



健谈

“唯论文”竟让男性“患上”妇科病

近日,某医院护士 2017 年发表的一篇论文引起广泛关注——其中不仅惊现“男性患子宫肌瘤”,还煞有介事地介绍对照组患者中“男 27 例”“女 13 例”。

男性没有子宫,何来子宫肌瘤?如此违背常识的论文,离谱且荒诞。日前,涉事医院已发布情况说明,给予这名护士记过、降级处理,取消其五年内各类晋级晋升等资格。医院在第一时间开展调查、做出处理,态度值得肯定。然而,这篇论文是在发表 8 年后才被发现,或许只能说明,从作者到作者单位再到刊发杂志,大家只在乎论文能不能发出来,而不管“论文为何物”。

出现这样的“水论文”,追根溯源,恐怕与部分医疗机构“唯论文”的评价体系密切相关。一段时期以来,发表论文成为医护人员职称评定的“硬通货”,相关考核和评价体系往往重数量轻质量、重形式轻实质。为了通过考核、评职称,有的基层医护人员花钱请人写、发论文,有的选择“剪刀加糨糊”的组装模式,将精力耗费在毫无价值的“纸面科研”上。这样的“研究成果”,不仅无法服务于医学发展,还会污染学术环境,误导后续的研究者。

近年来,我国在大力推进“破五唯”(“五唯”指唯论文、唯帽子、唯职称、唯学历、唯奖项)教育评价改革工作,使人才竞聘回归到科学、人性的轨道上来。比如针对医护群体,多地已明确提出破除“唯论文论”,加快构建多元化职称评价体系。在具体执行中,相关措施还需要地方、基层单位进一步细化、落实,为相关群体减负,也从根本上压缩“水刊”的生存土壤。

□ 王美华

《人民日报海外版》5 月 9 日

素问

奶皮子酸奶是“热量刺客”吗?

最近,酸奶赛道又迎来了新“顶流”——奶皮子酸奶。“奶皮子”究竟是什么?网上有很多人说:“奶皮子酸奶是‘热量刺客’”,到底还能不能快乐地吃吃吃了?

传统奶皮子是内蒙古地区的一种地方美食,又称乌如木(wurum),是一种颜色微黄、表面有密集麻点的饼状物,可以直接食用,亦可放入奶茶、炒米中食用。奶皮子是通过将鲜牛奶加热至沸腾后冷却形成的。因此,奶皮子中的脂肪含量是很高的,高达 60% 左右。

网上有人说“奶皮子酸奶是‘热量刺客’”,其实不用太纠结。奶皮子酸奶的热量和其他市售酸奶比,没有高出特别多(甚至低于一些“干噎酸奶”)。

我国膳食指南推荐普通成人每天摄入乳及乳制品 300g 至 500g,而目前我国居民奶制品实际摄入量不到推荐量的十分之一。因此,对国人而言,首要问题是需要增加乳及乳制品摄入量。所以,想吃就吃吧,要是担心糖、脂肪的问题,少喝点含糖饮料,少吃几块肥肉、少吃点糕点,都要更实在得多。

□ 阮光锋

(作者系科信食品与健康信息交流中心副主任)

科普中国微信公众号 5 月 8 日



上海质子重离子医院年治疗量超千例
先进医疗赛道输出“中国标准”

“上海市质子重离子医院(以下简称‘重离子医院’)曾经引进的‘舶来品’,历经十年探索实践,如今医院已反向输出‘中国标准’,造福全球患者,并在国际粒子放疗领域树立起‘中国标杆’。”

质子重离子是治癌利器,其在体内形成的“布拉格峰”可精准到达病灶瞬间释放大量能量,杀死肿瘤细胞。十年前,这一先进技术曾令我国科学家望而兴叹;投资巨大、回报周期长,全球仅美国、日本、德国等少数发达国家拥有。如今在这一赛道,上海已实现“换道超车”。

