

## 健谈

导盲犬陪同就医被拦  
折射社会认知偏差

据报道,江苏南京的尚先生陪同女友到南京医科大学附属眼科医院就诊,由于两人都是盲人,就携带了导盲犬,结果刚进医院大厅就被保安拦了下来。事后院方称,并未拒绝导盲犬进医院,而是希望规范导盲犬进医院的流程。因为当时导盲犬吓到了其他患者,所以才提出让导盲犬戴上嘴套。

尽管目前世界上还没有导盲犬伤人的案例,盲人携带导盲犬出入公共场所也有法可依,但不少人难以接受导盲犬进入医院等公共场所也是不争的事实。面对一些患者“被吓到”“怕被咬”的担忧,医院显然不能无视。从报道看,医院相关人员并没有刁难盲人患者,漠视残疾人权益的意思,院方所谓“规范导盲犬进医院的流程”,意思是说导盲犬可以进医院,但前提是不要影响其他患者。客观讲,院方这种态度无可厚非。换言之,真正阻碍导盲犬进医院的根源在于社会上的认知偏差、偏见。现实中,很多人对导盲犬了解不多,并不知道它们曾经受过怎样严格的筛选和专业的训练,甚至会将其当成一般犬只看待。正因此,导盲犬进入公共场所、搭乘公共交通工具时被阻拦的现象并不鲜见。

这种认知上的偏差、偏见,很大程度上是因导盲犬的稀缺造成的。根据中国盲人协会的数据,目前我国共有1731万视障人士,而现役导盲犬的数量却仅有400只左右。这一数据远远达不到国际导盲犬联盟所认定的1%的普及比例,用“一犬难求”形容毫不为过。

从一定程度上讲,“导盲犬陪同就医被拦”事件引发热议也不是坏事。媒体的报道、公众的关注,也是纠正社会认知偏差的一个好机会。导盲犬需要被看见、被认识,盲人的权益需要被尊重、被呵护,这是全社会共同的责任和义务。

□陈广江  
光明网 2024年12月26日

## 素问

腿抽筋  
是因为“缺钙”吗?

半夜睡得迷迷糊糊,突然小腿一阵酸痛袭来,整个人瞬间被疼醒……这样的经历,你有过吗?小时候总听大人说,晚上腿抽筋都是因为缺钙。海口市人民医院中医科主治医师陈后煌表示,小腿抽筋可能是向我们发出的健康警告信号。

抽筋偏爱哪些人群?首先是快速成长的少年儿童。儿童与青少年正处于旺盛的生长阶段,对钙、镁等关键矿物质的需求激增,稍不留神,小腿便可能遭遇抽筋的袭击。其次,中老年人群身体机能逐渐退化,体内矿物质的流失加剧,小腿抽筋发生的可能性随之攀升。再次,孕妈妈在孕期体内激素水平变化,影响钙、镁等矿物质的代谢,也容易发生小腿抽筋。此外,临床上常见的腰椎间盘突出症也是引发小腿抽筋的原因之一。

6个方法预防腿抽筋:1.注意保暖:睡觉前用40摄氏度左右的水泡脚,大约20分钟,可以舒筋活血。2.避免疲劳:走路或运动时间不可过长,不能让小腿过度疲劳。3.纠正睡姿:纠正自己的不良睡姿。4.拉伸被褥:在仰卧的时候,被子可能压住足部,这样使腓肠肌和足底肌肉紧绷。紧绷的肌肉很容易发生痉挛。只要将被褥拉松一些就可以了。5.规律锻炼:平时加强体育锻炼和运动,改善血供,增强肌肉收缩能力。6.均衡营养:可适当补充维生素D和钙质食物,例如牛奶、海带、豆制品等。少抽烟喝酒,少喝浓茶或咖啡。

□侯赛全锦子  
《海南日报》2024年12月24日



## 京津冀医疗机构互认项目持续“扩容”

赴京看病,一次“互认”省下近千元

“本以为需要重新检查,没想到两地检查结果可以互认,让我省下了一大笔检查费,省时又省心。”近期,河北患者王先生到北京天坛医院疼痛科治疗三叉神经痛。来北京5天前,他在河北石家庄市第二医院进行过核磁共振等检查。到了北京天坛医院,疼痛科出诊医生查看了他的影像胶片、检验报告后,表示核磁共振、血常规等检查结果可以互认,不必重复检查。这一次互认,就给王先生省下了近千元费用。医生告诉他,这次在天坛医院所做的新的检查检验,回到石家庄后也能在当地院使用,不需要重复检查。

“跨机构互认不仅减少了重复检查,降低患者的时间和费用成本,还有助于优化医疗资源投入,减少资源浪费。”北京天坛医院疼痛科主任罗芳说,互认的检查结果包括超声、X线、核磁共振成像等图像或数据信息。互认的检验结果包括生物学、微生物学、免疫学等检验得到的数据信息。

根据最新发布的名单,目前北京市340家医疗机构与天津



北京市卫健委透露,北京市与天津市、河北省、山东省三地医疗机构检查检验结果互认范围持续扩大。目前,已经有60项检验结果在京津冀鲁1118家医疗机构实现互认,30项影像检查结果在京津冀503家医疗机构实现共享。

