病程记录14个章节的语义理解和100多类医学专业术语的识别解析。

此外,该系统通过大数据监管进行事后分析,构建了医院端医保基金监管全流程智能化、闭环化管理网络,实现了对医保基金使用轨迹的全方位、实时化监控,让所有环节都有迹可查,编织起一张事前防控、事中管控、事后监控的全链条基金安全防控网。

《卫生健康行业人工智能应用场景参考指引》介绍了84个AI+医疗应用场景,上述几个案例只是其中的缩影。一叶知秋,AI医疗的创新浪潮正席卷而来。“至于如何让AI更好地与医疗需求相结合,就是下一个且行且思的命题了。”周奕说。

科技日报

康养受年轻人追捧

愿意坚持下去。

青年群体更加关注自身健康,对康养产品需求旺盛,也给生产厂家提供了广阔市场机遇。他们纷纷“各显神通”,源源不断地创造优质供给。

近来,有缓解疲劳、改善睡眠等功能的保健食品在年轻人当中“可发关注”。“健康消费,也需要新概念。我们把中药材制成保健饮品,很受年轻消费者欢迎。”北京嘉祥生物科技有限公司董事长张学刚说。

相关市场调研显示,与上一代消费者相比,90后和00后更注重预防和保养,讲究“精细养生,即刻滋补”,在康养

这件事上,认真不含糊。

中国社会科学院食品药品产业发展与监管研究中心主任张永建认为,更好的物质条件、更高的教育水平、更便捷的健康信息获取方式,以及慢性疾病低龄化案例的广泛宣传等因素,让越来越多的年轻人更主动地管理起自我健康,以实现更高品质的生活。

如今,年轻人对健康服务的关注度持续提升,对健康产品的消费热情不断走高。美团、大众点评统计数据显示,去年底以来,“滋补养生类火锅”关键词搜索量增幅最快,而且25至30岁用户搜

索热情最高;不少餐饮商户提前上线了品质团购套餐,成功招揽年轻顾客到店消费。快手电商2024年数据显示,在身体清洁领域,身体精油/皂、泡泡浴包、香水沐浴露的销售商品数、订单量均呈现年同比翻倍增长。个性化的沐浴产品需求,也体现出人们对精细养生的深入追求。

年轻人健康消费方式精细化、多样化、便捷化,推动健康产业向上发展。中国消费者协会发布的《健康产业消费趋势发展报告》显示,2024年中国大健康产业总收入规模预计达9万亿元。

人民日报

各年龄段:抓住饮食要点健康又长寿

“三岁看大,七岁看老”,这句老话放在营养健康上也成立,机体在不同年龄段的营养需求不同,饮食过于“专一”难免会错过一些营养。英国营养科学家费代丽卡·阿马蒂认为,按身体所需调整饮食,就像定期去健康账户里存一笔小钱,随着健康收益的日积月累,营养也会产生叠加效应。

20~40岁全力以赴“存肌肉”

青年人普遍有不良饮食习惯,主要表现为吃过多甜腻食物、不吃早餐吃夜宵等,“三高”年轻化趋势明显,需尽早改善。

青年时期的肌肉量是晚年保持活力的基础。从30岁开始,肌肉量逐渐减少,提前最大限度地增加和维持肌肉储备,对晚年平衡力、生活质量有积极作用。

蛋白质是构成肌肉的基础营养。在进行适量抗阻运动的基础上,饮食需

增加鸡蛋、牛奶、鸡鸭鱼肉、豆制品等优质蛋白的摄入,至少达到每日蛋白质总摄入量的75%,比如每天1~2个鸡蛋、300毫升牛奶,加上150~200克瘦肉、禽类或海产品类。

40~60岁坚持抗炎饮食可增寿

随着年龄增长,机体内炎症水平逐渐升高,慢性炎症是心脑血管病等多种疾病的共同诱因之一,因此“抗炎饮食”是该时期的关键词。

体内炎症因子的增加与饮食有一定关系。在低炎饮食中,地中海饮食较具代表性,以新鲜蔬菜(沙拉)、全谷物为主,辅以健康脂肪(主要是不饱和脂肪)和适量蛋白质。

对国人而言,直接套用地中海饮食可能“水土不服”,不妨试试本土的“江南饮食”,抗炎效果类似,以蔬菜、水果为主,一定量全谷物、水产品等动物性

食物为辅。比如,蔬果、淡水鱼虾等摄入量较多;米饭中加入适量糙米、杂豆等;主要用植物油烹饪,但更推荐蒸、煮等方式。

60~80岁以“吃多”“吃好”为原则

老年人的营养摄取、吸收能力显著降低,《中国老年人膳食指南(2022)》提出,老年人饮食要“减少不必要的食物限制”。老年人要“吃多一点,吃好一点”。

老年人的味觉、嗅觉功能下降,为“多吃一点”可放宽“色香味”的限制,不过度强调少盐、少油,以免影响他们感受食物的味道,降低食欲,但仍需把住“每日食盐不超过5克”“每日烹调用摄入量不超过25克”的原则。

