

健谈

规范引导“疗愈经济”
才能真正疗愈消费者

“你承受了太多,是时候对自己好一点了。”作为一种注重心灵、身体和情感健康的商业模式,疗愈经济通过提供各种服务或产品来帮助人们缓解压力、恢复心理与情绪的平衡,促进消费者身心健康。

像许多新生事物一样,疗愈经济快速发展的过程中,也出现了不少打着疗愈幌子欺诈骗、误导消费者的乱象,成为心灵疗愈中的噪音。市场中的种种乱象暴露出行业缺少有效监管、疗愈产品缺乏客观评价标准、消费者甄别能力不足等问题和短板。应当看到,作为新兴产业,疗愈经济致力于满足人们的精神需求,发展前景与空间广阔。让疗愈市场实现良性发展,既要培育,又要规范;既要呵护,又要引导。

毋庸讳言,我国心理卫生观念与服务推广普及还存在较大差距,许多人在面对精神紧张、内心焦虑等问题时不愿意寻求心理或精神医生帮助,这也给了一些不法分子借疗愈之名行骗的机会。对此,可通过学校教育、医疗宣传、媒体报道、网络科普等多种形式,向消费者普及心理健康和疗愈知识,增强甄别能力。在购买疗愈服务时,既要关注“疗”的过程,又要重视“愈”的效果,在科学理性的消费中增强幸福感,提升生活品质。

□ 孙仁斌
半月谈网 12 月 10 日

素问

花椒贴肚脐
是驱寒“神器”
还是“上火”隐患?

“入冬后,大家一定要试一试花椒贴肚脐!”近来,社交媒体上“花椒贴肚脐”“花椒泡脚”等冬季养生方法备受追捧。有网友为了促进血液循环,将花椒捣碎贴在肚脐处,这个土方法不仅能够驱寒暖身,还能促进消化,让不少网友心动不已。然而,有人“跟风”使用后第二天就上火。

东部战区空军医院中医科历开磊主治医师告诉记者,花椒在中医理论中属温性药材,具有温中散寒、止腹痛、抑菌杀虫等功效。“花椒归脾、胃、肾经,适当使用,可起到缓解手脚冰凉、促进血液循环,帮助消化等作用。”但他强调,花椒本身具有一定刺激性,药性温热,并非人人适合,“使用不当反而会弊大于利”。厉医生解释道:“花椒、桂圆、艾叶作为温热性药物,过度使用会导致体内阳气过盛,引起上火。”他强调,这种方法更适合体质偏寒、手脚冰凉,冬季特别怕冷的人,“对于皮肤敏感的小朋友或有胶布过敏史的人群,需谨慎使用。”

相比贴敷肚脐,花椒泡脚的风险相对较低,“对于普通人来说,冬天用花椒泡脚是一个不错的选择,尤其是体质偏寒的人,可以每天进行”。厉医生表示,但泡脚也需注意时长和水温:1. 泡脚水温建议控制在45℃以下,避免烫伤皮肤;2. 泡脚时间不宜过长,建议10分钟为宜,太久可能导致皮肤水分过度流失;3. 脚部有伤口或感染人群,应避免使用花椒泡脚,以免刺激伤口。

□ 王梦航
《扬子晚报》12 月 12 日



图 / 视觉中国

“鼻炎神药”为何喷了就戒不掉?

“换季了,罗田的过敏性鼻炎越发严重,总是在睡梦中被憋醒。一支“鼻通舒”鼻喷,竟成为他“续命”的工具,短短一周就用了半瓶。一个月前,因为被确诊为药物依赖性鼻炎,他决定戒断鼻喷。医生告诉他,应该是持续使用含减充血剂的“消字号”鼻喷导致。

罗田手里的“神药”在电商平台随意可购,不同名称却使用同一“消字号”许可证。许多患者不知道的是,“消字号”备案意味着这类鼻喷其实是一种消毒产品,而不是药品。误导他的是商品的宣传页面,往往带有“轻轻一喷,畅快呼吸”“严选草本安全配方”等字眼。

