

■总第2147期 2025年第5期
■1月17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



权威医生在身边

- 03版 中医治头疼有个五音疗法
04版 亲人之间有个“态度效应”
05版 玩冰雪受伤懂点急救
06版 孩子沉迷于手机怎么管
08版 带状疱疹消失后他们仍未摆脱疼痛

健康简讯

北京140家医院检验检查结果互认

截至1月12日，北京市140家二级以上医疗机构已实现检验检查结果互联互通，可线上调阅和互认。患者通过北京市统一预约挂号平台就可便捷应用检验检查结果互认的功能。健康时报记者呼梦瑶

上海质子重离子医院收治病种扩至50余种

2024年，上海市质子重离子医院治疗的患者数量达1211例，较2023年增长11%；已连续四年治疗量每年超千例，可收治病种已扩展至50余种。鼻咽癌、颅内颅底肿瘤、肺癌、前列腺癌、胰腺癌、乳腺癌等重点病种疗效处于国际先进水平。健康时报记者尹薇 侯佳欣

尿路上皮癌患者有了用药新选择

1月13日，强生旗下创新治疗药物博珂（厄达替尼片）获得国家药品监督管理局批准上市。厄达替尼片是一款新型靶向治疗药物，为尿路上皮癌患者带来用药新选择。

健康时报记者刘颖琪

中医机器人将进入河南多家医院

近日，“张仲景机器人1.0版”在河南发布。这是一个可以通过望闻问切进行中医问诊的机器人，目前主要辅助初、中级中医医生进行临床诊疗。2025年该机器人将进入河南省多家三甲医院，未来还将走进药店，解决药店医生诊疗经验不足的问题。健康时报记者刘诗霞

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

放下手机让年味更浓

健康时报记者 周学津 刘静怡

“年夜饭承载着家人团聚、共享天伦的美好期许，手机的过度使用，却常常让亲情交流大打折扣。”1月13日，浙江省政协十三届三次会议开幕，浙江省政协委员、浙江传媒学院教授葛继宏提交了《关于开展“放下手机，回归真情”社会倡议的建议》，这项行动是为了倡导大家体会久违的“家人闲坐，灯火可亲”，认认真真享受团圆饭。

“吃年夜饭时，放下手机，多跟家人聊聊家乡的变化，多尝尝长辈做的美食。你可能会发现父母新添了白

发、多长了皱纹，长辈或许会从年轻人的分享中感受到晚辈的成长，家庭成员之间有了情绪的共鸣后，可以让春节更有年味。”葛继宏接受健康时报记者采访时表示。

在社会调查中，葛继宏注意到智能手机依赖现象已渗透至社会各个层面。从个人到家庭，再到公共场所，无处不在，手机不仅“侵占”人们大量时间，导致注意力分散、阅读及欣赏能力退化，还严重削弱人与人之间面对面交流的质量，使家庭的高质量陪伴变得稀缺。

“行动倡议并非要在吃年夜饭时禁用手机，更不是要求我们完全与外界隔绝，而是提醒大家在信息获取和家人相处之间做好平衡，重要的电话、信息等还是要接要回。”葛继宏说。

葛继宏建议，可以通过公益广告、短视频、直播以及地推活动线上线下相结合的方式提醒大家在年夜饭期间放下手机，全身心投入亲情互动。其次，春节期间广泛收集行动中的感人故事、全家福等，通过媒体报道、社交平台传播亲情正能量，形成良好的社会风尚。

