



Z 健谈

莫让“AI 带娃”
遮蔽育儿本真

近来,“赛博父母”群体悄然兴起,他们热衷于“AI 带娃”,让孩子与 AI 聊天互动、学习诗歌、参与辩论赛,甚至借助 AI 完成作业。

诚然,AI 的强大功能令人赞叹,但当这种“崇拜”向带娃领域渗透时,我们必须慎之又慎。我们拥抱 AI,本意是让生活更加美好。然而,若盲目地、无差别地“拥抱”,极有可能适得其反。过度依赖“AI 带娃”,不仅可能使孩子陷入网络沉迷的泥沼,损害身心健康,还可能导致孩子形成科技依赖,削弱他们独立思考的能力。

无论 AI 多强大,都无法替代亲子间最纯粹、最本真的情感交流。育儿的本质,在于因材施教、言传身教。尽管 AI 能够依据预设算法,为孩子提供海量的学习资源,但它无法像父母那样,在日常生活的点滴中敏锐捕捉孩子的兴趣点、发现孩子的天赋以及洞察孩子潜在的问题;尽管 AI 能助力孩子跟上科技发展的步伐,但基于父母对孩子深入了解与情感连接所展开的个性化家庭教育,是 AI 无论如何都难以企及的。唯有父母切实承担起育儿的主体责任,用爱与智慧陪伴孩子成长,才能让孩子在充满温情与关爱的环境中实现全面发展,成长为兼具丰富情感、深刻思想与强烈担当的新一代。

□ 韩亚聪
《中国妇女报》2月20日

Z 素问

中医说的“忌生冷”
指哪些食物?

去看病时,医生经常会嘱咐患者:不要吃“生冷”食物。生冷食物到底会对人体产生什么影响?哪些属于生冷食物?

广州中医药大学第二附属医院消化科主任陈延表示,“生”和“冷”是两种不同的情况。“生”分两类:主要指没有经过热处理的食物,常规无需热处理的食物,如水果、部分蔬菜等;常规需热处理但没有热处理也可食用的食物,如生鱼片、生腌、沙拉等。“冷”也分为两类:温度偏低的食物,如冷饮、雪糕等;食物性质属于寒性或凉性,如苦瓜、芥菜、冬瓜等。

生冷食物的影响,要看个人体质。一方面,体质偏热的人适量吃点寒凉食物可制约体内的人,让身体达到阴阳平衡;阴虚有火或阳气旺盛的人群,适当食用寒凉食物也没有太大问题;另一方面,对于大多数人而言,尤其是阳虚、痰湿体质者,过度食用寒凉食物,只会耗损或遏制人体阳气,加重体内寒湿病邪,损伤脾胃运化功能。

□ 邓玉
生命时报微信公众号 2月14日

Z 医目了然

●我国推进医保基金对医药
机构即时结算

记者从国家医保局了解到,今年我国将全面推进基本医保基金即时结算改革,加快医疗机构和医药企业资金周转。长期以来,由于医保基金对医疗机构结算采用“后付制”,一笔医保应付费用自患者出院后一般需要 40 天至 60 天才能到医院账户上,而药品



不法商人花式行贿,个别医务人员甘愿被围猎,甚至主动“合作”,大肆破坏公平的市场环境,增加了群众的就医负担。

利润平分、定制招标、花式行贿
医院院长落马牵出一批商业贿赂案

2月22日,据国家医保局披露,2021年,江西省某医院院长熊某落马,牵扯出一批医药领域商业贿赂案件。其中,2008年至2021年间,案件行贿人罗某和熊某等人在医院的药品销售、医用耗材采购、总务采购等业务上达成口头协议,将销售获得的利润平分。熊某还在项目招标中帮助罗某进行“私人订制”。在形成完整的利益链后,由于行贿金额越来越大,为了避免组织调查,罗某还通过现金、房产投资等更加隐蔽的方式,向熊某等人进行“花式行贿”。

据国家医保局披露,为销售代理的美洛西林钠、哌拉西林钠他唑巴坦和头孢替安等药品,罗某与熊某达成口头协议,将药品销售获得的利润一半返还给熊某。罗某找自己的弟弟和弟媳担

任业务员,跟踪医院药品采购计划和医生用药情况,给医生发回扣,回扣比例在 20%至 30%。2008年至2021年间,罗某通过销售三种药品就获利过千万。后来,罗某又陆续与熊某等人达成口头协议,熊某等人帮其在医用耗材采购、总务采购方面提供便利,通过 7 家公司开票配送吻合器、医用床等耗材和设备,获取的利润同样平分。2008 年至 2021 年间,罗某获利 570 万元。

在医疗综合大楼等系列项目采购中,罗某一方面找到供货商,表示有关系可以让其中标;另一方面利用熊某等人的关系,虚假邀标,让招标方泄露底价,甚至让招标方按照代理公司的有利条件制作招标文件,最终中标项目。罗某在总采购量仅为 240 余万的医用家具采购项目中,就要求供货