罗田所购“鼻通舒”的生产厂家为西安福源康盛药业有限公司,

于今年5月13日被注销清算。该公司生产的两款抑菌喷剂涉嫌添加“盐酸三甲唑啉”违禁物质,被罚款5万元。但令人不解的是,该药企被处罚后,在电商平台上,使用该企业“消字号”的一大批鼻喷仍在销售。

和罗田一样,不少饱受过敏性鼻炎折磨的患者都很喜欢在电商平台购买此类热销鼻炎喷剂。在多

家“消字号”鼻喷产品评论区中,由于一喷就通,价格低廉,不少消费者超过五次拼单回购。卖家也纷纷“买N送N”,吸引消费者批量购买。

如果不是医生提醒,罗田和许多患者一样,都不知道自己买的“消字号”鼻喷其实是一种消毒产品,而非药品。

据了解,不少企业走“消字号”认证快速上市,代办者称一条龙服务费用不到万元。所幸,社交平台上,越来越多的年轻人和罗田一样,已意识到“鼻炎神药”的不对劲,开始分享自己的戒断之路。

□ 蔡晓仪
红星新闻 12 月 12 日

知心

冬季情绪低落 多到户外走走

“每年从秋末开始,我就变得情绪低落,总是感到疲惫,精力不足。”11月27日,30岁的张涛(化名)前往北京大学第六医院,为每年总在冬季发作的抑郁情绪寻求帮助。

华中科技大学张珞颖团队发表在《自然·代谢》的最新研究显示,约有1.1%的普通人携带两个与冬季抑郁有关的基因突变,这两种突变会

“对抗”冬季白天缩短带来的皮质醇水平下调,但由此增强的糖皮质激素信号会抑制血清素合成,导致抑郁样行为增加。

北京大学第六医院睡眠医学中心副主任范滕滕表示,普通的冬季抑郁情绪是一种短暂的情绪状态,程度相对较轻。但如果出现明显的情绪低落、精力下降、兴趣减退、睡眠及食欲

异常等症状,且持续时间超过2周,严重影响学习、工作和生活,建议到医院进行专业的医学评估。他建议,增加日光照射时间和户外运动可预防季节性情感障碍的出现,在冬季多增加社交活动、保持规律作息,也有助于情绪的改善和调节。

□ 张瀚允 乔芮
《健康时报》12 月 13 日

医学前沿

探访全国首家人工智能医院

最近,“全国首家 AI(人工智能)医院明年将面向公众开放”的消息引发广泛关注。在这家由清华大学智能产业研究院团队打造的 AI 医院里,首批 42 个 AI 医生正在进行内测。

记者采访清华大学智能产业研究院团队时,42 岁的“郭先生”正在就诊。他自述患高血压 4 年,最近两天,咳嗽严重、喉咙痛、高烧不退。检查结果显示,“郭先生”白细胞含量偏低,双肺多处磨玻璃样浑浊和充盈。经 AI 医生诊断为肺炎,需使用抗病毒药物治疗。

和虚拟的“郭先生”一样,AI 医院系统里的 50 多万个“患者”,都是由人工智能大模型结合权威医学知识库和少量公开病例等资源自动合成而来的。“他们”来自不同国家和地区,覆盖各个年龄段,患有不同疾病,可以回答医生

的问诊并及时反馈诊疗效果。

目前,AI 医生可对 300 多种常见病和主要重大疾病开展高质量的诊断分析,满足绝大多数患者诊疗需求,最快明年上半年就能和公众面对面接诊了。

项目成员、学院助理研究员

马为之说,团队还有个终极目标,就是将前沿的大模型智能体技术赋能智慧医疗,辅助医生做出判断,提高诊疗效率,为人们提供便宜、便捷和优质的医疗服务。

□ 何蕊 柴嵘
《北京晚报》12 月 17 日

延伸阅读

上海市卫生健康委员会主任闻大翔:
AI 医疗是中国医疗行业转型升级发展重点

上海市卫生健康委员会主任闻大翔在 12 月 14 日举行的 2024 中国医学人工智能大会上表示,近年来,随着以大模型为代表的人工智能创新发展浪潮,医疗健康领域正在面临着新一轮革命。AI 医疗是近些年中国医疗行业转型升级的发展重点。