声音

感悟春运“热辣滚烫”背后的真情。

——1月14日，2025年春运拉开帷幕。40天里，将有几十亿人次踏上归乡之路，共同谱写“流动中国”的生动乐章。中国网评论。

为医药企业商业贿赂套上“紧箍”。

——1月14日，市场监管总局发布《医药企业防范商业贿赂风险合规指引》。新安晚报评论。

让“老人”无忧，“小孩”有托。

——今年，北京市要在“老人”数量较多的区域新建50个养老服务中心，并实现市区托育综合服务中心全覆盖。新京报评论。

男性接种HPV疫苗，走出误区才会欣然接受。

——多地开放男性HPV疫苗接种，但前往接种的男性却不多。一些人认为，HPV疫苗是女性的专用疫苗，男性似乎没必要打。光明网评论。

给“流感网红药”降温，从理性购药用药开始。

——近期，抗流感明星药玛巴洛沙韦在多个购药平台“一药难求”，价格一度超过300元一盒。红网评论。

“背诗免门票”，让文气与人气相得益彰。

——四川成都杜甫草堂博物馆推出“背诗免门票”新玩法，背诵《诗词若干首》中83首咏四川诗词，便可获得景区永久免票。光明日报评论。



1月14日00时02分，K4159次列车缓缓驶出北京西站，2025年春运北京地区的首趟旅客列车启程了，列车满载归乡游子的思念，朝着家的方向全速前进。今年春运自1月14日至2月22日，共计40天。据“中国铁路”消息，春运首日，全国铁路预计发送旅客1030万人次。

健康时报记者周学津文 牛宏超摄

健康提示

卒中后做眼球训练

脑卒中患者可以练习两个眼球小动作，提高行走的信心和行动力。**注视训练：**在设定的视野范围内放置几个用来注视的点，点与点要大于一定的距离，以避免不自主的眼跳，根据不同需要可以采用特殊颜色、形状、纹理或文字进行标记。患者在规定时间内注视某一个点，然后按口令转移至下一个点。**眼跳训练：**用几个距离较近的注视点，使患者按规定的路线转移视线，或使用一张画有多条黑色平行粗横线的细长纸带，从第一行横线逐行向上、下，或向左、右动态观看，直到最后一行。北京协和医院康复医学科张光宇

腰肌劳损试试热敷

北京市朝阳医院骨科主任医师刘铁在人民日报健康客户端《大夫说》栏目中表示，腰肌劳损可能和天气寒冷、潮湿以及劳累有关。如有腰肌劳损，居家期间可以热敷局部疼痛的部位，有助于改善血液循环。也可使用电吹风暖风对着疼痛部位吹几分钟，再外用一些消炎镇痛的药膏。还可以服用一些药物，如果还不能缓解，要及时就医。卷腹、小燕飞、臀桥等动作能够增强核心肌肉力量，日常配合有氧运动，对腰肌劳损的改善会更加有效。健康时报记者董颖钰

常按手掌可防抑郁

抑郁状态的发生往往会出现一些伴随症状，如疲劳感、情绪低落、胃肠功能紊乱、失眠等。当出现这些不适，可以通过常按摩手掌的方式进行调整。一手依次按压另一手指甲两侧，然后捏紧指甲上方的指头，接着揉压指甲根部的指头，每个手指按摩约20秒。按摩完十指只需3分钟左右，就能使手部诸多穴位得到有效刺激。然后可以按摩劳宫穴、鱼际穴、合谷穴、神门穴、掌胃点，以上每个穴位刺激1分钟左右，力度适中，以局部酸胀感为宜。捏手指并不能达到治病的效果，一旦感到身体不适，还应及时就医。北京中医药大学东方医院推拿理疗科主治医师刘杨

患慢病适当吃红薯

红薯对于不少慢病患者来说都是不错的主食选择。红薯可以辅助控制血糖。奥地利维也纳大学研究发现，2型糖尿病患者服用白皮红薯提取物后，胰岛素敏感性得到改善。红薯能够辅助降低血压。其富含钾元素，能促进血液排泄多余的钠，起到辅助降低血压的作用。红薯能降低中风风险。作为“高钾低钠”之王，研究显示红薯可将中风风险降低20%。此外，红薯脂肪含量低，饱腹感强，有助于控制体重和减肥。

山西省中医院代谢病科贾晓玲



香港大学深圳医院神经医学中心主任李勇杰在国内率先开启脑部磁波刀的临床应用，不开刀的情况下，10秒钟让震颤患者不再手抖。磁波刀名为刀，却不用开刀，它融合了磁共振成像和聚焦超声的技术，治疗无需全身麻醉，不用开颅，精度在1毫米之内，患者恢复时间短，且无术后颅内感染的风险。目前，团队已开展50多例脑部磁波刀手术。图为李勇杰（左）与患者交流。医院供图