

清明假期全国重点零售和餐饮企业日均销售额增2.4%

记者6日从商务部获悉,清明假期,多地实施春假连休,消费需求得到释放,为春季消费市场注入活力。

商务部商务大数据显示,清明假期,全国重点零售和餐饮企业日均销售额同比增长2.4%,商务部重点监测的

78个步行街(商圈)客流量、营业额同比增长6.0%、6.7%。

商品消费方面,截至4月5日,2026年汽车以旧换新共计收到补贴152.6万份,带动新车销售额2468亿元;家电以旧换新、数码和智能购新产

品销售6284.5万台,带动销售额2159.7亿元。商务大数据显示,清明假期,重点平台智能眼镜、智能手表手环、智能血糖仪销售额同比增长3.2倍、12.3%、19.6%。

服务消费方面,商务部商务大数据

显示,清明假期,商务部重点监测餐饮企业销售额同比增长3.9%;重点平台酒店住宿消费同比增长2.6%,跨城出游人次同比增长15.1%,主题乐园消费同比增长11.7%,亲子研学订单同比翻倍,租车订单量同比增长约40%。人民日报海外版

为“小奖励撬动大健康”鼓掌

据多家媒体报道,近日,江苏省无锡市梁溪区山北街道发起一场很有趣味的健康减肥挑战赛。比赛规定,凡是社保关系在本辖区的在职人员都可参与体重减轻可换奖品活动;肥胖者体重减轻一斤可换一斤牛肉或三斤牛骨,减轻二斤可换一斤牛尾,减轻三斤可换一斤牛内脏(含牛百叶等),减轻四斤可换一斤牛舌,单人累计封顶20斤,倡导大家适度健康减肥。活动将于2027年1月1日至10日统一称重兑奖。活动启动不到一周,已有2700多人报名参加。这种“减肥换牛肉”让网友们直呼“太会了”!

近年来,随着人们生活水平的提高,人们的体重管理已从个人选择上升为全民健康的重要议题。2024年,国家卫健委等16个部门联合启动“体重管理年”活动;今年全国两会期间,国家卫健委再次明确“成年男性腰围应控制在90厘米以内,女性在85厘米以内”。但严峻的现实是我国成人超重肥胖率已突破百分之五十,有研究预测,到2030年,我国与肥胖相关的医疗费用可能超过4000亿元。

笔者认为,好政策要落地,关键要

打通“最后一公里”。苦口婆心宣传减肥意义,效果并不是十分理想。可“减一斤奖一斤牛肉”,就能立马就能调动大家的积极性。无锡市山北街道的高明之处,就是把“国家要你健康”转化为“我想要健康”,奖励既实在又门槛不高,抽象的健康目标变成看得见、摸得着的实惠。

不过也有网友担心“物质奖励会催生功利性减肥”,为了拿奖乱吃减肥药、极端节食等,最后后患无穷,身体却垮了。这种担心并非多余,主办方已做好预案:报名设置门槛,明确是BMI大于或等于23或腰围超标的群体;设置20斤上限,引导适度减肥,并签订承诺书,严禁极端减肥方式,活动周期长达9个月。笔者认为,牛肉只是引子,把科学减肥的理念与习惯融入人们的生活中,才是真正目的。去年,本报第三版曾报道过深圳市某企业实行给减肥突出的职工重奖的新闻,这样的探索与试点都值得肯定,也为各地提供了可借鉴的思路。事实上,思路一打开,办法总比困难多。不论形式如何,能让更多的人行动起来,坚持科学减肥,就是好办法。

殷修武

“探班”医疗机器人



北京安贞医院通州院区药房的工作人员在巡查注射液分配机器人系统。

新华社记者 李欣摄

医疗机器人正逐渐从单点应用走向全场景融合,深度融合诊疗手术、取药配液、打包转运等全链条,助推现代化医院智慧化转型升级。

近日,记者走进北京市首家“机器人+医疗”应用示范单位——首都医科大学附属北京安贞医院通州院区,“探班”20多款正在使用的机器人。观察和采访发现,医疗机器人不仅能够提升效率、保障安全,也有助于促进远程医疗,推进优质医疗资源下沉。

药房机器人:自动取药配液

门诊楼全国首家库发核一体化智慧药房内,看不到传统药房里琳琅满目的药品,也没有药师来回奔走、弯腰取药的忙碌身影。只见一排排贴有二维码的铁架紧凑排列,高度直逼屋顶,设置有1350多个贴着可追溯条形码的标准箱位,可存放近10万盒药品,空间利用率远高于传统药房。4台发药机器人、2台大仓储机器人和4台小转运机器人在货架间平稳穿梭,机械臂升降取箱,探囊取药,一气呵成。