上海市质子重离子医院,曾经引进的“舶来品”,历经十年探索实践,如今医院已反向输出“中国标准”,造福全球患者,并在国际粒子放疗领域树立起“中国标杆”。

创新形成“本土化”方案

李先生是脉络膜黑色素瘤患者,视力严重下降、几近失明,传统手术需要摘除眼球。不久前,他在上海市质子重离子医院接受了 5 次重离子放射治疗,整个治疗期间没有疼痛和创伤,成功保住了眼球,李先生重塑自信生活。李先生也成为重离子医院十年来收治的第 8000 例患者。

2015 年 5 月 8 日,上海市质子重离子医院正式运营。临床团队一开始曾尝试照搬国际同行治疗经验,但最终经过生物学效应回溯分析和大量临床

研究后,逐步消化吸收、创新性建立制定了适合中国肿瘤患者的“本土化”诊疗方案。

目前,医院粒子放疗临床标准规范(SOP)已更新优化至 66 项(第十四版),可收治病种从临床试验阶段的 7 种扩展至 50 余种,基本覆盖国内常见恶性肿瘤。十年来,重离子医院累计治疗出院患者 8039 例,年平均增长率达 17.5%。患者单次治疗时间较开业首年缩短 18%,采用单纯重离子或重离子联合质子放疗的患者占比达 76%。

“我们建院之初的目标就是让更多中国患者能享受到这一尖端技术,最终改善生活质量,应该说这一目标达到了。”医院党委书记兼副院长吴晓峰告诉记者。

在恪守质量与安全底线的前提下,医院高标准规范推进粒子放疗技术临床应用,目前单台粒子设备年治疗量从开业首年 200 余例,扩容到目前连续四年稳 1000 例/年以上,是全球首个年治疗量超过千例的质子重离子中心。基于出色成绩,十年来医院先后受委托起草了国家医疗器械监管部门对粒子放疗临床试验审查指导原则、国家卫生行业标准 and 团体标准。

培养放射物理“国家队”

曾在美国加利福尼亚州洛马琳达大学医疗中心潜心钻研 15 年、拥有 25 年质子研究经验的美国人莫耶教授,2013 年得知上海将拥有全球最先进设备时,他拿着一张机票,拎着一包换洗衣物,只身来到陌生的他乡。十年后,这位美国科学家仍深耕于此、不曾想过离开,“这里是全世界质子重离子的研究前沿,当初我来是想与团队一起做些事情,如今回看,这个想法实现了”!

从发达国家“大咖”带队,到形成本土化人才梯队,重离子医院的团队日渐精锐、壮大。作为我国质子重离子技术的“孵化器”,重离子医院还为国家培养了一支人才队伍,依托复旦大学招录培养了 11 批共 97 名放射物理生物医学工程硕士,同时创设五级医学物理师职称体系及晋升机制,为培养我国本土化首席医学物理师奠定坚实基础。

为持续巩固、加强上海在粒子放疗领域的先发优势和领先地位,质子重离子医院的二期项目已在规划蓝图。据院长郭小毛介绍,二期项目建成后,这片热土有望成为全世界规模最大的粒子放疗临床治疗中心,服务更多海内外患者。

□ 顾泳 梁昌虎

《解放日报》5 月 11 日

知心

青春期孩子,咋就变成了“陌生人”?

厌学拒学、沉迷网络、暴躁易怒、生活疏懒、不愿沟通……从小学高年级到初中阶段,有不少家长发现,小时候那个乖乖娃不见了,孩子仿佛成了“陌生人”。面对孩子的种种“异常”行为,家长该怎么办?