“截至当前,AI 在医疗领域的应用已不仅局限于医学影像分析,而是扩展到临床决策支持、个性化治疗推荐、疾病预测等更为广泛的场景。”闻大翔说。

□ 王墨璞嘉
《上海证券报》12 月 14 日



医目了然

●四部门鼓励医疗机构与养老机构合作 为入住老人提供上门医疗服务

12 月 4 日,国家卫生健康委等四部门联合发布《关于深化医疗卫生机构与养老机构协议合作的通知》,支持养老机构与医疗卫生机构开展协议合作。有条件的医疗卫生机构可为养老机构入住老年人提供上门医疗卫生服务。

通知提出,养老机构根据入住老年人的康复、护理、安宁疗护等医疗卫生服务需求,可主动与综合医院、中医医院、专科医院等医疗卫生机构对接开展协议合作。有需求的养老机构也可对接所在辖区的社区卫生服务中心(站)、乡镇卫生院、村

卫生室等基层医疗卫生机构,积极开展协议合作。

□ 王美华
《人民日报海外版》12 月 6 日

●国家药监局公布 4 起医疗器械违法案件信息

据悉,药品监督管理部门深入贯彻落实党中央、国务院决策部署,扎实推进医疗器械安全巩固提升行动,依法查处了一批违法案件并公布了 4 起医疗器械违法案件信息:

一、上海科灵精密量仪有限公司未经许可生产未注册第二类医疗器械案,2024 年 10 月 8 日,上海市浦东新区市场监督管理局依据《医疗器械监督管理条例》第八十一条第一款第一项、第二项的规定,对当事人处以没收违法所得,没收涉案产品,罚款 5 万元的行政处罚;二、吴某某未经许可经营未注册第三类医疗器械案,2024 年 4 月 24 日,河

南省开封市市场监督管理局依据《医疗器械监督管理条例》第八十一条第一款第一项、第三项的规定,责令当事人立即改正,并对当事人处以没收涉案产品和违法所得,罚没款 273250 元的行政处罚;三、甘肃嘉悦创兴商贸有限公司擅自变更企业经营场所、库房地址案,2024 年 1 月,兰州市城关区市场监督管理局依据《医疗器械经营监督管理办法》第六十六条第一款第一项的规定,责令当事人立即改正,并给予罚款 2 万元的行政处罚;四、石家庄雍禾医疗服务有限公司桥西医疗美容诊所使用未注册第二类医疗器械案,2024 年 8 月 28 日,河北省石家庄市桥西区市场监督管理局依据《医疗器械监督管理条例》第八十六条第三项的规定,责令当事人改正违法行为,并对当事人处以没收涉案产品,罚款 242400 元的行政处罚。

□ 孙红丽
人民网 12 月 12 日

千金方

注意! 服药期间别吃这些水果

柿子、香蕉、西柚是很多人都爱吃的水果。不过有观点认为,服用某些药物期间,这些水果千万不能碰,否则可能危及健康。上海市食品安全研究会专家组成员刘少伟在接受记者采访时说,某些水果中所含的特定成分可能会在人体内与药物相互作用,从而导致各类不良反应。目前,有超过 85 种药物会受到西柚的影响,其中大概一半可能导致严重不良反应,比如部分安眠药、抗癌药、抗生素、止痛药等。与西柚有近亲关系的柚子、橙子和青柠,在服用上

述药物期间也须谨慎食用。

香蕉,正在服用保钾利尿药或补钾药物的患者应避免食用,否则可能会导致血液中钾的水平过高,从而引发高钾血症,还会对心血管系统产生抑制作用,引发肢体麻木、嗜睡疲惫等症状。

柿子与葡萄糖酸钙、乳酸钙颗粒等补钙类药物同食,不仅会影响钙吸收,还易形成结石;与阿莫西林、头孢氨苄胶囊等抗生素类药物同食,则会刺激胃肠道。

此外,苹果不宜与碱性药物和磺胺类药物同服。

□ 李建
《中国消费者报》12 月 10 日

“冷疗”并不适合所有人

不论是钻木取火还是围炉取暖,自人类文明出现以来,人们就在研究如何与寒冷作斗争。其实,“冷”也有一些健康益处,最近发表在国际著名期刊《老年医学》上的一篇研究综述指出,多和“冷”打交道,不仅能调节免疫力,还有助于舒缓情绪。

