

健谈

“网约护士”：
有制度护航
方能行稳致远

近年来，随着人口老龄化程度加深和家庭护理需求的增加，“互联网+护理服务”因其便利性被越来越多的家庭所接受。据媒体调查，目前，在职护士上门到家诊疗服务需求不断增长，有护士在四年的时间里完成“网约护士”上门服务近3000单。

眼下，有不少人对“网约护士”这一业态抱有担忧和疑虑：一方面，“网约护士”上门服务突破了目前护士执业的有关规定，处于制度上的模糊地带；另一方面，是对于安全性的担忧，不仅有对于医疗风险方面的担忧，也有对于医护人员个人安全的担忧。只有建立相关的法律法规进行保障，推动这一商业模式制度化、规范化，才能打消人们的顾虑，同时也给市场以信心，推动“网约护士”健康发展。

没有规矩不成方圆，尤其是医护服务关系患者健康安全，不容出现任何问题。2019年1月，国家卫生健康委印发《“互联网+护理服务”试点工作实施方案》，确定在北京、天津、上海、江苏、浙江、广东等6地试点“互联网+护理服务”，对服务提供主体、服务对象、服务项目、相关责任、风险防范等提出要求，旨在保障医疗质量和安全。在广泛试点的基础上，相关部门应当针对“网约护士”这一新事物、新服务，加强顶层设计，建立完善“网约护士”准入制度和运营规则，明确监管部门和经营红线，健全配套的责任划分、权益保障和争议纠纷解决机制。

让“网约护士”在规范中发展，离不开各方合力推动，除了强化行业监管以外，平台方面也应健全管理，严格审核订单，加强对“网约护士”服务行为的监管，确保“网约护士”服务在安全、规范的轨道内运行。

□ 吴学安

《民主与法制时报》1月22日

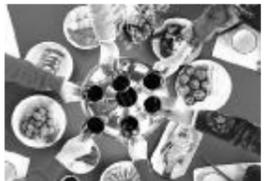
素问

“春节做一顿吃三天”成常态
食用剩饭剩菜
对健康有何影响？

春节，聚餐是阖家团圆、亲朋好友聚必不可缺的温馨时刻。然而，聚餐过后的剩饭剩菜也成了“假日特产”。2月1日，“春节平均每家产生近2公斤剩饭剩菜”上了微博热搜。“做一顿吃三天”成了不少家庭的常态。

医生指出，蔬菜、肉类、海鲜、腌制品，不同类型的菜品储存要求各有区别。一旦保存不当，可能引发健康风险。尤其是蔬菜，特别是绿叶菜和海鲜等易污染食品，最好当天吃完，避免反复加热。

剩菜剩饭该怎样正确处理？以下三点需要注意：宁剩荤不剩素，将菜品及时放入冰箱，食用前充分加热。

□ 李文明
新华社2月1日“减肥神药”的风吹到十八线城市
用户比例攀升，有人陷入用药担忧

一款火爆全球的现象级大单品进入下沉市场需要多久？小城市的人又是否能够接受靠打针减肥、降糖？截至目前，GLP-1（胰高血糖素样肽-1）两大明星产品司美格鲁肽、替尔泊肽已经登陆中国市场，并逐步向中小城市下沉。

王立是一名医生，在中部一座十八线小城生活。由于日常非常忙碌，他根本无暇锻炼身体。“单纯的运动减肥见效慢，我个体重基数很难承担高强度的锻炼，这对身体的负担非常重。”王立告诉记者，一直以来，肥胖的问题以及肥胖可能带来的并发症影响着他和他的家人，因此当司美格鲁肽在中国市场大火后，他在家人的建议下选择了靠药减肥。

不过，尽管被贴以“减肥神药”的标签，但并非所有人都对这类药物有所了解，尤其是在小城市，除了价格被炒得火热，人们对药物的有效性和副作用评价也趋于极端。即使是从从事医药行业相关工作的人士对此也一知半解。一位东北药代告诉记者，“听说这类药物本身是降糖的，但后面又获批用于减肥。我对这种药品了解也不是特别多，此前有一段时间经常听说身边有人用这个药物来减肥，价格也被炒起来了。但感觉就火了一段时间，慢慢地讨论就变淡了。”

GLP-1，即胰高血糖素样

肽-1，是一种由人胰高血糖素基因编码，并由肠道L细胞分泌的肽类激素，可以促进胰岛素的合成和分泌，并抑制食欲，延缓胃内容物排空等。一开始，大部分GLP-1类药物瞄准的是成人II型糖尿病，但真正让GLP-1类药物在全球范围内“出圈”的，是其在减肥方面的优异疗效。