市100家医疗机构,河北省474家医疗机构,山东省204家医疗机构实现60项检验结果互认;北京市135家医疗机构与天津市73家医疗机构、河北省295家医疗机构实现30项影像检查结果互认。

目前,京津冀三地检查检验结果互认仍然需要患者携带影像胶片、检验报告。不久的将来,检查检验结果还将联网互通,为患者带来更多便利。

北京市卫健委透露,三地卫健部门将加强区域信息平台建设,未来将通过建立检查检验结果数据库、“数字影像”或“影像云”等方式,在保障数据安全的前提下,实现区域内跨机构共享调阅。此外,京津冀区域内医疗机构互认项目还将继续“扩容”,到2027年底三地检查检验结果互认项目将超过200项。

## 特别提醒:

能否互认也取决于病情

北京友谊医院门诊部负责人郭欣表示,检查结果互认的基础在于各医疗机构的检查水平是否实现同质化,因此北京市建立了覆盖市区两级的质量控制网络,加强检查结果的质控管理。“实现结果互认,并不代表所有互认项目都不需要复查。”郭欣表示,同一个检查项目对于患者能否互认,具体取决于患者的病情及医生对病情的判断。尊重疾病诊疗的客观规律,尤其尊重医生的临床决策权是检查结果互认的基础。

□柴嵘  
《北京晚报》2024年12月25日

## 知心

## 父母的话语里藏着孩子的未来

心理学上有个被称为“暗示效应”的现象,即人们在无意中接受其他人发出的信息,并据此作出反应。通常,人的年龄越低,受到心理暗示影响的程度越高。孩子通常会相信父母说的有关自己的话,并将其变为自己的观念。因此,在养育过程中,父母切忌以负面的言辞评价孩子——不断重复的负面暗示,很可能变成现实,成为孩子身上的问题。

父母的哪些做法,带给孩子负面暗示?

善意的言行产生相反的结果。提醒孩子是很多父母每天重复的事情,比如,提醒孩子别闯祸、上课不要玩橡皮,考试时别粗心大意……父母反复强调的

初衷是希望孩子能自我管理、自我约束、认真仔细,但是,这类提醒既表达了父母对孩子担心,也掺杂了消极信息,让孩子觉得自己在父母眼里麻烦不断,是糟糕的孩子,潜移默化地影响孩子对自己的认知。

家长的过度保护也会对孩子产生消极暗示。这样的场景并不鲜见:孩子摔倒了或被桌子碰了,本来没哭,可在大人一脸紧张、一番关心下,他反而大哭起来,这种脆弱与娇气,实则是大人的过度呵护暗示出来的。

父母的言语和态度影响着孩子的生活状态。当我们批评孩子:“你为什么总是把房间搞得脏兮兮的?”孩子听到的是:“我是一个脏兮兮的孩子。”

北京师范大学教育学部教授钱志亮表示,父母爱给孩子贴上各种各样的标签,这些标签夸大孩子身上的某一特质,以偏概全,暗示孩子:你就是这样一个“慢”的人,没救了。

北京大学心理咨询与治疗中心主任方新表示,父母对孩子说的高频词,就是在暗示孩子成为什么样的人,当家长说“你怎么这么慢”,实际上是在暗示孩子是一个“慢”的人。所以,爸爸妈妈在评价孩子的过程中,要反思自己对世界的看法。家长对孩子的任何评价都会植入孩子的心田。

□陈若葵  
《中国妇女报》  
2024年12月24日

## 医目了然

●全国医保码用户超12亿人  
国家医保局近日公布的数据显示,医保码上线5年来,全国医保码用户已超12亿人,覆盖31个省(区、市)和新疆生产建设兵团,接入93万家定点医药机构。医保码是全国医保线上业务唯一身份凭证,让医保事项“指尖”可办,“无卡就医”成为现实。

□徐鹏航 温清华  
新华社 2024年12月26日

●民政部指定三家平台为个人求助网络服务平台

近日,记者从民政部了解到,根据有关规定,民政部按照“自愿申请、依法依规、公平

公正”原则,组织开展了个人求助网络服务平台遴选工作。经评审委员会评审和社会公示,指定水滴筹、轻松筹、暖心惠民三家平台为个人求助网络服务平台。

中国新闻网 2024年12月26日



●人工心脏或有助患者心肌细胞再生

美国《循环》月刊日前发布的研究显示,部分植入人工心脏的患者心肌细胞可以再生。这一发现将有助开发治疗甚至治愈

心力衰竭的新方法。

人体骨骼肌在受伤后有显著再生能力。如果踢球时撕裂了肌肉,可以休息以促使肌肉愈合。但成年人心肌细胞的年再生率只有约0.5%。研究表明,心肌细胞在胎儿期积极分裂,但它们在人生出生后不久就基本停止分裂。

目前治疗晚期心力衰竭的常用方法是植入人工心脏。这种人工心脏名为左心室辅助装置,可帮助心脏泵血。

美国亚利桑那大学和瑞典卡罗琳医学院等机构的研究人员将左心室辅助装置植入心力衰竭患者体内后,收集了这些患者的心脏组织,并追踪测定其是否含有新生成的细胞。结果发现,约有25%的植入人工心脏的患者心肌细胞可再生。

