



权威医生在身边

04 版
别总在儿女面前逞能

05 版
要防“多囊”变“多糖”

06 版
如果老人
不给子女带娃

07 版
淋巴水肿或可治愈

■健康时报全媒体广告热线
010-65368968
E-mail: jksb01@jksb.com.cn

■健康简讯

北京 250 家社区医院
设儿科服务

北京 250 家社区卫生服务中心可提供儿科服务。其中，东城区 11 家、朝阳区 53 家社区卫生服务中心可提供儿科常见病、多发病诊疗服务。大部分社区可进行医学影像检查、儿科输液、雾化吸入治疗、呼吸道病原检测。

(王 圆)

北京 60 岁以下人群
女性健康优于男性

11 月 5 日，北京城市体检人群体质健康质量指数报告发布，60 岁以下人群女性健康状况优于男性，60 岁以上则相反。在 30 岁至 59 岁体检人群中，女性体质健康质量指数得分高于男性，60 岁以上体检人群中，男性得分高于女性。

(任 璇)

重庆等多地疾控提示
秋冬季节多发病

呼吸道传染病及病毒性肠道传染病进入流行季。重庆、陕西、甘肃、河南等多地疾控中心发布 11 月份健康提示，初冬时节关注流行性感冒、水痘、手足口病以及诺如病毒感染性腹泻，做好个人健康防护，积极有效预防疾病。

(朱晓娜)

江苏无锡虹桥医院
被吊销执业许可

11 月 6 日消息，无锡虹桥医院有限公司已受到吊销医疗机构执业许可证处罚。据该行政处罚决定书，无锡虹桥医院有限公司重复使用 MRI、CT 等影像骗取医保基金，以伪造医学文书方式骗取医疗保障基金支出。

(李益萌)

约 3000 万人感染乙肝不知晓

健康时报记者 李 爽

“此次研究成果表明，我国约存在 7500 万慢性乙肝病毒感染者，其中约有 3000 万人尚不知晓自己已经感染。”中国肝炎防治基金会理事、北京友谊医院肝病中心贾继东教授告诉健康时报记者。

历时 4 年、31 个省区、124 个疾病监测点、抽样调查 91896 人，中国慢性病毒性肝炎流行现状研究于 2024 年 10 月在《柳叶刀》子刊《区域健康-西太区》发表。11 月 5 日，中国肝炎防治基金会在北京举办中国慢性

病毒性肝炎流行现状研究成果报告会，介绍该研究相关情况。

2024 年中华预防医学会《成人乙型肝炎病毒感染筛查、检测及管理专家建议》提出，成人（特别是 2002 年前出生的人群）应尽早进行乙肝病毒感染筛查，一生至少查 1 次；筛查时，检测乙肝表面抗原、乙肝表面抗体、乙肝核心抗体 3 项乙肝病毒标志物。贾继东指出，只有定期筛查，早发现、早治疗，才能逐步减少慢性乙肝、肝硬化、肝癌发生。

健康时报记者在该研究报告中发现，约 1700 万慢性乙肝病毒感染者需要抗病毒治疗，但只有 300 万人接受了相关治疗。中国工程院院士、北京大学医学部教授庄辉表示，“乙肝筛查很容易，确诊后的治疗也很方便。过去药物很贵，现在通过国家集采，每个月花费不到 10 元钱，每天吃一片药就可以很好地把病毒控制住。要像控制血压、血糖一样，控制乙肝病毒感染，从而减少肝硬化、肝癌的发生，提高生活质量、延长生存期。”

■声音

让老年阅读更“悦读”。

——11 月 5 日，民政部等 14 部门印发《关于推进老年阅读工作的指导意见》，引导广大老年人爱读书、读好书、善读书，建立建全图书、报纸等适老化标准，制定《大字本图书通用技术要求》。广州日报评论。

“亮剑”追溯码让药品耗材造假无从下手。

——国家医保局 11 月 2 日发布公告，通过对各地上传的药品追溯码开展分析，发现 11 个省份 46 家医药机构疑似存在复方阿胶浆的药品串换、回流药、假药等线索。羊城晚报评论。

电动车限速是吸取“血的教训”。

——工信部《电动自行车安全技术规范（征求意见稿）》草案沿用了 2018 年“最高 25 千米/小时”的限速要求，针对防火阻燃、防范非法改装行为等做出了新的规定。澎湃新闻评论。

