

换个手开车门更安全

健康时报记者 武星如

据广州日报7月23日报道，广东中山一女子驾驶电动自行车时，路边一辆小轿车的司机没有留意车外情况就开门，该女子避让不及撞上车门，最终抢救无效身亡。

类似交通安全事故频发，业界人士建议，应该向司机普及“荷式开门法”，即用距车门较远的手去开门，比如左驾用右手开门，使上半身惯性地转动，眼睛能够通过后视镜观察到车后情况，减少视觉盲区，避免不必要的事故。

“‘开门杀’可能对伤者造成颅脑损伤等严重后果，会对生命造成严重威胁。”中国医师协会健

康传播专业委员会急救科普学组组长、知名急救专家贾大成告诉健康时报记者，电动车、摩托车等通常行驶速度较快，如果驾驶员不注意佩戴头盔，遭遇“开门杀”后，造成颅脑损伤的概率就会更高。

据参考消息2022年2月15日报道，英国将“荷式开门法”写入交通法规，要求当事人使用离门最远的那只手来开门。如果违反该规定，将被罚款1000英镑。

北京汇祥律师事务所律师徐琳涵告诉健康时报记者，目前我国交通法规中对于开车门动作尚无明确规范，仅在道路交通安全法中提示乘车人开车

门时不得妨碍其他车辆和行人。“将‘荷式开门法’写入法规，很可能面临执行困难的问题。因为很难对乘车人员的开车门操作进行有效的监管。即便立法，也很可能面临形同虚设的困境。”

但徐琳涵表示，可以通过在驾驶员培训、中小学安全教育中加入这一开车门方式的宣教，来达到引导和推广的目的。

健康时报记者检索发现，2017年，在广东珠海市交警部门的倡导下，珠海各个驾校已把“荷式开车门”加入理论学习和实操中。2020年，“荷式开门法”也被纳入北京市驾校培训内容中。



治疗前列腺增生、前列腺肥大，济南市中心医院泌尿外科探索泌尿外科微创治疗技术，可以采取蓝激光技术确保患者性功能完好无损。该院东院泌尿外科主任郭峰介绍，蓝激光是医学领域应用的最新一代激光技术，科室使用的200W蓝激光手术设备是目前世界上汽化切割效率最高的一款激光能量平台，2022年5月成功运用于临床以来，以其精准的治疗效果，迅速赢得广大患者认可。图为郭峰主任（右一）为患者做诊治。

关天星文，医院供图

■声音

公立医院薪酬改革，需要更准更快。

——7月24日，国家卫生健康委等六部门联合印发《深化医药卫生体制改革2023年下半年重点工作任务》，深化公立医院薪酬制度改革。光明网评论说。

先看病后付费，“信用就医”是一剂良方。

——为减少患者就医过程中的时间消耗，广东珠海、深圳、广州多地上线试行“信用就医”，让患者看病再也无需奔波缴费。九派新闻评论说。

周三接诊5个“下腰瘫”！莫让“瞎培训”害了孩子。

——据南京某医院脊柱外科一位医生介绍，仅三周时间，他们就接诊了五个“下腰瘫”导致脊柱畸形的孩子。北京日报评论说。

岂能让“生鲜灯”继续“大行其道”。

——近日，市场监管总局发文要求，不得使用对食用农产品的真实色泽等感官性状造成明显改变的照明等设施。人民网评论说。相关报道见本期15版

别忽视“拿手机哄孩子”的隐忧。

——不少家长明知孩子沉迷手机不好，但就是离不开“哄娃神器”，孩子哭闹，拿出手机放小视频；聚会孩子无聊，拿出手机让他打游戏。新华网评论说。

“幽灵外卖”卫生堪忧，餐饮应在“阳光下”经营。

——许多线下小作坊外卖未公布店铺照片，还有的虽有照片，但却搬运其他店铺的照片。红网评论说。

“消防车来了再挪”，开什么玩笑。

——近日，河南商报走进社区发现，消防通道长期被停着的汽车“霸占”，而住户称，要是消防车来了可以打电话挪车。北京日报评论说。

给“减肥神药”戴上“监管笼头”。

——在互联网售药平台，减肥药司美格鲁肽的价格一度超过千元，还导致原本有降糖需求的糖尿病患者配不上药，此外，造假也时有发生。东方网评论说。

榴莲是高脂肪水果，这几类人要慎吃

广东省佛山市中医院营养科主任 潘永

国产榴莲来了！眼下，海南三亚种植的榴莲已收获。中医认为，榴莲果肉性热，对于阳虚人群来说，具有健脾补肾、温阳散寒、强身健体等大补功效；榴莲壳则是降火良物，对于阴虚人群来说，具有滋阴润燥、清热降火等作用。

不过，由于榴莲的热量和糖分含量极高，并不适宜糖尿病患者。榴莲属

于高脂水果，含有大量的饱和脂肪酸，多吃会导致血液中总胆固醇的含量升高，因此，血脂胆固醇高或者患有脂肪肝的患者也要慎食。高血压患者同样不宜食用。感冒患者，有咽干、舌燥、喉痛等热病体质和阴虚体质者也应慎食榴莲。

另外，儿童和孕妇亦属于慎食榴莲人群。建议儿童和孕妇不要在餐前或

者餐后进食榴莲，两餐之间则可进食少量。一般健康人每天榴莲摄入量不宜超过100克，儿童每天摄入量不宜超过50克，孕妇则不宜超过100克，且不建议一次性吃完。

挑选榴莲可以看外观，成熟的榴莲果实的尖刺相对松软，相邻的尖刺能够轻松靠近。如果尖刺比较坚硬，则说明榴莲的果实较生。

■健康提示

美容养颜：玫瑰荔枝茶

广州中医药大学第一附属医院副主任药师梁文能：想要美容养颜、止渴润燥，推荐一款玫瑰荔枝茶。

准备红茶5克，干玫瑰10朵，荔枝肉10颗，蜂蜜适量。将干玫瑰洗净，浸泡后备用；荔枝去核，捣碎榨汁备用。往锅内加适量水，将干玫瑰和红茶一同放入锅中，煮沸，放凉；再加入捣碎的荔枝搅拌片刻，饮时加入蜂蜜调味即可。

玫瑰具有美容养颜、行气解郁的功效；荔枝具有健脾生津、理气止痛的功效；蜂蜜具有补中、润燥、止痛的功效。红茶能提神醒脑、消除疲劳、清热润燥。

清热消暑：五汁饮

上海市胸科医院中西医结合科副主任医师郭毅峻：夏季的气候特点以炎热暑湿为著，最易耗气伤津。清热消暑可以喝杯五汁饮。

准备荸荠100克，鲜藕100克，鲜芦根100克，梨100克，麦冬100克。将上述原料用清水洗净，切碎，再分别绞碎成泥，用纱布挤压成汁或放入榨汁机中榨成汁，混合搅匀即可。

荸荠球茎具有清热止渴、利湿化痰的作用，常用于热病伤津烦渴、咽喉肿痛、口腔炎、湿热黄疸等；芦根具有清热泻火、生津止渴、除烦、止呕、利尿功能，可用于热病烦渴、肺热咳嗽等；麦冬有养阴生津、润肺清心的作用。