

健康时报

人民日报社 主办

零售每份3元
国内统一刊号:CN11-0218
邮发代号:1-51
发行中心:010-65369671
意见建议:010-65369665

■总第2021期 2023年 第71期
■9月26日出版 星期二
■周二、五出版
■官方网站:www.jksb.com.cn
■广告咨询:010-65368968

看病救人,让医生回归临床

文见2版、3版、15版



权威医生在身边

05版

精神内耗
是想得太多

07版

老人不要
总坐着

10版

当你老了
关于吃这件事

12版

发脾气
伤心脏

■健康时报全媒体广告热线
010-65368968

编辑 田茹 美编 霍耀翠
E-mail:jksb01@jksb.com.cn



第十九届亚洲运动会9月23日晚在浙江省杭州市开幕。浙江大学医学院附属邵逸夫医院作为亚运医疗保障定点医院，“一站式”亚运保障专区已顺利投入使用，医疗保障团队已入驻上城体育中心体育场（足球）、钱塘轮滑中心（轮滑、滑板）体育场馆及驻点酒店，全方位保障亚运。该院所负责的医疗保障点不仅拥有监护仪、AED、抢救箱等医疗物资和设备，还配备了由医院自主研发的5G+AR远程急救系统。患者的生命体征和危急报警信息能实时传输至远端专家侧，最多可实现10位专家同时在线会诊、辅助急救。图为前期该院进行医疗应急救援演练。 医院供图

假日出行，生命重于景观

健康时报特约评论员 暨佩娟

增长了三成。

然而，与未知的美景相伴的可能是意外的危险。2022年7月，湖北恩施一名10岁游客在家人陪同下游玩地心谷景区步步惊心项目时，不慎从悬空桥上坠落，导致腰椎、胸椎骨折，头皮裂伤；天津蓟州某景区，一名游客在玩步步惊心项目时突发身体不适昏迷后坠落，经抢救无效死亡。如果没有一定规则的管束，过了火的“自由”甚至会导致悲剧。

某种程度上，悲剧的发生与小众目的地的旅游服务与接待水平不足有关，旅游配套设施质量参差不齐，旅游服务功能较少、服务水准不一，这些都为游客的安全埋下了隐患。旅途中的悲剧，还源于探险和猎奇心理。我们无论选择去哪里度过“黄金周”，都应时刻谨记：生命永远重于景观。一切生命意义的追寻，都建立在生命本身之上。任何美景，都绝不值得我们用性命去冒险。绝不要因为一时的冲动好奇或追求刺激而置自己于不必要的危险境地。只有保障自身安全，才能“游得开心、玩得放心”：

首先，在出行前做足功课，了解目的地的安全状况。谨慎选择小众景区，确保当地有基本的安全措施和应急响应机制。携带一些基本的应急工具，确保在遇到突发状况时可以从容应对；第二，选择正规的旅游机构、旅行社，看清其资质、

服务范围和服务质量，在合同中明确约定；第三，如果是自驾，要提前了解道路状况，确保自己的驾驶技术与目的地的道路状况相匹配。了解当地紧急电话号码，及时与家人、朋友沟通。

游以安为乐，行以顺为福。无论是随意“迷走”在小城的街头巷尾，还是在一碗本地人热爱的美食里咂摸生活的滋味，唯有始终遵守安全规则，才能使我们在确保安全的基础上，充分享受“在路上”的乐趣，进而从紧张工作带来的过度亢奋状态中松弛下来，重新找回沉思和逗留的片刻，听到并听清自己心底的声音。

■健康中国

今年中秋国庆假期期间，许多人不愿到知名旅游城市和景区扎堆，而是选择避开人群，去游客较少的“冷门”旅游目的地，探索那些被流量忽略的人文角落，这在某种程度上折射出一种更成熟理性的旅游心态：在忙碌的现代生活中，人们越来越追求旅游的性价比，也更加渴求身体的放松和心灵的自由。“饿了么”平台发布的《2022年火炉城市外卖消费趋势》报告公布的数据，或许可以提供佐证：2022年上半年，旅游城市酒店外卖订单量环比