中国人民解放军联勤保障部队第九二八医院精神心理科医生吴宁博士在接受采访时,孩子青春期的“异常”行为,并非全是病。我们门诊接诊过不少青春期的孩子,而且接诊人数一年比一年多。但从行为特征看,大多属于青春期叛逆行为,达不到疾病化



程度。

吴宁说:面对孩子叛逆,家长应坚持几条原则。一要回应孩子对独立性的需要。养育孩子要像漏斗一样,小时候做他们的保姆,全方位照顾;到了青春期,碗口则要逐渐张开,给其充足的自主发

展空间。二要多听少讲。不要总是告诉孩子结论性的东西,要学会启发式提问。当孩子的想法明显错误时,家长也不要急于踩刹车,除非是受到不可逆伤害。挫折经历可以帮助孩子发展纠错能力。三要给孩子的行为设立边界。青春期孩子还没有很好的控制力,父母要给孩子行为设立边界,培养其是非观和规则意识,帮助孩子认识并提高为自己行为负责的能力。在此过程中,家长不能焦虑,要温柔坚定,行动有力。

□ 赵叶苹

半月谈网 5 月 8 日



●全国人大常委会启动食品安全法执法检查

为推进食品安全法正确有效实施,推动强化食品安全监管,进一步做好食品安全工作,全国人大常委会 5 月 9 日正式启动食品安全法执法检查。此次执法检查采取赴地方检查与委托省级人大常委会检查相结合的方式,检查组将重点检查

8 方面内容。另据悉,六部门发文综合治理食品添加剂滥用问题。近日,国务院食安办联合工业和信息化部、农业农村部、国家卫生健康委、海关总署、市场监管总局印发《食品添加剂滥用问题综合治理方案》,在全国范围内部署开展食品添加剂滥用问题综合治理行动。

方案聚焦人民群众关心的超范围、超限量滥用食品添加剂等问题,要求全面加强食用农产品生产、食品和食品添加剂进口检验等源头治理,强化食品添加剂生产、销售以及在食品生产加工、餐饮服务环节使用监管,严

厉打击化工产品冒充食品添加剂违法行为,开展从农田到餐桌全过程食品添加剂滥用问题综合治理。

□ 迟语洋 施晓娟

新华社、中国经济网 5 月 9 日

●国内首部中医药大模型评测团体标准发布

为贯彻落实国家人工智能与中医药数字化发展战略,推动中医药传承创新,中国中医科学院联合中国信息通信研究院、中国科学院自动化研究所等研究机构发布了国内首部中医药大模型评测团体标准。中

千金方

每周运动 150 分钟即可达到锻炼效果

北京医院内分泌科主任医师潘琦认为,需纠正“运动到大汗淋漓才有效”的认知偏差,每周 150 分钟中等强度运动即可达到锻炼效果。快走、骑行或传统养生操均适宜。

针对都市人群时间碎片化特点,潘琦建议,将运动融入生活场景,比如提前一站下车步行,办公间隙靠墙静蹲,周末进行放风筝、踏青等户外

活动。八段锦、太极拳等兼具平衡柔韧训练的传统项目也是不错的选择,适应春季万物生发规律。

在运动防护方面,热身环节尤为重要。潘琦说,运动前要有身体的预热期,同时从短时程运动开始,慢慢适应了再循序渐进增加运动量。

□ 华凌

《科技日报》5 月 11 日

专家提醒:减肥先减油

当体重秤上的数字持续攀升,很多人首先想到的是戒奶茶、断甜品,却对餐桌上的红烧肉和油汪汪的炒青菜“视若无睹”。中国疾病预防控制中心营养与健康所何丽研究员指出,减肥不能光盯着糖,还要注意减少油的摄入。

何丽表示,中国营养学会发布的《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023 版)》数据显示,每克脂肪(油)含 9 千卡能量,是同

等重量糖分(4 千卡)的 2.25 倍。这意味着摄入 30 克食用油(相当于 2 汤匙)就能产生 270 千卡能量,约等于 1.5 碗米饭的能量。

何丽特别提醒家长,人的味觉是从小逐渐养成的,儿童青少年时期清淡口味的养成非常重要。因此,要从小培养孩子的健康饮食习惯,养成清淡不油腻的饮食习惯,让孩子受益终生。

□ 王卡拉

新华网、《新京报》

常喝代餐饮品或给身体“埋雷”

