

# 健康时报

人民日报社 主办

■ 总第 2133 期 2024 年第 87 期  
■ 11 月 29 日 星期五  
■ 周二、五 出版本期 8 版  
■ 官方网站: www.jksb.com.cn  
■ 广告咨询: 010-65368968

■ 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

## 华西医院引入“狗医生”服务

健康时报记者 刘诗霞

“跟小狗呆了一个多小时，感觉自己被治愈了。”四川大学华西医院心理卫生中心的一位患者表示。患者提到的小狗是该院一名特殊的医生——动物辅助治疗犬，也被称为“狗医生”，主要为患者提供心理疗愈服务。

自 11 月 10 日起，该院与亚洲动物基金开展“爱狗有道”公益项目，将“狗医生”引入该院心理卫生中心患者的治疗中，每两周举行一次，每次持续两小时。

“‘狗医生’对心理疾病的治疗有一定的辅助作用，很多患者在抚摸、遛狗等过程中，产生了积极的心理感受。”

四川大学华西医院心理卫生中心主任张骏接受健康时报记者采访时表示，目前“狗医生”主要用于治疗抑郁症、孤独症、焦虑症患者等。“狗医生”对抑郁和焦虑情绪的缓解最为明显。

“‘狗医生’其实是一个窗口。精神疾病患者面临社交障碍等问题，通过与狗的互动，让患者产生被抚慰的感觉，放下戒备，使后续的治疗变得更加轻松和有效。”张骏介绍，人在与狗的互动过程中会分泌催产素，从而减轻压力。像狗这种毛茸茸的生物也能给人带来很好的触摸体验，有利于缓解紧张的情绪。

除此之外，人在与狗短暂接触后，就能获得狗的信任和亲近，在实际的社交过程中，这是很难获得的一种状态，也是患者非常需要的一种状态。

参与治疗活动的“狗医生”并非普通的宠物狗，需要满足两个基本要求：健康、不具备攻击性。张骏认为，随着社会心理问题越来越凸显，动物辅助疗法将在心理治疗领域有着更多的运用和实践。“接下来，我们还会去社区，尝试在社区开展‘狗医生’疗愈活动，帮助更多人解决心理问题。”张骏说。

### ■ 声音

“一人生病，全家共济”正变得更加具象化。

——11月26日国家医保局消息，全国所有省份已实现职工医保个人账户省内共济，23个省份已将共济范围扩大至近亲属。中国经济网评论。

健康生活需要“半糖主义”。

——今年的联合国糖尿病日活动主题是“糖尿病与幸福感”。生活需要一点甜，但饮食甜度过高会成为健康路上的隐形绊脚石。健康报评论。

“中医药+生活”掀起养生新潮流。

——养生茶饮、药膳糕点、中药面包……如今，“中医药+生活”的创新融合掀起新潮流。人民网评论。

医疗版输入法之类的“上新”多多益善。

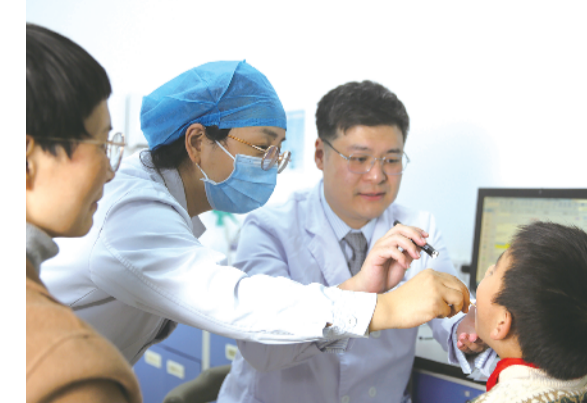
——近日，北京地坛医院启用医疗版输入法，让医生真切体会到了病历书写的“丝滑”。健康报评论。

别让60亿部旧手机成“烫手山芋”。

——我国平均每年产生6亿至7亿部废旧手机，回收处理量仅为2亿至3亿部。北京青年报评论。

殡仪馆用炖盅当骨灰瓮，丢了对生命的敬畏。

——在殡仪馆办理丧事，拿到的骨灰瓮竟然是炖汤盅。这是一名男子在广东肇庆德庆县殡仪馆办丧事时遇到的荒唐事。新京报评论。



11月27日，河南省儿童医院呼吸联合门诊开诊，北京儿童医院耳鼻喉咽喉头颈外科副主任医师段清川与河南省儿童医院口腔科副主任医师李晓琰一同坐诊。以往患儿需要在耳鼻喉、口腔科来回奔波，两个科室联合出诊提高了诊疗效率。图为段清川(右二)、李晓琰(左二)一同为患儿诊疗。健康时报记者董颖钰文 医院供图