司美格鲁肽是GLP-1领域内最为重量级的大单品之一，目前在中国市场已经获批并商业化上市的包括糖尿病版司美格鲁肽（商品名：诺和泰）、口服降糖版司美格鲁肽片（商品名：诺和忻），以及减重版司美格鲁肽（商品名：诺和盈）。早期，这一药物主要在医药圈、金融圈等圈层流传，这类人群具有一定的经济实力，但因工作繁忙更希望能快速瘦身，不妨碍工作。如今，司美格鲁肽等药物正逐步走向下沉市场。

记者检索发现，在多个非一线城市，减重版司美格鲁肽已经到货。其中，安徽合肥某民营医院在其官方公众号表示，“本

院已有减重版司美格鲁肽，且首针已经开打，目前有多位预约客户经过诊断开始首针注射。”减重版司美格鲁肽于2024年11月正式在华商业化上市。在电商平台上，1.5ml(0.68mg*1)的减重版司美格鲁肽售价为1300元左右。

2024年10月，国家卫生健康委办公厅印发的《肥胖症诊疗指南（2024年版）》指出，近年来，我国超重和肥胖人群的患病率呈持续上升趋势。根据《中国居民营养与慢性病状况报告（2020年）》，按照我国标准，中国成年人（≥18岁）超重率为34.3%，肥胖症患病率为16.4%。在此背景下，中国的企业也瞄准了这一赛道，试图从中分得一杯羹。彭博行业研究指出，全球超过90家的药企涉足减重市场，最少有120种相关药物处于临床阶段。约30%为中资药企。

在这个GLP-1产品遍地开花的时代，无论是一线城市，还是十八线小城，似乎没人能拒绝“躺瘦”的诱惑。只要药物有效性、安全性能够保证，总有人愿意为此买单。而庞大的市场需求也在不断吸引一波又一波的企业入局，对他们来说，这场下沉市场的争夺战才刚刚开始。

□ 张羽岐

《时代财经》2月2日

知心

长假之后易患“节后综合征” 你中招了吗？

什么是“节后综合征”？北京安贞医院睡眠医学中心主任医师谢江表示：很多人长假以后就会出现失眠、疲乏无力、精力不集中、情绪不好，甚至有的人有心慌胸闷这种感受，从而很严重地影响了工作和生活，这个就是节后综合征。哪些因素会导致“节后综合征”？专家提示，如果您出现

下面几种表现，就需要引起注意了。

一、睡眠紊乱。假期期间，身体缺乏充足的休息，人体生物钟被打乱，睡眠紊乱就会找上门。

二、手机沉迷。假期长时间刷手机，不仅会过度依赖手机，还会因长期低头或久坐，引发头疼、颈痛、腰背痛等不适。

三、疲劳焦虑。节后可能会出现抑郁、烦躁等心理问题，还会出现注意力不集中、精神紧张、疲乏无力等情况。

四、肠胃紊乱。假日里大吃大喝过后，有人可能会出现肠胃负担重、消化不良，导致腹胀、腹痛、恶心、腹泻等。

□ 郭思邈 杨迪
央视网2月1日

医目了然

的服务。
央视新闻客户端2月1日

● 两部门联合发文保障残疾人无障碍“看”电视

记者从中国残联获悉，国家广播电视总局办公厅、中国残联办公厅联合印发《关于进一步加强残疾人广播电视公共文化服务工作的通知》，要求优化残疾人广播电视公共文化服务和内容供给，着力推进广播电视无障碍环境建设。

通知指出，要加强无障碍广播电视节目供给，满足残疾人基本收视需求，切实保障残疾人文化权益。按要求制作播出无障碍广播电视节目，提升各类大屏小屏等视听终端的无障碍信息服务水平，鼓励和支持残疾人专题节目的制作播出，鼓励电视剧、网络视听节目等加配字幕、手语或者口述音轨。鼓励和支持网络

视听节目服务机构提供面向残疾人的无障碍公益视听服务。探索将无障碍电影向电视剧、纪录片等领域延伸。

□ 高蕾

新华网1月30日

● 两款罕见病特医食品通过注册审批

记者从市场监管总局获悉，两款分别适用于苯丙酮尿症、甲基丙二酸血症和丙酸血症罕见病患者食用的特医食品获得产品注册，实现国产产品零的突破，有利于提升罕见病特医食品的可及性。

