

■ 总第 2126 期 2024 年第 80 期
■ 11 月 5 日星期二
■ 周二、五出版本期 8 版
■ 官方网站: www.jksb.com.cn
■ 广告咨询: 010-65368968

健康时报

人民日报社 主办

■ 国内统一刊号: CN11-0218
■ 邮发代号: 1-51
■ 读者热线: 010-65369671
■ 零售每份 3 元



权威医生在身边

- 02 版 每天至少吃 12 种食物
04 版 预防痴呆补点维 C
07 版 很多糖友有胃肠问题
08 版 有一类病 叫气候敏感疾病
**■ 健康时报全媒体广告热线
010-65368968
E-mail:jksb01@jksb.com.cn**

健康简讯

全国首个智能化 人类精子库启用

10 月 29 日, 广东省生殖医院启用智能化人类精子库。通过大数据和 AI 技术可从精子库上万名捐精志愿者中精准匹配特定特征的精子样本。人脸识别系统还可帮助筛选与接受供精方相似度更高的捐精志愿者的精子。 (刘诗霞)

新一代全磁悬浮 人工心脏首例植入

10 月 28 日, 中国医学科学院阜外医院胡盛寿院士团队为一位 71 岁的心衰患者实施 HeartMate3 人工心脏植入手术。这是最新一代全磁悬浮左心室辅助装置, 可降低患者术后的血栓、中风风险, 患者术后不必服用阿司匹林。 (董颖钰)

超过百年没有 结核病新疫苗问世

10 月 29 日, 据世界卫生组织, 2023 年全球因结核病死亡人数达 125 万。北京胸科医院副院长李亮指出, 卡介苗是全球唯一获得许可的结核病疫苗, 目前已超百年没有结核病新疫苗诞生, 建议加大结核病疫苗研发投入。 (徐婷婷 高瑞瑞)

北京 133 家医院 交通秩序获改善

10 月 30 日, 据北京市交通委员会, 自 2018 年起, 北京市多部门多举措开展医院周边交通综合治理, 累计治理医院 133 家。北京大学人民医院高峰时段进院时间从一个小时缩短到 15 分钟, 北京儿童医院能提供车位约 500 个。 (王宁)



11 月 4 日, 著名胸外科专家方文涛教授 (右) 首次在上海市东方医院出诊。方文涛教授在国内率先开展胸部肿瘤专科门诊和整合门诊、胸部肿瘤多学科诊疗病房, 将复杂肺癌, 食管癌和纵隔肿瘤疾病等多学科诊疗关口前移, 使患者首诊即得到最佳诊疗方案, 收治患者数量居全国前列。健康时报记者尹薇文 医院供图

■ 健康提示

秋冬用好三件宝

应急总医院中医科副主任医师陶睿: 芝麻、柿子和冬枣是秋冬季节“三件宝”。适量食用芝麻能有效缓解秋燥带来的皮肤干燥、便秘等问题, 无论是将芝麻磨成粉加入粥品还是直接食用都可以。秋食柿子可养肺护胃, 清热祛燥, 化痰止咳。柿子上的“柿蒂”还有降逆止呕的作用, 对于缓解秋季常见的胃部不适有良好的辅助效果。但柿子不宜空腹食用, 也不宜与高蛋白食物同食, 以免引发胃柿石症等问题。秋冬适量食用冬枣, 可以保持年轻态, 还能为身体提供充足的能量和营养, 助力度过寒冷的季节。

热敷缓解颈椎痛

北京大学国际医院康复医学科靳婷婷: 在寒冷的季节里, 可以使用热水袋、热毛巾或电热毯等对颈部进行热敷, 缓解颈椎病症状。但是要注意避免直接接触皮肤以免烫伤。如果颈痛时间较短、程度不重, 一般长时间低头或受凉后出现, 可尝试居家保暖、外敷膏药、运动训练等治疗。若居家治疗症状不缓解或者加重, 或伴有头晕、头痛、耳鸣、视力模糊、上肢麻木或无力、持物不稳、恶心、呕吐、行走有踩棉花感、行走不稳等症状, 建议立即到医院就诊。