“这10台协同作业的国产机器人,24小时不间断运行,能接力完成药品入库、存储、补货至发药全流程。药房人力成本较传统模式降低了1/3。”北京安贞医院药事部主任林阳介绍,如今,患者通过自助机或手机报到后,95%的患者可以在5分钟内完成取药,排队等候现象明显减少。

在隔壁,住院药房的智慧化升级成效同样突出。全国首台套一体化智能设备最快4-10秒即可完成单例患者的出院带药调配,之后由工人扫描追溯码,完成核对和记录。对于病房针剂摆药功能,记者看到,注射液分配机器人系统可自动拆解那些有零有整的用药需求。当屏幕上出现“32支针剂”的医嘱时,系统上方机械臂通过吸盘取出3整盒药品,下方弹夹式针剂仓则掉落两支散剂,精准完成组合配药。

除药房外,医院里还有一处普通患者较少了解的核心药事服务单元——静脉用药调配中心。在这里,医疗机器人同样承担起关键角色,将安全性与效率提到新高度。

林阳给记者算了笔账:熟练药师每小时可配制各类静脉用药60至80剂,但效率随工作时长递减,还易出现腱鞘炎等职业损伤。而全自动智能静脉用药调配系统,通过3条机械臂分工协作,可自动完成贴签、取药、取针具、消毒、配液等操作,最快每小时稳定配制180剂,效率达到人工的2倍以上。

在智慧药房建设与推广方面,林阳建议,各地医院可在新院建设或老院改造前事先规划,结合院区面积与服务需求做好个性化设计,推动库房补给、药品调配等环节机械化。

“智能化药房的目标,不只是流程升级与效率提升,更是将药师从重复性体力劳动中解放出来,让药师回归专业本职工作,把主要精力投入到处方审核、药品核对、用药指导等工作中,为患者提供更细致、更贴心的人文服务。”她说。

手术机器人:精细执行搭档

如果说药学环节的机器人提升的是服务效率,那么手术机器人则在拓展医疗服务的覆盖范围,为远程医疗落地提供了新可能。

在北京安贞医院通州院区导管室里,一台国产心脏冠状动脉介入手术机器人“站”在手术台边,为心肌缺血、心绞痛、心肌梗塞等辅助实施介入手术。手术室助手和护理人员在一旁为它递送耗材并监护患者。

“退居幕后”的主刀医生,在隔壁控制室内,通过控制摇柄和推杆,指挥机器人的机械手前进、后退、旋转,从患者冠状动脉开口处,将直径仅0.014英寸的导丝,沿弯曲绕行的血管送至狭窄部位,之后依次完成球囊扩张和支架植入。

北京安贞医院冠心病中心执行主任曾勇介绍,这台国产心脏冠状动脉介入手术机器人,核心部件包括高精度机械臂、力反馈传感系统、主控芯片等。已完成的数十例临床应用显示,该机器人辅助手术安全有效,患者术后恢复情况正常。

“不过,任何技术都是逐步发展的,迭代升级需要时间。”曾勇坦言,手术机器人目前还不能完全替代医生。未来,机器人还需要从设备外形、触觉反馈、操控灵敏度等方面不断升级,以便更贴合临床实际需求。

据了解,中国医学科学院阜外医院、首都医科大学附属北京潞河医院以及上海、辽宁沈阳等地的多家医院,也在同步开展同类介入机器人的研发与应用探索。

手术机器人的“灵魂”在于可远程操控的机械臂。因此,当我们目光放长远,就会发现其最具变革性的价值,

在于推动远程医疗,让优质医疗资源跨越地理限制。2023年和2024年,中国人民解放军总医院(301医院)与中国科学院院士葛均波团队,曾分别依托手术机器人和5G技术,先后为新疆患者完成远程机器人辅助心脏介入手术。

曾勇认为,未来在县级医院、偏远山区和海岛,只要基层医院具备硬件设备、通信支持和医生辅助配合,北上广深的专家就能为千里之外的患者远程实施手术,有助于破解医疗资源分布不均的问题。

运输包装机器人:服务安全防线

医疗安全的防线,有时藏在患者看不见的地方。当药房与手术机器人活跃在诊疗一线时,另一支机器人队伍正默默守护医院的“幕后战场”——消毒供应中心,协助工作人员筑牢医疗安全防线。

