

新视野▶▶▶

日前,国家卫健委新闻发言人胡强强表示,有的“网红医生”把医疗科普当做牟利工具,滥用专业权威为自己背书,假借科普名义违规导医导诊,线上问诊,线下引流,直播带货甚至高价开药,还有

的通过夸大治疗效果、虚构病例、杜撰故事等手段误导公众、敛财牟利。

经常网上冲浪的朋友,可能刷到过这样的短视频或直播:身穿白大褂的“医生”在镜头前侃侃而谈,左一个“神奇妙招降三高”,右一个“祖传秘方上链接”。对此,可要小心,不可轻信。

当前,医疗科普是短视频平台的热门话题,越来越多的医务工作者通过直播和短视频来传播健康科普知识。但是其中也不乏鱼目混珠之徒——部分“网红医生”借伪科普牟利、误导公众。对此,国家卫健委明确表示,将加大互联网健康科普乱象的整治力度。

整治是必要的,但也要看到,健康科普热,不会是一时热潮,因为背后的本质需求长期“在线”。那就是民众健康素养大幅提升后,对优质医疗的迫切需求。光“堵”乱象是不够的,还需以“疏”为策,在规范引导中满足民众的需求,让“‘以治病为中心’向‘以健康为中心’”转变的理念兼顺网下网上。

其实,缺乏资质的“网红医生”、伪健康科普之所以有可乘之机,是因为击中了现代人的痛点。随着生活节奏加快,亚健康人群增多,高血压、糖尿病等慢性病年轻化趋势明显。不少人既担心健康,又抽不出时间去医院,如果“刷个视频就能学养生”,那就再好不过了。这种心理,让看似“接地气”的伪科普有了可乘之机。

面对乱象,筑牢平台与监管的“防火墙”无疑是首要工作。平台需建立更严格的资质审核机制,同时运用技术手段识别夸大疗效、违规导流等内容,对违规账号实施处罚。监管部门则要将互联网诊疗管理、广告法等法律法规落到实处,对虚构病例、直播带货卖药等行为从严查处。生命不是儿戏,只有织密规范网络,才能让真正的健康知识占据传播主阵地。

驱逐劣币的同时,也要让靠谱的传播资源“走出来”,让听得懂、用得上的专业医疗知识方便触达。比如深圳卫健委新媒体账号,紧抓热点话题,结合表情包和热梗段子,把专业知识变成漫画、趣味短视频乃至短剧,收获了大量粉丝。

如今,不少医院与科研机构建立了科普激励机制,鼓励医生将专业知识转化为民众喜闻乐见的“大白话”,避免晦涩难懂的“高冷化”。比如用动画演示心脑血管疾病病理,用生活案例讲解用药规范,由医生出镜讲解急救知识、解答常见病预防问题,将“身边的医疗”从线上引到线下。这也是“主动出击”的举措。

面对铺天盖地的网络健康信息,民众也需要提升鉴别能力,养成“三问”习惯:问来源(是否有正规医疗资质)、问依据(是否有临床研究支撑)、问用途(是否涉及商业推销)。同时,也别忘了用好身边其他医疗资源:社区医院、家庭医生,以及基于线下首诊的互联网医院复诊等。

此外,温馨提示,不妨将国家卫健委官网开设的“健康科普辟谣平台”,转发到“相亲相爱一家人”群。



日前,由上海市护理学会第十二届理事会消化内镜护理专委会主办、嘉定区中心医院承办的健康咨询活动在嘉定区紫云廊公园举行,普及胃病防治知识。图为医生为市民科普健康知识。 马伟勤摄(人民视觉)

节气与健康

小暑：顾护脾胃，静心度夏

本报北京7月7日电(记者王美华)今年7月7日是小暑节气,这是二十四节气中的第十一个节气。首都医科大学附属北京中医医院消化中心副主任医师王秋明介绍,“暑”即炎热,小暑为小热。此时天气虽热,但尚未达到极致。紧随其后便是一年中最热的气节——大暑,民间有“小暑大暑,上蒸下煮”之说。此时节高温、潮湿、闷热交织,暴雨天气增多,人们常大量食用冷饮和瓜果,而生冷食品易损伤脾胃,导致“脾失健运”。因此,养护脾胃在此时尤为重要。

“中医认为,脾喜燥恶湿,即脾偏好干燥洁净而厌恶湿浊。”王秋明介绍,暑热湿邪更容易困脾。夏季若伤于暑湿,易引发脾胃疾病,伴随有低热、恶心呕吐、腹痛腹泻等症状。防署强身在于顾护脾胃,养护脾胃之要在于祛湿健脾。

小暑如何养脾胃?王秋明建议,首先要平心静气以养心。中医认为,保持心情平静舒畅、气血和缓,符合“春夏养阳”的原则,可通过静坐、保证充足睡眠等方式调节情绪,做到“心静自然凉”。