烹饪时,注意把握放盐时机,在出锅前放盐可保证咸鲜,多用葱、姜、蒜、辣椒、西红柿、柠檬、香叶、胡椒等天然调味品。

平时可进行散步、打太极等低强度运动,从而增强食欲。保证营养充足,建议少吃精致的米面,慎吃饼干、糕点等超加工食物以及油炸食物,为营养密度更高的全谷物、新鲜果蔬、新鲜动物性食物等健康食物腾出更多“热量空间”。

过了80岁足量饮水能防跌倒

高龄老年人的口渴感觉迟钝,即使身体严重缺水也很难察觉,饮水量普遍不足,但仅是轻度脱水也可能影响其神经系统功能,降低平衡能力、协调能力,增加跌倒、便秘、中风等风险。

老年人不要等口渴再饮水,要定时定点、少量多次的主动饮水,并以温水为主,每次饮用100~150毫升,保证每天喝足1.5~1.7升。还可以设一个饮水闹钟,饮食中增加炖菜或汤羹等菜品,但这不能代替主动饮水。

中国妇女报

视屏育儿要不得

随着电子设备和移动互联网的普及,智能手机、平板电脑越来越大众化,不少家长把视屏类产品作为育儿“辅助工具”,婴幼儿过早和频繁接触视屏类产品已很普遍。不过,国家卫生健康委近日印发的《婴幼儿早期发展服务指南(试行)》(以下简称《指南》)明确提出,不宜将视屏类产品包括电视、电脑、手机、平板、游戏机等作为儿童的“玩伴”。

视屏类产品被不少家长误认为“带娃神器”的背后,存在不少现实原因。现代社会的快节奏生活和高强度工作压力,使得许多家长难以抽出足够时间陪伴孩子,电子设备便成为替代性“陪伴者”。不少家长由于育儿知识的缺失,主动选择视屏类产品参与婴幼儿成长。他们误以为让孩子早早使用此类产品,是一种“高效”的学习方式,而忽视了婴幼儿在早期发展阶段对真实互动和情感交流的需求。

这些现实原因在消费偏好上也有所反映。在各大手机应用市场检索发现,大量的婴幼儿育儿APP下载量突出,前10名都在5000万次量级,下载量过亿次的APP也不在少数。与此同时,需要家长参与的绘本类图书销量有所回落。数据显示,2024年,绘本类少儿图书码洋份额同比下降16.27%。一升一降,反映出家长育儿选择的变化。

破解“视屏育儿”问题,本质上要做好“短期有效”和“长期科学”之间的平衡。《指南》的发布,不仅是面向家长,更是为公共机构和经营主体提出了科学指引。《指南》明确,婴幼儿早期发展服务主要由乡镇卫生院、社区卫生服务中心以及县妇幼健康机构提供,有利于

提高服务可及性。这会催生“社区+专业机构”联合服务模式,引导托育机构从“看护型”向“成长支持型”转变。家庭需为婴幼儿提供适合年龄的玩具、图书及自由探索环境,这将推动玩具产业向“功能化+互动性”转型。在图书出版领域,聚焦亲子共读场景的图书,适应婴幼儿认知发展需求,将成为更多家长的潜在选择。

从产业角度来说,相关企业应积极寻找发展新路径。在硬件端,可进行护眼技术创新,通过开发类纸护眼屏降低视觉疲劳,或搭载相应系统实时监测用眼距离,构建起硬件+算法的双重防护体系。在内容端,可用监管科技,AI预审过滤不良内容,家长也能设置分级控制。在商业模式上,进行场景化重构,例如将手机算力与智能音箱、故事机等终端联动,构建无屏交互场景,既保留数字技术优势,又规避持续接触视屏的风险。

从消费者角度来讲,构建婴幼儿科学的养护体系需要多方协同发力。监护人应主动减少自身视屏类产品使用时间,以身作则,更不能为了方便让孩子看屏幕,要主动通过亲子共读、户外游戏等方式替代电子娱乐。有关部门应加大婴幼儿养护方面的公共支出力度,发展普惠性托育服务,缓解家庭育儿压力,做好科学育儿宣传推广。儿童保健人员可给予针对性咨询指导意见,帮助养育人纠正不良养育行为,改善不适宜的养育环境,开发更多基于线下互动的课程与玩具,丰富爸爸宝妈的选择,让科学育儿成为更广泛共识。

经济日报

“脑腐”是一种现代病吗?