商分 100 万元利润给他。

罗某通过院领导关系,打通医保科、采购科、临床科室等关键岗位的关系,形成药品准入、采购、使用的完整利益链条。罗某在 2010 年至 2020 年间,先后通过现金、房产、店面、车位、合作投资等方式向熊某等人行贿,金额达 600 余万元。甚至其中 200 万熊某还让罗某代为保管,让其准备等合适的时机用于投资或退休后再交给他。

最终,罗某以行贿罪、贪污罪、串通投标罪被判处有期徒刑,并处罚金和没收违法所得。

国家医保局披露,江西省医保部门通过涉案产品清单,最终锁定背后的 6 家生产企业,并对其展开信用评级处置。

□ 葛慧
综编自《第一财经》、央视新闻
2月22日

Z 知心

人工智能“心灵捕手”能否取代心理咨询师?

近两年,各种人工智能助手火爆。人们注意到,不少网友分享迷上了和 AI 聊天的经历。从失恋的悲伤,到春节结束离家复工的惆怅,再到职场人际难题,年前爆火的本土助手 DeepSeek 更是因各种“暖心回复”频频出圈。

AI 助手迅猛发展,触及心理健康,它真的靠谱吗?近期,发表在《医学互联网研究杂志》上的一篇论文似乎给出了肯定的答案。这项由韩国大学医学院精神病学系进行的研究要求参与者在 4 周的时间内每周与一款 AI 语音聊天软件进行至少 3 次互动。结果发现,这种定期的“交流”使得参与者的孤独感得分平均降低了 15%,社交焦虑得分平



均下降了 18%。而在南京脑科医院医学心理科柳娜主任看来,使用 AI 助手在各个领域都方兴未艾,尤其是在心理干预可及性有限、心理专业资源不充足的当下。但柳娜直言,AI 助手虽然确实是心理健康领域一种不错的补充手段,却在目前阶段仍然不可取代专业心理咨询师的存在。“特别是有些人对于和 AI 助手

聊天已经形成了依赖,其实这更多像是我们熟悉的网络依赖或者是游戏依赖,归根结底是本身情绪问题没有得到及时的正视和干预。”柳娜认为,如果 AI 助手的存在本身已经成了情感依附体,使用者应该对这样的信号有所觉察;另一方面,AI 助手的“陪伴”和专业心理医生的“诊断”是两码事。“虽然现在也有一些 AI 辅助心理评估的工具,但是也在发展当中,模型还不够大,数据还不够多。医生所做的访谈评估涉及很多个体化的部分,以及通过面部表情、肢体语言从而捕捉到的多重信息是难以完全用 AI 去平替的。”

□ 吕彦霖
《扬子晚报》2月21日

Z 医学前沿

数百种遗传疾病或有新疗法

一个国际研究团队近日在美国《科学·转化医学》杂志上报告说,他们新开发的一种基因编辑疗法在小鼠实验中可提高正确修复的肝细胞比例。这有望为数百种遗传疾病提供新的治疗方案。

目前,基因编辑疗法已经被用于治疗某些罕见的遗传疾病,但其

基本机制主要是通过破坏或使有缺陷的基因失活,而不是直接修复导致疾病的基因突变,并且这些疗法费用高昂。

美国莱斯大学和贝勒大学医学院领衔的一个国际研究团队最新开发出一种名为“修复驱动”的基因编辑疗法,通过暂时抑制肝细

胞存活所必需的富马酰乙酰胺水解酶(FAH)基因等一系列过程,让只有经过基因编辑的肝细胞得以存活并增殖,未编辑或错误编辑的肝细胞则会被逐步淘汰。研究人员比喻说,这就像在一场比赛中,给了基因编辑过的细胞先发优势。

新华社 2月23日

测对比,让药品价格更加透明,群众选择更加方便。

□ 徐鹏航
人民网 2月21日

●全国首个罕见病领域大模型
开放测试

在对话框中输入“发现孩子从 2 岁起发育、语言和动作都明显落后,交流也无法完成”等症状,几秒钟后,人工智能(AI)大模型就会给出“需警惕罕见遗传性疾病(如雷特综合征、天使综合征等)或复杂神经发育障碍”的判断,并给出就诊科室、补充检查等医学建议。这是记者试用全国首个罕见病领域人工智能大模型“协和·太初”的场

景。记者从北京协和医院了解到,这一由该院与中国科学院自动化研究所共同研发的大模型,已于近日面向患者开放测试初诊咨询和预约功能。

罕见病虽然单病患者稀少,但病种繁多。易误诊、漏诊。确诊难,是许多罕见病患者面临的难题,而人工智能大模型有望成为“破题之钥”。

据悉,后续“协和·太初”罕见病大模型将接入北京协和医院罕见病联合门诊的线上诊疗服务,未来还将逐步推广至全国罕见病诊疗协作网医院。

□ 徐鹏航 宋晨
《经济参考报》2月21日

Z 千金方

并非人人适宜进食春笋

眼下正是春菜上新季,不少市民都会购买春笋尝鲜,但是,近日在浙江却有人因为品尝了这款“春季限定”美味,住进了急诊室。浙江省立同德医院急诊科接诊了两位患者,他们因过量食用春笋,出现晕厥、呕血等症状,其中一位甚至出现失血性休克。

