



健谈

少女飞机上意外分娩
性教育不能只讲生理

7月12日,在海南省海口市美兰机场的一架航班上,16岁女孩独自登机后意外分娩。这个降生的小生命,不仅叩击航空应急机制的漏洞,更撕开了青少年情感教育的裂痕。当涉事男孩选择逃避联系,当舆论还在对女孩贴标签式指责,这场极端事件暴露出的不仅是个体认知的偏差,更是家庭、学校、社会三重监护网络的失守。

当前,青少年情感教育的困境,首先卡在“半截子教育”上,多数学校的性教育仍停留在生理知识的浅水区。青少年当中有很大一部分对生殖健康的认知存在误区,他们或许懂生理冲动的快感,却不懂生命诞生的分量。当家庭不引导、学校不深入、社会不兜底,这种认知鸿沟便会酿成悲剧——就像这个男孩,在生理冲动与责任担当之间,选择了用沉默逃避生命的重量。

此次意外事件,理应成为一面镜子,照见青少年情感教育上的集体失职。完善航空应急机制固然重要,但更紧迫的是搭建家庭、学校、社会三位一体的情感教育网络:家庭要打破“谈情色变”的禁忌,学校要将情感责任纳入必修课程,社会要净化信息环境、明确价值导向。

(本版有删节)

□ 麻智嫒
红网 7 月 17 日

素问

2024 年,邓某因上牙仅剩 5 颗,缺损严重到某口腔医院治疗。该医院为邓某制定了治疗方案,双方约定治疗费用为 4 万元,邓某全额支付。邓某在接受了部分治疗后认为,医院未按照承诺使用瑞士进口骨膜,存在欺诈行为。邓某以此提起医疗服务合同纠纷诉讼,请求口腔医院返还治疗费 4 万元,并三倍赔偿 12 万元。

北京二中院经审理认为,本案的争议焦点有二:一是本案是否应当适用《中华人民共和国消费者权益保护法》,二是口腔医院是否应当返还治疗费,返还的金额是多少?

《中华人民共和国消费者权益保护法》第二条规定:“消费者为生活消费需要购买、使用商品或者接受服务,其权益受本法保护;本法未作规定的,受其他有关法律、法规保护。”可见,《中华人民共和国消费者权益保护法》保护的消费者是以进行生活消费为前提。本案中,患者邓某牙缺失已经严重影响牙齿的正常功能,其选择种植牙的目的是治疗,因此该种植牙治疗不属于生活消费范畴,故本案不宜适用《中华人民共和国消费者权益保护法》。关于具体退费金额,考虑邓某后续还需至口腔医院接受治疗,骨膜、骨粉等材料已经实际使用植入,相关材料并没有政府指导价等实际因素,法院酌情判决口腔医院退还邓某治疗费 2.2 万元。

□ 刘英
中国法院网 7 月 15 日

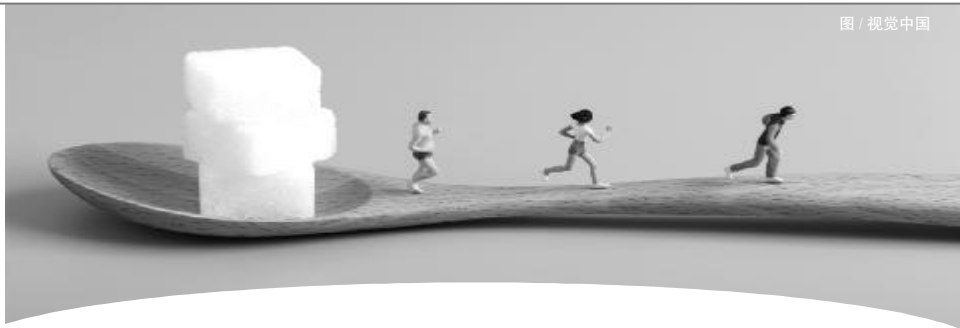


图 / 视觉中国

无糖食品:甜蜜背后存隐忧

“无糖”不等于“零糖”