“这里是院感防控的核心关卡,负责全院复用医疗器械的回收、清洗、消毒、灭菌和发放。”走进北京安贞医院消毒供应中心,护士长王瑾介绍道。

记者看到,对于清洗干净的手术剪刀、止血钳、镊子等器械,经自动分拣与人工检查合格后,打包和传送环节已由机器人唱主角。

自动打包机器人由多条机械臂组成,它们轻松“拿捏”蓝色手术包布,灵活规范地完成双层包布、封包、贴签等一系列动作。标准化作业下,“新鲜出炉”的器械包形状规整、松紧一致。王瑾介绍,这台机器人24小时不间断作业,每天能完成两三百个器械包,节约4-6名人员。

工作人员拿到灭菌后的器械包,通过扫描追溯码完成器械入库。申领取用时,手持终端设备上会实时显示各类器械的库存数量和灭菌有效期,并优先

提示近效期物品,实现“先进先出”,管理效率远超人工盘点,让无菌管理更加智能。

运送方面,在污染区和清洁区,各有2台自动导向机器人来回穿梭,按指令将器械送到指定位置。“它们替代了传统人工推车,能最大限度减少人员直接接触,有利于降低交叉感染风险。”王瑾说。

需要配送至临床科室的器械包,则会被传进进轨道物流小车内。这类厢式小车会沿着铺设在屋顶、天井等处四通八达的轨道,将器械、药品、耗材、标本等物资及时送到手术室、病房和药房等区域。据介绍,目前手术室已实现器械包与患者信息一一绑定,未来将逐步覆盖全院临床科室。一旦出现院内感染,可快速追溯医疗器械全流程信息,为医疗安全提供有力支撑。

一天“探班”观察下来,从患者可感的快捷取药,到手术台上的精准操作,再到消毒供应的幕后保障,医疗机器人正逐步成为现代化医院运行的重要基础设施。它们不是简单替代人力,而是通过重构流程、优化模式,推动医疗服务更加高效、安全、普惠。

国家卫生健康委副主任郭燕燕表示,“十四五”时期,我国自主研发的各类手术机器人等医疗器械创新成果,有效提升了诊疗精准度,减轻患者创伤痛苦,以医学装备赋能卫生健康事业高质量发展。

随着“机器人+医疗”深度融合,一批可复制、可推广的智慧医院建设模式将加快形成,持续推动我国医疗卫生事业高质量发展,让更多群众共享技术进步带来的健康红利。

人民日报海外版

减肥不能靠饿 运动不宜过量 生活方式健康

体重管理,重在长期坚持

“春季不减肥,夏季徒伤悲。”气温回暖,人体新陈代谢加快,不少人认为春季是体重管理的好时机,于是便有了网友们的这句顺口溜。

近段时间,“国家喊你减肥”等话题在网络平台迅速出圈。科学开展体重管理有哪些注意事项?“管住嘴、迈开腿”的过程中又存在哪些常见误区?记者采访了相关专家。

健康身材不是饿出来的

科学管理体重,首先要准确评估自身状况,切忌追求快速减重。集美大学体育科学研究所所长王向东提示,体重管理并非越瘦越好,而是将体重维持在健康、适宜的范围内,关键在于规律饮食、科学运动与长期坚持,而非极端节食或突击减重等“求快”方式。“减重不宜过速,尤其是老年人、孕产妇及患有基础疾病的人群,更不可盲目跟风。体重管理重在循序渐进,既要看到变化,又要守住健康。”王向东说。

合理膳食是体重管理的重要一环,但绝非简单节食,而是在控制总能量摄入的前提下实现营养均衡,夯实“吃动平衡”的基础。

国家体育总局体育科学研究所助理研究员王梦蝶表示,减脂期饮食应遵

循“能量负平衡”原则,在保障基础营养的前提下适度控制总热量,且须循序渐进,避免过度节食;同时应优化营养结构,适当提高优质蛋白质摄入比例,优选低升糖指数的碳水化合物,并保证足量膳食纤维摄入。

“健康身材不是饿出来的,而是吃得更加合理。”王向东说,饮食需注重总量适度,搭配均衡,尽量减少油炸食品、甜点及含糖饮料等高能量食物摄入;三餐规律,远比进食量忽多忽少更重要;饮食清淡从容,往往比一味“狠控”更利于长期坚持。