记者查阅资料发现,冷疗历史可谓悠久。早在公元前 1600 年至公元前 1700 年,人类历史上第一部关于创伤的外科医学著作《艾德温·史密斯纸草文稿》中,就记录了低温疗法。

南方医科大学南方医院康复医学科主任刘刚表示,“低温疗法”,是指将比体温低的物理因子(如冰、水、冰水混合物等)应用于全身或局部患处治疗的方法,比如冰敷、冷水淋浴、冷水浸泡等方式。临床中,

冷疗是一种常用的辅助物理疗法,应用相当普遍,不仅能处理运动急性损伤,还可缓解术后疼痛。崴脚后要在 24 小时内冰敷,就是应用了冷疗。在关节置换等外科手术后,也可通过降低温度使血管收缩、缓解肿胀,从而减轻疼痛。冰袋、冰桶、冰帽等仪器设备,从外部为患者包裹加压,属于接触式冷疗。运动员常在比赛和训练后进入低温、空气加压的“冷冻舱”,帮助身体机能恢复,则属于非接触式治疗。

刘刚医生提醒,冷疗更适合年轻人或有运动基础的人。女性处在月经期、妊娠期、哺乳期,不宜泡冷水浴、冲冷水澡;有基础疾病的老年人,包括高血压、冠心病、糖尿病、风湿性疾病等患者,也不要轻易尝试,以免加重病情。

□ 田雨汀
《生命时报》12 月 10 日

冬季进补 中药饮片切勿滥用

我国中药饮片通常分为毒性饮片、有毒饮片和一般饮片以及药食同源的饮片。很多人认为药食同源,中药材更是滋补身体的保健品。对此,解放军总医院第五医学中心中医肝病科主任王睿林提醒:中药饮片,首先是一种药品。患者如果不对症盲目使用,那么中药材可能变成致命的毒药,对身体造成伤害。王睿林指出,《神农

本草经》把中药分为上中下三品,上品一般都是一些药食同源的中药,比如薏仁、山药。中品像黄芪、当归有一定的治疗作用,但如果不是那个症候的话,可能对身体的作用是相反的,比如黄芪可能吃多了上火。下品,有一些毒性的药物,比如附子是在急救或者是特殊病症的时候使用,在日常保健中极不推荐使用。

央视财经 12 月 13 日

胃酸过量身体发警报 小心中招!

湖南长沙东大肛肠医院的副主任医师余仁贵指出,在正常情况下,胃酸能够促进肠胃对食物的消化和吸收。然而,当胃酸分泌过量时,可能会引发以下健康问题:1. 烧心。胃酸过多常导致烧心感,这是因为胃酸反流至食管,引起胸骨后灼热疼痛,尤其在进食、弯腰或平躺时症状加剧。2. 反酸。反酸则是胃酸反流至口腔,产生酸味,有时伴有未消化食物的气味,长期如此会腐蚀牙齿,导致牙齿敏感和龋齿。3. 胃痛。通常出现在上腹部,表现为持续性钝痛或间歇性剧痛。4. 胃溃疡。胃酸过多可能侵蚀胃黏膜,形成胃溃疡,表现为周

期性上腹部疼痛,可能伴有恶心、呕吐、呕血和黑便等症状,若不及时治疗,可能引发出血、穿孔等严重并发症,甚至癌变。5. 反流性食管炎。胃酸过多还可能引发反流性食管炎,损害食管黏膜,导致炎症、糜烂甚至溃疡,造成吞咽困难、胸骨后疼痛加剧,严重时可能导致食管狭窄。

对于胃酸过多的患者,医生特别提醒,应谨慎选择食物,以降低对胃部的刺激。大家可以根据自身健康状况调整饮食结构,尽量减少酸性食物、辛辣食物、油腻食物、刺激性饮品的摄入,以保障胃部健康。

□ 卿佩星
红网 12 月 12 日

声明:由于部分稿件作者地址不详,无法及时发放稿费,请作者与本报联系。电话:010-84772978