记者在电商平台搜索关键词“无糖”后发现,从碳酸饮料、饼干蛋糕到糖果点心,打着“无糖”标签的食品数不胜数,甚至有的“无糖”饼干直接标注“忌糖人士也可以放心食用”。受访专家表示,所谓的“无糖食品”并非“零糖”,而是“无添加糖”或“糖含量极低”。

市场上出售的无糖饼干、无糖月饼、无糖饮料等,都不是真正意义上的“无糖食品”。复旦大学公共卫生学院营养与食品卫生教研室教授厉曙光说,商品上标注的“无糖”,通常是指没有添加白砂糖、绵白糖等精制糖,但添加了代糖作为甜味来源,食品本身可能还含有其他形式的碳水化合物,这些成分在人体内最终仍会转化为葡萄糖,并且提供热量和升血糖效应。“因此,‘无

随着消费者健康意识的提升,各种以“无糖”为卖点的食品、饮品似乎已经成为一种瘦身、控糖的健康之选。“无糖食品”真的不含糖吗?“无糖”一定更健康吗

糖”不等于‘零糖’,也并不意味着糖尿病人可以随意食用这类食品。”复旦大学公共卫生学院教授高翔说。

代糖并非“健康灵药”

当前,市场上有不少用代糖替代蔗糖的“无糖食品”。专家们指出,代糖虽不会直接刺激血糖升高,但过量摄入仍有健康隐忧。“选择使用了代糖的‘无糖食品’,并不等同于选择了健康

食品。”上海理工大学健康科学与工程学院教授董庆利说,许多无糖食品可能含有大量脂肪、淀粉等其他高热量成分,因此,无糖并不意味着低热量。此外,多项研究发现,代糖可能产生一些潜在的健康影响,比如,人工甜味剂可能会干扰大脑对甜味的正常感知,反而刺激食欲,增加对高糖、高热量食物的渴望,从而间接促进肥胖的发生。

高翔表示,在评估甜味剂等食品添加剂安全性时,不能简单地以“天然”或“人工”作为判断标准。即使是天然存在的物质,在高剂量或特定条件下仍可能对人体健康产生不利影响。

在选购代糖食品时,专家们建议,控制摄入量比单纯关注代糖种类更为关键。

□ 王默玲 程思琪 邱思宇
新华社 7 月 17 日

知心

银龄健康,认清抑郁表象下的真相

在记忆门诊中,常有老年患者因“情绪低落、做事没兴趣”被认为患了抑郁症,但检查后发现,真正的病因是阿尔茨海默病,它先攻击人的心灵而非记忆。老年人情绪问题或是大脑发出的求救信号,关注其心理健康,要认清抑郁表象下的真相。

心情不好还是记忆生病?关键区别在这里:

情绪变化: 当人抑郁时,情绪如持续阴天,长期闷闷不

乐;阿尔茨海默病早期则像夏天的雷阵雨,情绪波动大,突然哭泣又突然平静,甚至无故大笑。

记忆问题: 抑郁症患者常抱怨“记性差”,但实际测试正常;阿尔茨海默病患者早期却坚称“记性好”,却总记错事情,如刚吃过药又说没吃。

行为表现: 抑郁症患者整天躺着不愿动;阿尔茨海默病患者则会出现让人费解的行为,如深夜突然起来数衣服、

反复把钱从钱包里拿出又放回等。

当家中老人出现这些情况时,需特别关注:65 岁后首次出现明显情绪问题;抗抑郁药治疗一个月仍无改善;伴有难以解释的“忘事”,如坚称没吃饭却找不到碗筷;性格大变,如温和的人突然变得多疑暴躁。此时,务必带老人到记忆门诊就诊。

□ 袁沙沙
大江网 7 月 16 日

研究表明:运动员猝死可能源于心脏微观异常

法国一项新研究发现,在常规检查中难以发现的心脏组织微观病变可能导致运动员猝死,这为提前干预提供了新方向。

由法国波尔多大学心脏病专家米歇尔·艾萨盖尔领导的团队在《美国心脏病学会杂志:临床电子生理学》上发表论文说,他们分析了 19 名从运动诱发的心律失常中幸存的患者,这些患者来自欧洲、北美、泰国和日本等 15 个国家和地区,包