合理运动,不必起步即追求高强度

合理运动是体重管理的重要支撑,既能有效增加能量消耗,也有助于维持肌肉量、提升基础代谢率。但专家提醒:单纯减重不等于减脂,未必能达到预期健康目标。

“减重过程可能包含水分流失、肌肉量下降和脂肪减少。若伴随大量肌肉流失,将减少静息能量消耗,增加后期体重反弹风险。”王梦蝶说,科学减重应重视身体成分管理,在减脂的同时,通过适量优质蛋白质摄入与规律抗阻训练维持或增加“瘦体重”。保持适当肌肉量,才能塑造更有型的身材,支撑更健康的身体机能。

如何运动才更有效?专家建议,普通人每周宜累计完成150分钟中等强度有氧运动,或75分钟高强度有氧运动,并结合每周2次及以上力量训练。快走、慢跑、骑行、游泳等有氧运动,普适性强,易于坚持;若再辅以深蹲、俯卧撑、弹力带训练等抗阻运动,则更有利于减脂并维持肌肉量。

“波比跳、开合跳等全身性动作,在减脂方面效率较高。”王梦蝶解释,一个波比跳可短时间内显著提升心率与呼吸频率,促使机体高效耗能,从而实现可观的燃脂效果。

王向东表示,减脂运动的关键在于坚持,要善用碎片化活动时间,“动则有益”。他也提醒初学者,不必起步即追求高强度。比起一时练得猛,更重要的是量力而行、循序渐进,让运动自然融入日常生活。

养成健康习惯,体重管理更易见效

体重管理,看似管的是体重,实质管的是生活方式。作息规律、睡眠充足,减少熬夜、避免久坐,主动调节压力——这些习惯均与体重变化密切相关。

“许多人认为减重只关乎饮食与运动,其实睡眠不足、生活节奏紊乱,同样会影响食欲调控、代谢效率与行为坚持

度。”王向东分析,调整好生活节奏,逐步养成健康习惯,体重管理往往更容易见效。

专家建议,在控制体重的同时,更要守护整体健康。普通人每日应保证睡眠质量,避免熬夜、坚持规律作息;学会调节情绪,可通过听音乐、深呼吸、阅读等方式缓解压力;同时杜绝情绪性进食,防止暴饮暴食。

针对老年人群体,体重管理的重点不仅是“减下来”,更要防范肌肉流失、营养不良及体重剧烈波动。饮食上应注重食物多样性,确保足量优质蛋白质摄入;运动上须坚持安全、适度、规律原则,可选择散步、太极拳、平衡练习及简易力量训练。

王向东说,对老年人而言,体重管理贵在“稳”——既不能放任体重持续增长,也不应为追求消瘦而过度节食。若短期内体重明显下降,或本身伴有慢性病、衰弱、吞咽困难等情况,应及时就医评估。

“体重管理不是与体重秤上的数字较劲,而是以健康的饮食、规律的运动、充足的睡眠和稳定的心态,逐步养成一种可持续的生活方式。长期坚持,才是最有效的体重管理方法。”王向东说。

人民日报

症状来得又急又凶? 中疾控:可能不是普通感冒,而是流脑!

据中疾控微信公众号消息,流脑的早期症状和常见的上呼吸道感染非常相似,很容易被忽视。如果你或家人出现发热、头痛、乏力等“流感样”表现,千万别掉以轻心——这有可能不是普通感冒,而是流脑的早期症状。

流脑,全称“流行性脑脊髓膜炎”,是由脑膜炎奈瑟菌引起的急性呼吸道传染病。它起病急、进展快,像一名隐蔽的“刺客”,延迟治疗可能会增加重症和死亡风险。但流脑虽然凶险,但可防可控。

流脑有哪些特点?

潜伏期1至7天:有些人感染后没有症状,却能传染给他人。

起病急、发展快:突发高烧、剧烈头痛、频繁呕吐;几小时内可能出现皮肤瘀点、瘀斑,甚至危及生命。

后遗症严重:幸存者中约10%至20%可能留下听力丧失、神经损伤等永久性伤害。

哪些人更容易中招?