板栗山楂别混吃

河南省郑州人民医院临床营养科主任张晴: 山楂含有丰富的维生素 C、胡萝卜素、黄酮类化合物等营养成分, 具有消食化积、行气散瘀等功效。而板栗则含有丰富的淀粉、蛋白质、脂肪等营养成分, 具有健脾养胃、补肾强筋等功效。山楂中的有机酸和酶类物质可以促进蛋白质的分解和消化, 但是如果和高蛋白食物同时进入胃中, 就会导致胃部不适, 甚至引起胃痉挛、胃痛等症状。因此, 山楂不要和板栗一起吃, 也不要和高蛋白食物一起吃, 更不要过量进食。想吃这两种食物最好间隔一段时间。

天冷花椒水泡脚

北京老年医院中医科孟一: 花椒泡脚可以驱除五脏六腑之寒气, 对于手脚冰冷的虚寒体质有一定的改善作用。对于脾胃阳虚者的腹胀、积食等症状, 花椒也可起到改善消化不良的作用。对女性而言, 花椒还有暖宫散寒、缓解痛经的作用。用花椒水泡脚再结合按摩, 可使全身经络疏通、血脉流畅, 增强抵抗力, 消除疲劳, 调节睡眠。经常用花椒水泡脚, 对感冒亦有一定预防作用。花椒气味芳香, 用其泡脚对脚气、脚臭、脚汗等脚部疾病还有一定的治疗和预防作用。

一比率降至 50%。

家族性腺瘤型息肉病从出现异常到癌变有近 10 年时间, 可以通过现代医学技术阻断致病基因遗传, 但容易在日久经年中消磨人们的警惕。周家铭提示, 患者的后代也应考虑尽早进行相关基因检测, 医院也有相关技术帮助患者阻断常染色体显性遗传疾病的基因传递, 从而有效避免困扰家族的遗传疾病向下一代遗传。

■ 声音

莫让“害群之马”抹黑医者仁心。

—— 获刑 17 年, 并处罚金 42 万元! 10 月 31 日, 长沙市中级人民法院依法对刘翔峰案一审公开宣判。原中南大学湘雅二医院副主任医师刘翔峰因故意伤害罪、受贿罪、非国家工作人员受贿罪以及职务侵占罪, 被数罪并罚。健康报评论说。

科普职称让从业者更有“底气”。

—— 近日, 中国科协开展了 2024 年科普职称评定工作, 74 位科普工作者获得正高、副高和中级职称, 其中, 获得高级职称人数较去年明显增加。科学网评论。

校园及周边不得卖高盐高糖食品, 关键要落实。

—— 《河南省“体重管理年”活动实施方案》于近日印发并实施。要求校园及周边 500 米内避免售卖高盐、高糖及高脂食品。新京报评论。

拒收商业保险病人, 医院何谈救死扶伤?

—— 近日, 黑龙江佳木斯一网友发视频称, 母亲确诊恶性乳腺癌需要靶向治疗, 佳木斯肿瘤医院的医生却拒绝接收, 理由是“医院现在不接收商保病人”。目前, 当地卫健委已经介入调查。正观黄河评论。

女性 35 岁前结婚奖励 1500 元, 要看到鼓励婚育的良好初衷。

—— 10 月 31 日, 山西吕梁市民政局发布新规。明年 1 月 1 日起, 在该市登记结婚 (双方均为初次登记) 且女方年龄在 35 周岁及以下的夫妇, 给予 1500 元的奖励。极目新闻评论。



北京朝阳医院耳鼻咽喉头颈外科副主任刘锦峰提示, 受凉、过度疲劳、酗酒、睡眠不足、抽烟等都会降低身体的抵抗力, 让鼻腔黏膜调节能力变弱, 而给病毒以入侵的机会, 秋冬季尤需注意。图为 10 月 30 日, 刘锦峰 (左) 在人民日报社义诊。曹子豪摄