随着人们对体重管理的重视,各种代餐饮品成为不少人心中的减肥利器。不过,有研究发现,长期不恰当地拿代餐饮品当正餐,可能会出现微量营养素缺乏等问题,带来健康隐患。北大公共卫生学院一项跟踪 14 年的研究称,喝代餐饮品并不绝对安全,频繁使用代餐可能会增加全因死亡风险。研究者称,代餐通

常含蛋白质,且脂肪含量低,这可能导致微量营养素的缺乏。研究显示,与很少喝代餐饮品者相比,每天和每周喝代餐饮品者的全因死亡风险分别增加 52% 和 54%,且代餐饮品对女性的影响更为显著。

□ 杨进刚

(作者单位系中国医学科学院阜外医院)《北京青年报》5 月 6 日

脚臭 = 代谢旺盛? 其实是认知误区

“脚臭,这一让不少人感到尴尬的生理现象,其产生有着明确的生理机制。”南方医科大学第三附属医院皮肤科主任医师胡永轩表示:“‘脚臭是代谢旺盛,代表身体健康’,这实际上是认知误区!”胡永轩说,虽然代谢旺盛的人足部出汗量可能会相对多一些,在一定程度上增加了脚臭发生的可能性,但这绝不能说明脚臭就意味着代谢旺盛、身体健康。不仅如

此,脚臭还可能是某些病理性问题的信号,比如说脚气(即足癣)就是最常见的导致脚臭的病理原因之一,细菌感染、角质过度增生引发的窝状角质松解症等也可能导致脚臭。

另外,如果脚臭严重,异味影响到正常社交,或者伴随疼痛、皲裂等症状,需要及时寻求专业医生的帮助。

□ 薛仁政 林清清等

《羊城晚报》5 月 8 日

警惕气胸这颗“健康炸弹”

气胸是指气体进入胸腔,导致胸腔内积气的一种病理状态。哪些人是气胸高发人群?瘦高型的年轻男性,肺部疾病患者,长期吸烟者。突发气胸该怎么办?

立即休息:一旦怀疑发生气胸,应立即停止正在进行的任何剧烈运动或其他活动,原地坐下或躺下休息,避免进一步活动增加胸腔内压力,加重气胸病情。调整姿势:可以尝试半卧位或患侧向上的侧卧位,这样有助于减

轻呼吸困难的症状,让呼吸更顺畅一些。放松心情:尽量保持冷静和放松的心态,因为情绪过度激动或紧张可能会使呼吸急促等症状加重。拨打急救电话:如果休息片刻后症状没有缓解,或出现呼吸困难持续加重、胸痛剧烈难以忍受、意识模糊等严重症状,应立即拨打 120。

□ 陈志勇

(作者单位系义乌市市卫生健康局、义乌市康复医院外科)健康浙江 5 月 9 日

医药大模型评测标准覆盖场景丰富度、能力支持度、应用成熟度 3 大能力域。针对中医药大模型技术适配性、功能实现能力和实际应用价值 3 个维度进行综合评价。

□ 李斌

央视新闻 5 月 10 日

●我国首个养老服务业品牌价值评价国家标准发布实施

市场监管总局(国家标准委)近日发布实施《品牌价值评价 养老服务业》国家标准,这是我国首个养老服务业品牌价值评价国家标准。该标准从有形

要素、质量要素、创新要素、服务要素、无形要素 5 个方面,细化给出衡量我国养老服务业品牌强度的 46 个指标,提出了开展养老服务业品牌价值评价的模型、方法和流程,为科学规范开展养老服务业品牌价值评价提供指引。

□ 李晶晶

央广网 5 月 9 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