



权威医生在身边

02版
读懂标签选对食物

03版
从五脏调耳鸣

04版
服药时喝满一杯水

05版
怎么选个好月嫂

健康简讯

我国支持外籍医生 试点开诊所

4月21日，国新办举办新闻发布会，《加快推进服务业扩大开放综合试点工作方案》提出，支持符合条件的外籍和港澳台医生在试点城市开设诊所。我国在北京、上海等11个试点省市基础上，将大连、宁波、厦门、青岛、深圳、合肥、福州、西安、苏州等9个城市纳入试点范围。健康时报记者齐钰

多地新增五一 健康特色旅游线路

“五一”黄金周临近，多地新推出健康特色旅游线路或活动。北京怀柔推出3条康养旅游线路，游客可入住康养民宿、参加绿色徒步。江苏扬州开启中医药健康文化旅游月活动，将传统中医智慧与现代旅游深度融合。陕西商洛开通银发康养旅游专列，让银发游客在山水人文中实现旅居康养。

健康时报记者武星如

北京将预住院费用 纳入医保支付

北京市医保局4月21日发布《关于开展“预住院”费用医保支付试点工作的通知》，明确自4月26日起，在北京市医疗机构试点推行择期手术患者“预住院”费用医保支付模式。该模式有望减轻患者医疗费用负担，优化医疗资源配置。

健康时报记者任璇

宝宝子宫里 “吃药”治好甲状腺肿

江苏一名准妈妈孕24周查出胎儿甲状腺肿，若不及时干预将影响胎儿健康。复旦大学附属妇产科医院沈婕团队通过超声引导，将药物精准注入胎儿的羊膜腔，胎儿通过吞咽羊水吸收药物，从而补充甲状腺激素。治疗顺利结束后，宝宝在37周顺产出生，如今身体发育完全达标。

健康时报记者董颖钰

舞蹈治疗，温暖的医学处方

健康时报记者 谭琪欣



3月6日，舞蹈治疗老师正在给南京特殊教育师范学院大一新生进行舞蹈团体辅导。受访者供图

当肢体成为语言，舞动化为疗愈的桥梁，“舞蹈治疗”作为全新的“医学处方”，正在走进大众视野。4月22日，教育部发布《普通高等学校本科专业目录（2025年）》，舞蹈治疗成为新增的29种本科专业之一，首个布

点设在南京特殊教育师范学院，预计于今年开始招生。

“舞蹈治疗是艺术治疗方式的一部分，它通过科学设计的肢体语言，帮助人们表达、翻译难以言说的情绪，让身心科学互动。”南京特殊教育师范

学院音乐与舞蹈学院院长张强接受健康时报记者采访时介绍，舞蹈治疗融合心理学与创造性舞动，通过即兴动作、镜像练习等方式，可引导自闭症儿童、阿尔茨海默症患者、社交焦虑人群等特殊群体释放压抑、修复创伤。

南京特殊教育师范学院的舞蹈疗愈实践课程十几年前就已开始。“对孤独症、认知障碍等群体而言，以语言干预为主的心理疏导收效甚微，他们更加依赖非语言沟通。此外，高压职场、老龄化社会、创伤后应激障碍等也让人们对艺术疗愈的需求激增。”张强认为，舞蹈治疗师队伍“正规军”的加入，能极大程度填补我国艺术治疗需求的缺口。

新设的舞蹈治疗专业课程将实现心理学、医学与艺术学等“文理医艺”的跨界与融合：学生需掌握异常心理学、舞蹈解剖生理学、心理咨询与心理治疗，学习即兴创作、拉班动作分析等相关专业课程，并在特殊教育学校、医院、康养机构等完成实践。目前，南京特殊教育师范学院已与南京脑科医院、南京儿童医院、鼓楼医院等多家机构建立合作。张强期待，“当身体叙事遇上科学干预，疗愈的过程将更立体、更温暖。”

健康提示

鹦鹉热症状类似感冒

近日，多地出现鹦鹉热病例。鹦鹉热早期症状类似感冒，但也可以区分。南京儿童医院感染性疾病科主任医师田野解释，普通感冒症状相对较轻，主要有鼻塞、流涕、打喷嚏等，发热和全身症状不明

显；流感起病更急，高热、乏力、头痛、全身肌肉酸痛等症状突出；鹦鹉热患者有明确禽类接触史，除发热、全身症状外，还可能进展为严重肺炎，及时确诊能很大程度减少重症。健康时报记者孔天骄

突然老糊涂或是谵妄

老人突然糊涂，要警惕谵妄的发生。北京老年医院认知障碍诊疗中心主任吕继辉表示，谵妄是一种急性脑功能紊乱综合征，其典型特征是患者突然变得糊涂，行为和言语与平常判若两人。有以下三种情

况的老人应及时就诊：突发意识混乱、行为异常或认知功能急剧下降；手术后、疾病后、调药后、改变环境后等出现谵妄症状；酒精或药物依赖者戒断期间出现震颤、幻觉等。健康时报记者郑玺 谢菲

当心氮泵咖啡因超标

中考体测临近，“氮泵”获得部分家长和孩子追捧。有些60毫升装产品中，咖啡因含量高达180毫克。湖北武汉中西医结合骨科医院运动医学科主任医师李照文表示，青少年身体机能尚未成熟，对咖啡因等

刺激物质尤为敏感，盲目使用氮泵可能导致心跳加速、头晕、呕吐等，严重时甚至影响大脑发育。考生可以通过听动感音乐、观看激励训练视频等方式培养全神贯注的训练态度。健康时报记者赵萌萌 乔芮

跑马前做个心肺检测

4月21日，残奥会冠军祁顺（左）来到南京医科大学第二附属医院，在心血管内科医师的指导下进行了一次心肺功能试验。测试结果显示，马拉松运动员祁顺拥有一颗典型的“运动员心脏”。对于普通人而言，医生也建议在（半）马拉松等高强度运动前，做个心肺功能试验。医院供图



声音

数字和鸣，奏响健康乡村新乐章。

——日前，工业和信息化部、国家卫生健康委公示32个“宽带网络+健康乡村”应用典型试点项目。健康报评论。

陪诊服务“入补”，让“老有所医”更可及。

——2025年，上海市将在浦东、杨浦、松江等9个区启动陪诊服务试点。近日，上海市宣布将专业陪诊服务纳入养老服务补贴。工人日报评论。

漠视规则是拿生命开玩笑。

——4月20日，深圳铁路公安处通报“女子伸腿阻止高铁关门”一事：该旅客构成妨碍交通工具正常行驶违法行为，已被行拘。上游新闻评论。

“谁有本事谁来”，医院选人用人本该如此。

——近日，海南医科大学第一附属医院举办管理机构和医疗服务部门正职岗位公开招聘，营造“谁有本事谁来”的良好氛围。新京报评论。

关不关教室电子屏？这是一个问题。

——近日，有网友向陕西省西安市市长建言，建议学校取消用电子屏上课，回归黑板。称电子屏使得学生们用眼疲劳现象普遍，现在中小学近视比例高也有这方面原因。光明网评论。

帮助职工“体重管理”，用人单位大有可为。

——日前，新华网发布《职场人外卖营养“体检”报告》，超七成职场人日均点外卖两次以上。便捷背后，高油高盐、饮食结构单一等健康隐患频现。劳动报评论。