中国工程院院士、北京友谊医院副院长王振常十年磨一剑，研制出全球首台分辨尺度达50微米的专用骨质CT仪器，成果已在全国推广。通过该设备，可清晰显示十余种引起耳聋、眩晕的重要微小结构，揭示了产生听力损失的新机制；解析了大量同症异病的视力障碍诱因，使视力下降与复视的诱因检出率由无法检出提高到76%和75%。图为王振常操作专用骨质CT。苏天是报道

### ■ 健康提示

#### 何时戒烟都不晚

中国工程院副院长、中国医学科学院院长王辰在人民日报健康客户端“幸福呼吸”大医谈直播中表示，吸烟是导致慢阻肺的最主要原因。吸烟者患慢阻肺的概率是不吸烟者的5~8倍，平均死亡年龄可提早十年。无论何时戒烟都为时不晚。吸烟者的肺功能下降速度非常快，不到75岁就可能完全丧失。但如果一名吸烟者在45岁的时候停止吸烟，肺功能的下降速度将大大延缓。即使一名吸烟者在65岁时停止吸烟，肺功能的下降依旧能被延缓。健康时报记者董颖钰

#### 青萝卜通便胜香蕉

日常生活中如果便秘，吃青萝卜胜过吃香蕉。青萝卜也叫水果萝卜，口感微辣甘甜，水分比较多，且营养丰富，里面所含的膳食纤维、维生素、矿物质等都是人体所需的重要物质，其中芥子油和精纤维润肠通便，能提高肠道的消化功能，有助于体内的废物排出。一周吃三次青萝卜，全身都通畅。此外，还可适当吃点秋梨、芝麻、粳米、蜂蜜、荸荠、柿子等食材，或者桑葚、决明子、火麻仁、麦冬、当归、无花果等润肠通便的药食两用的中药。山西省中医院中药方剂研究所郭丁丁

#### 代糖饮品别常喝

解放军总医院第一医学中心内分泌科主任母义明在人民日报健康客户端“做好综合管理，提升糖尿病患者生活幸福感”直播中介绍，零糖饮料对血糖的即时影响不大，但是如果长期大量饮用添加了代糖的饮料，特别是非天然、化学合成的代糖，会导致胰岛不敏感。长期喝大量代糖饮料，哪怕每天只摄入170毫升，大约3~5年后，可能就会出现糖尿病。有研究证明，长期大量饮用代糖饮料和长期大量饮用含糖饮料，带来的后果是相同的。健康时报记者董颖钰

#### 别顶着寒风去晨练

很多老年人都有晨练的习惯，有心脑血管疾病的老年人晨练不要起得太早，尤其是冷空气袭来时。早晨是心脑血管等疾病发病率较高的时间之一，等气温回升再晨练比较适宜。老年人在寒冷天出去活动前，先做热身活动，等肌肉热起来，不再僵硬了再出门。中南大学湘雅三医院老年心内科主任江凤林提醒，冬季是流感、肺炎、肺气肿等呼吸系统疾病高发季，老年人要及时添加衣物，坚持开窗通风，适量运动。此外，建议老年人尽早接种流感疫苗和肺炎疫苗进行预防。健康时报记者陈琳辉

02版 能不能喝酒跟基因有关

05版 当家里有个高敏感宝宝

06版 儿科病房藏着中年人的难

08版 对症选择学习困难门诊

■ 健康时报全媒体广告热线  
010-65368968

E-mail: jksb01@jksb.com.cn

### ■ 健康简讯

#### 华西乐城医院 引入脑胶质瘤创新药

11月24日，四川大学华西乐城医院引进Vorasidenib并服务患者。Vorasidenib是近20年来IDH突变型弥漫性脑胶质瘤治疗领域的首个创新靶向药物。同时，这也是Vorasidenib的亚洲首用，先于欧洲服务于患者。健康时报记者呼梦瑶

#### 清华AI医院 首批42位AI医生亮相

清华大学智能产业研究院团队打造的首家AI(人工智能)医院Agent Hospital正在内测，将于年底上线，明年上半年对公众开放。目前构建的42位AI医生分布在21个科室，覆盖300余种疾病。健康时报记者谭琪欣 徐婷婷

#### 安宫牛黄丸 半年销售额超25亿元

据中康CMH数据，2024年上半年全国零售药店中成药销售额TOP20中，安宫牛黄丸以超25亿元登顶。安宫牛黄丸每丸价格几十元至上千不等，差距主要体现在原料使用上。健康时报记者徐诗瑜

#### 商家给未成年人文身 被开罚单

11月27日，北京市市场监管局发布消息，某商家在2024年6月及7月分别向一名未成年人提供两次文身服务。在提供服务时，商家未核查消费者身份证件来确认其真实年龄。根据《未成年人文身治理工作办法》等规定，北京市海淀区市场监管局对该商家依法作出行政处罚。健康时报记者乔靖芳