□李雯  
人民网 2024年12月24日

## 千金方

## 这种牙病“偏爱”年轻人

近日,“29岁女子整口牙掉了一大半”“32岁女士整口牙掉得只剩下4颗”话题冲上微博热搜,引起网友关注。湖南省人民医院口腔科主任医师、主任医师张特表示,有一种侵袭性牙周炎,专门“攻击”年轻人,甚至连青少年也不放过。

张特说:“牙周炎慢性与侵袭性两种。其中,侵袭性牙周炎多发生在年轻人身上,疾病进展快速,甚至有人十一二岁就出现牙齿松动、移位甚至脱落的情况。”

如何才能拥有一口好

牙呢?张特提醒,关键在于做好口腔健康的维护,特别是牙齿有问题要及时治疗。保持正确的刷牙方式。坚持早晚刷牙、饭后漱口,刷牙方法推荐改良的巴氏刷牙法,牙刷选择软毛小头牙刷,刷牙时不可大力横刷,刷牙3分钟。同时,正确使用牙间隙刷和牙线。定期进行口腔检查和洁牙,有利于及时发现牙周疾病,阻止疾病发展,做到早检查、早发现、早治疗。

□杨云龙 黄娟 吴靖  
《长沙晚报》  
2024年12月25日

## 不要随意给加湿器加“料”

进入冬季,天气干燥,不少家庭都会选择使用加湿器,但使用不当可能会导致“加湿器肺炎”。

西安市第四医院呼吸科主任刘蕊说,从原理上来说,加湿器的作用只是增加空气湿度,当空气湿度在适合人体的范围内时,并不会导致健康问题。但如果使用不当,就有可能使有害微生物经加湿器雾化后进入人体呼吸道,造成一系列呼吸道疾病,如感冒、支气管炎、哮喘等。因此,“精油、柠檬片、醋、除菌剂、杀菌剂等都不能随便加入加湿器中。”

刘蕊提醒大家,使用加



湿器,还有几点要注意,比如定期换水、定期清洗等。最好坚持每天换水;每两周彻底清洁一次;消毒后一定要彻底冲洗水箱,去除残留的消毒剂;加湿的时间不要过长,空气湿度过高容易滋生霉菌,对体质比较差的人来说,可能引发肺炎等疾病。

□呼乐乐  
《三秦都市报》  
2024年12月20日

## 三类人群易出现心血管疾病

近日,中国科学院院士、浙江大学医学院附属第二医院主任医师王建安指出,冬季是心血管疾病的高发季节,中老年人、慢性病患者以及不良生活习惯人群容易出现心血管问题。

为预防心血管疾病,王建安提出了6点建议:一是保持室内温度,外出注意保

暖;二是适当增加室内运动,以保持血液循环;三是运动前,增加热身活动;四是戒烟限酒,减少对心血管系统不必要的刺激;五是饮食上应选择低盐、低脂、高纤维的食物,避免过量摄入高热量食物;六是保持规律的作息,确保充足的睡眠。

□陈海敏  
南方网 2024年12月24日

## 早期肾癌,尽可能采用保肾的手术方式

根据国家癌症中心的最新数据,2022年我国肾癌的新发病例为7.7万例,死亡病例4.6万例。高发年龄在50岁至70岁。中山大学孙逸仙纪念医院泌尿外科主任医师董文指出,有些具有明确基因突变的肾癌或者叫作遗传性的肾癌,其发病的年龄往往比较早,可以发生在30岁左右。

肾癌早期基本没有症状,当肾癌发展到一定阶段的时候,约有1/3的病人会有血尿、腰痛或者是腹

部包块,即“肾癌三联征”。“这三个症状当中的一种或者是三个全部都有,往往预示着肿瘤处于中晚期以上。”董文说。早期的肾癌治疗效果较好,目前早期肾癌五年生存率在90%以上。专家指出,对于早期肾癌,建议尽可能采用保肾的手术方式,比如通过达芬奇机器人手术系统来帮助病人实现保肾的目的。目前保肾已成为早期肾癌最主要的一种手术方式。

□张华 刘文琴 黄睿  
金羊网 2024年12月24日

## 冬日每天蒸脸敷面膜,皮肤会越来越干?

冬季寒冷干燥,很多人都喜欢用热水洗脸,还要每天敷面膜、蒸脸、厚涂保湿霜。北京顺义妇儿医院医疗美容中心王宝凯介绍,过热的水洗脸、频繁蒸脸都会破坏皮肤表面的油脂,导致皮肤更加干燥;每天敷面膜会使角质层变得脆弱,厚涂保湿霜皮肤无

法有效吸收,这些都是冬季护肤的常见误区。

此外,冬季不涂防晒霜;脸上起皮,就去角质;油性皮肤不用补水等也是冬季护肤的常见误区。

□王宝凯  
(作者单位系北京顺义妇儿医院医疗美容中心)  
搜狐健康 2024年12月16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