学生与集体生活人群,在宿舍、教室、工厂等密集场所易传播。

你的皮肤会报警!“免疫警报器”的奥秘被揭示

局部感染如何触发全身系统性免疫应答?清华大学生命科学学院教授刘万里、药学院教授张永辉与国内多领域专家共同组成的联合团队历经十余年科研攻关,近日破解了这一免疫学难题。研究发现,皮肤成纤维细胞中的代谢中间物——法尼基焦磷酸(以下简称“FPP”)在关键时刻会变身“免疫警报器”,启动两条信号通路,增强系统性免疫应答。相关研究成果为新型疫苗佐剂的研发以及系统性红斑狼疮等自身免疫病的防治提供了新靶点。

皮肤是抵御病原体入侵与环境刺激的“第一道屏障,局部感染或损伤的病灶就如同免疫体系中的“烽火台”,将危险信号精准传递至机体全身,调动系统性的免疫应答。这个过程背后的机制原理一直是免疫学领域的未解之谜。对该问题的解答,不仅将深化对免疫系统调控规律的认识,更关乎系统性红斑狼疮等自身免疫性疾病的发病机制解析与临床干预策略的优化。

为解决这一难题,联合团队围绕甲羟戊酸通路这一关键代谢网络,集结免疫学、代谢组学与系统生物学等多学科力量,历经十余年系统研究,最终在该通路中鉴定并证实了局部病灶向全身传递免疫信号的“关键信使”——FPP。研究表明,FPP可作为链接局部炎

1岁以下婴儿和青少年是流脑的高发人群。

免疫力低下者,如患有某些免疫功能相关疾病的人。

前往疾病流行高风险地区旅行者,如去非洲“脑膜炎带”国家或参加朝觐的人群等。

三道防线,筑牢健康屏障

一是接种疫苗最有效。接种流脑疫苗是预防流脑最有力的武器。我国已经将A群、C群流脑疫苗纳入国家免疫规划,对儿童免费接种。另外还有含ACWY群的自费流脑疫苗可供选择。

二是养成良好卫生习惯。勤洗手、多通风,每天开窗至少3次,每次不少于10分钟。流行季节少去人多拥挤、空气不流通的地方。

三是早发现,早就医。出现以下症状,请立即就医:突发高热、剧烈头痛、喷射性呕吐、精神萎靡、皮肤出现瘀点、瘀斑。

特别提醒:如果“感冒”症状来势汹汹,或伴有头痛加重、精神状态变差,千万不要硬扛,早就医是关键。

人民网

专家提醒:换季鼻子“闹脾气”,过敏性鼻炎需科学应对

打喷嚏、鼻子堵、眼睛痒……春季是过敏性鼻炎的高发季,专家表示过敏性鼻炎不是“小毛病”,切不可大意,需科学应对。

过敏性鼻炎也称为变应性鼻炎,是指过敏体质人群接触过敏原后,鼻黏膜发生的非感染性慢性炎症。简单来说,即患者的免疫系统“认错了人”,把花粉、尘螨等无害物质当成“敌人”疯狂攻击,从而引发一系列过敏症状。

“很多人把过敏性鼻炎当成‘小毛病’或者‘反复感冒’,要么硬扛,要么随便吃点感冒药应付,结果一拖再拖,最终发展成哮喘、鼻窦炎等,甚至对睡眠、记忆力和生活质量产生影响。”天津市第一中心医院耳鼻咽喉头颈外科主任王巍说。

王巍表示,过敏性鼻炎发病离不开三个核心要素:过敏体质、过敏原、免疫异常反应。如果父母一方或双方有过敏性鼻炎、哮喘、湿疹等过敏疾病,子女患病风险会大幅升高。

专家介绍,生活中常见的过敏原分为吸入性过敏原,包括尘螨、花粉、宠物

皮屑、霉菌等;食入性过敏原,例如牛奶、鸡蛋、海鲜等。一般情况下,食入性过敏原较少直接引发鼻炎,多以全身过敏为主。

“鼻炎不能盲目追求‘根治’,而需要接受长期规范治疗。”王巍表示,只有完成规范诊断,才能制定真正有效的治疗方案。

过敏原回避是治疗的第一步,也是预防复发的关键。专家建议,在花粉季减少外出,关闭门窗,佩戴口罩及护目镜,外出回家及时洗脸洗鼻,可大大减低花粉过敏的发作。日常生活保持通风,减少地毯、加湿器的使用可有效减少霉菌类过敏的发生。

此外,过敏性鼻炎患者应避免熬夜、过度疲劳,适度运动,稳定免疫系统,减少内源性炎症反应。要在医生指导下规律使用鼻用激素类药物,不要“没症状就停”,否则容易反复。患者还应在每年花粉季来临前提前干预,不要等发作严重再治疗,定期前往医院复查,精准调整治疗方案。

新华社