据介绍，苯丙酮尿症、甲基丙二酸血症和丙酸血症均属于氨基酸代谢障碍类罕见病，特医食品是此类罕见病临床治疗中的主要治疗方式，患者需及时、终生、足量使用特医食品。

新华社客户端2月1日

千金方

预防春节“幸福肥” 院士教你5大“减油”法

数据显示，目前我国居民烹调油平均摄入量已超推荐量40%以上；猪肉平均摄入量已超推荐量30%以上，接近三成居民饱和脂肪酸摄入量过量，这都是体重管理需要关注的问题。

如何科学饮食，避免“每逢佳节胖三斤”？中国工程院院士陈君石认为，在“减油”方面，除了日常需要注意的减少家庭烹调油使用，春节期间尤其要关注以下几点：

1.油炸食品和“糖油混合物”是春节期间各地最常见的小吃，逛吃时需要合理规划、控制总量。

2.春节在外就餐多，餐馆的菜肴往往重油重盐，负责点菜的朋友需要有意地多搭配清淡菜品（如蒸煮、白灼等）或向服务员提出“少油”需求。

3.春节离不开饺子和汤圆，拌馅时尽量少放肥肉、不用猪油。

4.春节大餐往往是油汤油水，最好不要用菜汤拌米饭、蘸馒头，喝汤先撇浮油。

5.瓜子、花生等坚果是春节必备零食，很容易吃过量，建议每天不超过“一把”。坚果虽然脂肪含量高，但富含不饱和脂肪酸，适量食用有益健康。

□ 姬薇
《工人日报》1月28日

“不吃早餐危害大”有科学依据

围绕人们不吃早餐究竟有何危害的研究一直未曾间断过，最新的研究进展是中国研究人员发表在《细胞》期刊上的结论：不吃早餐有违生命机理，容易诱发疾病。

浙江大学医学院附属邵逸夫医院王迪团队、浙江大学爱丁堡大学刘璐璐团队和中国科学院上海药物研究所刘佳团队去年在《细胞》期刊上联合发表的一篇论文指出，人们不吃早餐的生活方式会改变小肠对营养物质的吸收方

式，从而增加代谢性疾病和心血管疾病的风险，同时，还会导致免疫功能下降，应对感染的能力减弱。

研究人员发现，经常不吃早餐的小鼠在之后进食时，其小肠上皮细胞对脂质特别“贪婪”，会大量吸收脂质，大量脂质进入血液后，会增加动脉粥样硬化的风险。而不吃午餐或晚餐的对照组小鼠，没有出现脂质过度吸收的问题。

□ 汪丹
北京日报客户端1月28日

一家族5人先后确诊 甲状腺髓样癌遗传概率高

“一家5口先后患癌是不幸的，但能够做到早发现、早治疗，又是幸运的。”1月15日，家族中第5个确诊甲状腺癌的常先生从重庆大学附属肿瘤医院甲状腺肿瘤科出院。前不久，他的外甥小申（化名）查出甲状腺髓样癌，不料竟牵出了另外四个家族病例。

重庆大学附属肿瘤医院甲状腺肿瘤科主任蔡明分析，这主要归因于甲状腺髓样癌的遗传性。小申及其母亲以及舅舅的病理类型为甲状腺髓样癌，具有一定的遗传倾向，家族中若有人患病，其他成员的风险也会相应增加。“甲状腺髓样癌



的遗传性显著，与RET基因之间存在着密切的关联。”蔡明解释，该基因突变可通过常染色体显性遗传方式传播给下一代，如有甲状腺髓样癌家族史，建议定期进行RET基因检测。

□ 董颖钰
《健康时报》1月21日

专家提醒：抗生素对流感、偏肺病毒没有明显疗效

1月26日，国家卫生健康委举行新闻发布会，介绍时令节气与健康有关情况。有记者提问称有一种观点认为，只要出现了咽痛或者咳嗽咳痰就意味着有炎症了，必须服用抗生素，这种说法是否正确？

中日友好医院主任医师陈文慧介绍，出现了咽痛、咳嗽咳

痰，这些不是细菌感染的特异症状，包括今年冬季流行的流感、偏肺病毒，还有新冠，都可以引起咳嗽、咽痛、发烧等症状。它们都是由病毒感染引起的，并不是细菌感染引起的，其实抗生素并没有明显的疗效。

□ 卢绍聪
南方网1月26日

数九寒冬，应这样调养脾胃

在中医理论中，脾性属土，有“喜温恶寒”“喜燥恶湿”的特点。寒冬气温低，人体阳气收敛，脾胃运化功能减弱，尤其是原本脾胃功能不好的人，容易出现食欲不振、腹胀、腹泻等消化不良的症状。我国不同地区温度和湿度差异较大，调养脾胃时应注意地域差异。在北方地区，人们可服用温运脾胃兼用固表祛风药，在饮食中可加用黄芪、党参、苏叶、白芷等；而在南方地区，除温运脾胃外，还可加入化湿之品，饮食中可加砂仁、薏米、莲子、豆蔻等。

此外，情志调节与健康的关系密切。中医认为，忧伤脾，过度的悲伤、焦虑等负面情绪会损伤脾胃健康。保持乐观的心态，避免过度思虑和情绪波动，有助于保持脾胃的健运。

日常保健注意保暖，尤其是胸、腹、背和足部的保暖。有些人总觉得腹部有冷感，可以艾灸腹部穴位，如中脘穴、神阙穴、天枢穴等。大家还可以按摩腹部，搓热双手，以肚脐为中心，和缓、力度适中地进行顺时针按摩。

□ 荣飞
健康中国微信公众号1月21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