“口服司美”不含“格鲁肽”，李逵李鬼不能分不清。

——口服司美格鲁肽是国内首个及目前唯一获批上市的口服 GLP-1 药物，需要处方才能购买。但在电商平台上，“口服司美”“GLP-1 活性胶囊”“司美纤体饮”等“冒牌司美”层出不穷。新京报评论。

老年人的梦想，一样很珍贵。

——近日，“麦子奶奶”火了。河南安阳一位 60 多岁的农村老人，在与作家大冰连线时表示，“种完麦子，就往南走”，去看祖国的大好河山。南方都市报评论。



第七届进博会医药馆有家“记忆咖啡馆”，咖啡师由一群 60 岁以上的志愿者组成，他们中包括轻度认知症的老人。72 岁的志愿者李海明表示，希望年轻人暂时放下手机，多陪陪家中老人，问问他们最近发生了什么，自己小时候发生了什么，帮他们延缓记忆丢失的时间。图为 11 月 5 日，健康时报记者在记忆咖啡馆。

牛宏超摄



11 月 5 日~10 日，第七届中国国际进口博览会在上海举行。一批“全球首发”“亚洲首展”“中国首展”产品齐聚进博。图为健康时报记者在诺华展台体验头戴式“空间计算”显示设备 VisionPro 和微软 HoloLens 全息眼镜。

牛宏超摄

■健康提示

胖不胖要看腰围

有些人的体重指数（BMI）并不高，但也可能是肥胖。11 月 4 日，北京医院内分泌科主任医师郭立新在人民日报健康客户端“健康生活从体重管理开始”直播中指出，一个人胖不胖不光要看体重指数，一个更重要的指标是腰围。中国男性腰围超过 90 厘米、女性腰围超过 85 厘米就可以称为肥胖。可以在家中拿一把软尺进行测量，测量时两腿站立与肩同宽，平静呼吸，将软尺绕脐一周，在呼气末时进行读数。此外，是否肥胖还可以计算一下自己的腰高比，如果大于 0.5，也考虑是肥胖。

(董颖钰)

梨水加点白萝卜

河南中医药大学第一附属医院杨爽：梨水是秋季养生的常见饮品，在煮梨水时放入适量白萝卜，不仅可润肺止咳、行气消食，还可润肠通便。建议有孩子的家庭多煮这款汤水，可以帮助孩子更好地适应秋季燥气、避免积食。具体做法是，取白萝卜四分之一，切成薄片备用。雪梨或红皮梨一个，对半切开，去掉梨核，切片备用。锅里加入 1200 毫升清水，把水烧开后放入梨和白萝卜，搅拌均匀，中火煮 10 分钟，最后可加入适量冰糖调味。白萝卜梨汤汁水甘甜，煮熟的白萝卜和梨片也别有滋味，可一同服用，效果更好。

冬虫夏草非药食两用

11 月 2 日，一家饭店因销售冬虫夏草炖花胶，被北京市第一中级人民法院判赔消费者 21000 元。原国家食药监局规定，冬虫夏草属中药材，不属于药食两用物质。复旦大学附属儿科医院厦门医院中医科主任医师王富春表示，冬虫夏草不能作为食品原料，主要是出于对其安全性和临床疗效的考虑。一些药食同源的中药，如薏米、陈皮等，安全性非常高，适合日常食用。而冬虫夏草则属于动物尸体和菌类的复合体，存在不适应的人群。如果非疾病人群食用，可能会产生毒副作用。

(刘静怡)

冬吃甘蔗是大补

陕西省中医院康复科徐斌：甘蔗是冬季的常见水果之一，不仅便宜实惠，还营养丰富。冬季吃甘蔗是大补，甘蔗有“脾果”“补血果”的美誉，民间更有“冬吃甘蔗胜过参”的说法。甘蔗富含碳水化合物、维生素和矿物质，具有清肺胃之热、生津止渴、润燥和胃止呕等作用。大部分人喜欢直接去皮吃甘蔗，其实甘蔗也可以煮水喝。甘蔗和红茶、橙子一起煮，是清热润肺的佳饮；甘蔗与雪梨、山楂的组合，则可以消食健脾；甘蔗、红枣、枸杞煮成饮品，味道清甜可口，还能化痰润肺，补气血，有润喉润燥的效果。