在饮食上,宜清淡适量。闷热天气易减弱脾胃功能,加上贪食生冷食物,易引发吐泻、消化不良等不适。此时饮食应以清淡、易消化、适量为原则,注重清热解暑、健脾利湿;不要过度贪食寒凉食物,以免造成寒湿困脾现象;少食油腻、辛辣食物,可适量食用莲藕等有助除烦安眠的食物。

此外,还要注意防晒避暑湿。尽量避免在中午前后进行高强度户外活动,防止长时间暴晒和过度劳累。此时紫外线很强,需做好防晒措施,也可以戴上太阳镜,防止阳光太强刺伤眼睛。出汗过多时,可饮用少量淡盐水,以维持体液电解质平衡。



扫码
更多
观精
看彩

幕布拉开,罗大佑的歌曲《闪亮的日子》开始流淌。一场持续两个小时的追思会开始了。

大屏幕上的老人,正跟着她最喜欢的歌声轻拍手掌,皱纹里盛满笑意——这是72岁的朱蓉在北京大学首钢医院安宁疗护病房,参与志愿者为她举办迷你音乐会的影像。不久前,40余位来自北京、天津、济南的医护人员、医务社工、护工、志愿者,陪伴朱蓉的儿子,分享了这位被称

为“精灵阿姨”的精彩绽放。

放完视频,大家你一言我一语,拼接起朱蓉的最后时光。护士长讲述她如何用“移民”形容离世,护工哽咽着回忆老人总怕累着旁人的细节,双硕士学历的志愿者说在她面前“像个小学生”……当儿子看到母亲在视频中与年轻人畅谈老庄、开怀大笑的模样时,这个中年人红了眼眶:“原来妈妈在生命终点找到了温暖。我一直觉得她是一个孤

独的人,喜欢独处,但在视频中我看到她多次与大家

大家一起开怀大笑。母亲能够在临终时把自己绽放出来,我感到非常欣慰和感动。”

这种追思会,在北京大学首钢医院安宁疗护病房已举办了5次,纯公益,全免费。发起者、组织者、主持人——医务社工闫新红为会场中流动的情感所感动。“我们最初的想法只是想弥补家属的遗憾。”她说。

在北京大学首钢医院,医务社工帮家属还原“错过的时刻”

一场追思会 拳拳念母心

本报记者 熊 建

闫新红在整理病例时发现一个状况:癌症晚期患者朱蓉的儿子因手术,错过了母亲最后清醒的时光。这个遗憾像根刺扎在他的心里。

“当时我们恰好保留了阿姨参与病房活动的多段影像。”闫新红和团队连夜剪辑视频,将老人唱歌、敲钵钵、谈哲学的画面串联成45分钟的纪录片。追思会当天,当看到母亲说“移民是去更美好的维度生活”时,儿子感慨道:“原来她走得这么从容。”

这种“时光修补”工作,已成为这里的医务社工的常规工作。他们建立患者影像库,记录下病房里的音乐治疗、人生故事分享会等场景。闫新红电脑里存着上百段这样的片段:“有些家属只能看到医疗仪器的反光,我们要带他们看见生命本身的微光。”

闫新红看来,追思会对患者家属的精神帮助非常大:除了弥补遗憾外,可以感受并学习亲人对待生死的态度。而对于参加追思会的相关各方,也都是一种精神上的滋养。“照顾过的患者走了,我们会遗憾、失落、难过,需要和志愿者一起调整内心。因此,追思会是每个人都期待的时刻,相当于画了一个圆满的句号,激励我们接下来更全面地照顾下一位患者。”她说,“我们希望回忆他们所有的需求,例如关于过生日、达成心愿,帮助他们实现所有希望得到的精神性满足。”

当初,朱蓉一见到闫新红,就说:“小闫,你不用来陪伴我,我的体感非常不好,就要移民到另外一个世界去了。”虽然这么说,但她还是需要陪伴来帮自己从孤独中解脱出来。得知老人喜欢刀郎的歌曲,闫新红就组织志愿者来为她演唱,还表演各种节目,活跃病房里的气氛。

当发现朱蓉总说自己对社会没有贡献了,闫新红就开导她:“您的移民观念可以帮助到很多人,这也是为社会做贡献,这也是一件很有能量的事情。”

后来,朱蓉每天让护工找闫新红,看她是否在,每次都说:“我需要‘霸占’她一段时间。”就这样,朱蓉每天与闫新红大约谈论40分钟到1个小时,直到感觉累了才结束。“大概一两周的时间,我们每天谈论这么长时间,谈论的内容主要是她喜欢的老子、庄子以及佛教的典籍等。”