回望现代医学的发展,我们不得不承认有一些“疾病”是和时代捆绑在一起的,但也有一些,似乎是披上了新的外衣“卷土重来”。

最近“脑腐”这个词流行起来,大意是指“由于数字信息,尤其是社交媒体低质信息过度输入而导致精神和智力状态衰退”,成为牛津大学出版选出的2024年度词汇。有意思的是,另一个同样有评选年度词汇传统的“柯林斯词典”,也将“脑腐”作为了它的年度备选词汇。

虽然这两个年度词汇的语料库主要来自英语世界的各种新闻报道,但这一现象引发了不同语言世界年轻人的警惕与共鸣,因为不少人都报告类似的体验——明明什么也没做,只是躺在沙发上刷手机,却感到格外疲惫;明明一直在“阅读”,却很难静下心来去思考问题。

相比于现代医学对热量摄入的研究,还没有权威人士对信息的“过度”输入给出一个标准的定量。据不完全统计,相比于现代报刊刚诞生的年代,今天的我们每天接收的信息大约是174份报纸,5000张左右的图像。面对指数型增长的信息数量,以及需要根据这些信息产出成千上万个决策的巨大工作量,我们的大脑容量并没有明显的变化,其在数千万年前就已基本发展定型。

对信息的过度消费让我们想到了早在1972年,由多位作者合著的《增长的极限》里提到的预言:地球正走向一条超出承载能力的危险轨道,而这条轨道的驱动力正是过度消费,过度消费成为一种现代文明病。

《增长的极限》出版半个世纪后,让我们痴迷的不仅是对物质的消费,还有“摸不到”的信息和数据。社会学研究者将“数据囤积”与物品囤积相类比,认为“囤积”行为是人类对曾经经历的物质世界的匮乏及不确定性的一种抵御性策略。虽然不同于衣柜里塞满的衣服和储藏室里囤积的食物,手机里舍不得删除的各种App、收藏夹里的未读文章,似乎更无伤大雅,不可察觉。不过,它还是袒露了我们内心的不安全感,至少是担心错过有价值信息的焦虑。

“信息、知识焦虑”有其积极的一面,但占据大部分人的时间、充斥着碎片化资讯的社交媒体上又有多少信息是有效的呢?韩裔德国哲学学者韩炳哲在《他者的痛苦》里总结道:“当下社交媒体上的信息不再是启发性的,而

是扭曲变形的;交流不再是沟通,而仅仅是语言的堆积。即便是最大规模的信息积累——大数据,所包含的知识也十分有限。

已经有脑科学研究证实,消费碎片、同质化的资讯,反复在调用的是大脑中专职浏览信息及同步处理多重任务的神元信息的传递,所谓用进废退,负责聚精会神阅读、深入细腻思考的神经元之间的突触连接便会萎缩。所以,“脑腐”不仅仅是一种比喻,与此相关的注意力涣散、认知障碍等症状已在临床被证实。

除了这些碎片化的无效甚至有害的内容,社会学者更关心“行为”本身可能带来的危害。离不开手机的我们,越来越被抽象的语言、概念或者可被屏幕呈现的表象所控制,在生活中失去了很多具体的感知。在社会学者项飙看来,抽象思维统治了我们的现代生活,比如快递小哥迟到了两分钟,我们并不在乎他在这两分钟里所经历的具体事件,我们要的是准时到达。不能说我们就此丧失了关心他人的能力,但在关心自我和(屏幕中的)远方之间,太多实实在在的生活被弱化甚至排除了。

还有学者根据人们使用智能手机的阅读习惯,研究智能手机是如何放大“自我”的——人们被“同质化”的算法围猎,无须再面对不同的“他者”,就像不断被点亮的屏幕常常映衬出的不过是自己的面孔,这种情况让社会学者担心不同意见之间的“理性协商”将变得愈发困难。同时让人警惕的是,自我的中心化和自我的脆弱化通常是一体两面的过程,这多能解释眼下社会情绪问题的一些趋势。

虽然仍有人对社科研究的准确性持有怀疑,但已有不少国家和地区把对社交媒体的沉迷提上了日程。2024年年底,澳大利亚联邦议会参议院通过了《2024网络安全(社交媒体最低年龄)修正案》,禁止16岁以下未成年人使用多数社交媒体平台,相关规定将在12个月后生效。对于成年人,各国专家的建议集中在“放下手机”“亲近自然”“增加线下互动”等,他们也指出,一部分成年人正是出于逃避现实生活中的某些困境而选择了寄居屏幕生活,这更像一个跷跷板游戏,让线下和线上生活形成一种互动与借力,维持一种精妙的平衡。毕竟,长期看来,线上和线下、虚拟与真实的界限会逐渐打破甚至消失。

中国青年报