吃春笋为什么会引起身体不适,甚至是消化道出血呢?杭州师范大学附属医院消化内科主任医师李国栋表示,春笋是一个纤维素含量较高的食物,患者如果大量进食春笋,对胃肠道的刺激会比较明显;春笋里面还有一些草酸,对胃的刺激比较大,尤其是有些病人既往有胃溃疡的情况,再加上



春笋的刺激和季节、天气的变化等,很容易出现消化道出血。医生提醒,春笋虽然美味,但对一些有消化道基础疾病的患者来说,应当谨慎食用。

另外,过敏体质人群也不宜多食用春笋,否则可能加剧过敏反应,如过敏性鼻炎、荨麻疹等。

□ 张芸 信任 刘浪
央视新闻客户端 2月23日

麻疹:不只是“小红点”那么简单

你可能觉得麻疹就是发烧、出疹子,没什么大不了的。但事实上,这个看似“温和”的病毒可是个“狠角色”!在没有疫苗的年代,它每年能夺走全球约 260 万人的生命。

麻疹的潜伏期通常为 10 至 14 天,初期症状可能只是发热、流涕、咳嗽等,很容易被误认为是普通感冒。但如果你在口腔颊黏膜发现针尖大小的灰白色突起(医学上称为“柯氏斑”),那就要警惕了,这可能是麻疹的早期信号!随后,皮肤上会出现红色斑丘疹,从面部和耳后开始,逐渐蔓延至

全身。少部分病例可出现肺炎、喉炎、中耳炎、心肌炎和脑炎等严重并发症,严重者可能导致死亡。

谁更容易“中招”?所有未接种过含麻疹成分疫苗或未感染过麻疹病毒的人都有可能感染后发病。尤其是孕妇、营养不良的儿童和免疫系统较弱的人群,感染后出现严重并发症的风险更高。我国规定,所有儿童应在 8 月龄和 18 月龄各接种 1 剂麻腮风疫苗。如果错过了接种时间,记得及时补种。

□ 刘倩倩 刘斯宇
沈灵智 刘晓雪
中国疾控中心 2月20日

这些伤肾行为,你中招了吗?

在日常生活中,哪些行为会对泌尿系统和肾脏造成损害呢?①**憋尿**:长期憋尿会导致尿液在膀胱内长时间停留,增加细菌感染和结石形成的风险。②**熬夜**:长期熬夜会破坏人体的生物钟,影响肾脏器官的休息和修复。③**吃得太好**:特别是高蛋白、高盐分的饮食,

也会增加肾脏负担,容易形成结石。④**过度劳累**:过度劳累会使身体处于紧张状态,影响肾脏的正常功能。⑤**饮水不足**:饮水不足会导致尿液浓缩,增加结石和感染的风险。

□ 武志刚
(作者系温州医科大学附属第一医院泌尿外科副主任医师)
科普中国 2月15日

40 岁以上人群建议做胃肠镜

40 岁以上人群即使没有任何不适症状,也建议进行胃肠镜筛查,以便及时发现早期病变,如结肠息肉。此外,以下两类人群也需要特别关注。一、出现消化道症状者:长期腹痛、腹胀、吞咽困难、消化不良、进食后上腹不适、反复反酸或烧心等,建议进行

胃镜检查,以排查胃溃疡、幽门螺杆菌感染等疾病;大便习惯改变、持续性的便秘或腹泻、便血或黑便等。二、胃肠道肿瘤发生的高危人群:有胃肠道肿瘤家族史;既往有结肠息肉病史;患有特殊遗传性息肉病等。

健康中国微信公众号
2月20日

站不稳? 动动眼找回平衡感

你知道吗?眼球运动在维持平衡功能中承担着非常重要的作用。不同于人们通常所理解的“转眼珠”,眼球运动是一种人类视觉、运动和心灵的复合功能。

眼球运动的基本类型分为三种:注视、眼跳和追随运动。依靠不同的眼球运动,结合视觉和人体运动,人类才能看到世界的上下四方、千变万化,才能弄清自己身处何方、如何行动。

随着研究的深入,眼球运动与平衡能力之间的关系越被认识到,研究者对通过眼球运动改善平衡功能的康复训练方法也进行了很多有益的尝试,并发现这一训练方法尤其适用于一些神经系统疾病的患者,比如脑卒中患者、多发性硬化患者和帕金森患者。

□ 张光宇 刘颖
(作者系北京协和医院康复医学科主管康复师、主任医师)
《光明日报》2月22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