由于与朱蓉等患者有大量的接触,闫新红和她的团队得以留下大量患者的素材。而这些都是家属经常错过的。因为进入安宁疗护病房的患者,大部分时间很难有比较好的清醒状态。经常陪伴他们的医务社工、护工、志愿者,就可以相对及时留下他

们的“高光时刻”,这些时刻有时转瞬即逝。

哀伤辅导的艺术

当被问到最初为什么想到办追思会这种活动?闫新红谈起她遇到过一个棘手的案例。

有一位母亲,总是不厌其烦地往返几个小时,把在家里做好的饭带到病房给孩子吃,她总怕孩子吃不好。结果,由于路上的耽搁,她错过了孩子的最后一刻,后来只能想象孩子走得很好,经常会跟闫新红一起回忆孩子生前的快乐时光。

“这时我就想着,可以把我们拍下来的视频、音频或者记录下来的内容向他展示。虽然一开始没有把它称之为追思会,但呈现出来的就是今天追思会的大致样貌。”闫新红说,“孩子走后,这位母亲一度认为生活失去了意义,当看到孩子的最后时光后非常感动,后来慢慢走出了哀伤的状态。我和她经常有联系。有时候有演唱会,我会邀请她一起去看,她的状态很不错。”

接下来的病,希望自己的状态好起来。“她真的希望重建自己的生活。基于此,我认为追思会很有意义,这是给在世的人带来走下去的助力。”闫新红说。

在安宁疗护病房,医务社工的工作很多时候都是与情绪疏导有关。“在处理个案时,我们需要为家属做几项工作,一是情绪方面的安抚,二是预期哀伤的辅导。”闫新红说,后者是指个体在预见到即将发生的亲人离世时,提前产生的悲伤情绪和心理反应。这种哀伤并非发生在丧失实际发生后,而是在预感或明确知道丧失



图为闫新红(穿白大褂者)配合北大校友合唱团志愿者表演《天使的翅膀》,老人给予回应。 受访者供图

不可避免时便已开始,需要进行情绪方面的调整、缓解和疏导。

“创办追思会这种形式,我们最初并未想到是哀伤抚慰,只是希望家属看到患者在病房里的状态。”闫新红说,“有时候患者更愿意向社工表达一些想法和心理状态。这是我们应该传递给家属的内容。我会把我知道的一些我认为重要的东西转达给他们,家属了解了这些内容也会感到欣慰。”

除了对患者和家属情绪的疏导外,闫新红还与团队采用了一种尊严疗法。“让患者明白虽然他/她在这个世界上可能生活没有很长时间,但是其生命的价值和意义还会延续下去,而且曾经的高光时刻,会让他/她重新绽放。”闫新红说,“于是,我们会让患者讲过去的故事,有意义、难忘、对别人有帮助的、有触动的故事,我们梳理成文字,形成尊严文档,这相当于一个心理和精神层面的治疗。”

生命的双向滋养

北京大学首钢医院安宁疗护中心是国内首家三级医院安宁疗护病房,2021年被授予“北京市首批安宁疗护示范基地”,目前共有床位14张,都是单间。

进入病区,映入眼帘的是淡蓝绿色调的装潢,给人以静谧、安详的感觉;走廊宽敞明亮,谈心室设有舒适的座椅和咖啡吧;病房里,患者床头用于负压吸引、供氧等的治疗设备都被绘画作品挡住,需要时才会被推开;病房外的阳台上铺有一条人工绿色草坪,草坪上还安置了藤编桌椅……病房不再是冷冰冰的空间,而是温馨的“小家”。

本报南宁电(记者庞革平)7月4日,广西全区工会2025年新就业形态劳动者免费体检启动仪式暨集中入会活动在广西南宁市举行。

当天,来自南宁市的300余名网约车司机走进南宁友谊机动车检验站进行体检。南宁工人疗养院为他们送上了4大项33个小组的体检项目套餐,医护人员耐心询问参检人员身体状况,针对实际情况提出保健和疾病治疗等方面的建议,切实维护新就业形态劳动者职业健康权益。

开展为新就业形态劳动者等特殊群体免费送健康体检活动,是广西工会围绕中心服务大局,为职工做好事、办实事的惠民举措,是2025年全区工会关心关爱职工实事的重要内容。今年,广西全区各级工会将投入2500万元,为5万名新就业形态劳动者和困难职工、农民工、环卫工人、保洁员、国门学校教师等特殊群体提供免费体检服务;将投入800万元为2万名女职工提供“两癌”筛查服务,赠送1亿元保额的职工医疗互助保障。同时,广西各级工会将持续推进新就业形态劳动者入会和服务工作,最大限度把新就业形态劳动者吸纳到工会组织中来,不断扩大工会组织的覆盖面和影响力。

为新就业形态劳动者提供免费体检 广西各级工会——