括 16 名男性和 3 名女性,平均年龄 31.4 岁。其中 12 例心律失常发生在比赛中,7 例发生在休闲运动中。

在患者的心电图、心脏磁共振成像、基因检测等常规筛查均显示正常后,研究人员对患者进行了超高精度的体内心腔电图绘制,即将一根微型探头从腹股沟处插入,再通过导管沿股静脉进入心室和心房腔内,以对数千个点位进行探查。结果发现,有 14

名患者至少有一个心室存在微结构异常,推测可能是病毒性心肌炎的后遗症或者未知基因导致的心肌病。

据介绍,这种高度侵入性的体内检测无法在看似健康的对照人群中,相关研究人员正在研发一种非侵入性但高度精确的心电图设备,以检测这些细微改变。

□ 罗毓
《新华每日电讯》7 月 16 日

医目了然

“新职伤”试点 2026 年扩大到全国所有省份

近日,人力资源和社会保障部发布消息称,扩大新就业形态人员职业伤害保障试点。自 7 月 1 日起,在原有试点的 7 个省份、7 家平台企业基础上,新增 10 个省份和滴滴出行、顺丰同城、滴滴货运等平台企业。

根据人力资源和社会保障部等九部门联合印发的通知,2026 年,新就业形态人员职业伤害保障试点将扩大到全国所有省份,并将出行、即时配送、同城货运三个行业的平台企业总体纳入;2027 年,探索将其他行业

的平台企业纳入试点范围。

据悉,“新职伤”作为为外卖骑手、网约车司机等新就业形态劳动者创设的“新型工伤保险”,自 2022 年 7 月启动试点以来,有效地发挥了重大伤亡事故兜底保障功能,切实维护了新就业形态劳动者的权益,同时也分散了平台企业的经营风险。

□ 王维砚
《工人日报》7 月 14 日

今年上半年办理食药安全领域公益诉讼案件 1.5 万余件
最高检今年年初部署开展“食药安全益路行”检察公益诉讼监督活动以来,全国检察机关结合本地实际,精准选取食药安全领域重点突出问题开展深入整治,今年上半年共立案办理食品药品安全领域公益诉讼案件

1.5 万余件,较 2024 年同期增长 12%,食品药品安全领域办案数在公益诉讼办案总数中占比持续提升。

□ 董凡超
《法治日报》7 月 14 日

糖尿病精准分型新模型问世

7 月 10 日,记者从中南大学湘雅二医院获悉,该院教授周智广、肖扬团队,联合英国埃克塞特大学、香港中文大学的科研团队,开发出了适用于中国人群糖尿病分型诊断的 1 型糖尿病遗传风险评估模型(C-GRS),为糖尿病精准诊断和个体化治疗提供了新工具。该成果已在线发表于国际期刊《糖尿病学》。

□ 俞慧友
《科技日报》7 月 15 日

千金方

小心呼吸道合胞病毒盯上婴幼儿

根据中国疾病预防控制中心近期公布的全国急性呼吸道感染病哨点监测情况数据显示,近期,0 到 4 岁婴幼儿中,住院严重急性呼吸道感染病例中呼吸道合胞病毒排名第一。

呼吸道合胞病毒是婴幼儿呼吸道感染最常见的病原体之一。

婴幼儿早期感染多表现为发热、鼻塞、流涕等上呼吸道症状,随后易迅速进展为

毛细支气管炎或肺炎等下呼吸道感染,出现呼吸急促、喘息、呻吟、低氧血症及呼吸费力等症状。

广东省广州市妇女儿童医疗中心内科部副主任、呼吸科病区主任印根权表示,应从以下四方面做好预防工作:培养良好的个人卫生习惯,注重家庭预防,进行疫苗预防,增强自身抵抗力。

□ 张尼
中新网 7 月 16 日

牢记四点有效预防夏季蚊媒传染病

中国疾病预防控制中心 7 月 16 日发布健康提示,提醒公众夏季蚊媒传染病传播风险显著增加,做好清除蚊虫滋生地、防蚊灭蚊等举措。

中国疾病预防控制中心研究员王丽萍表示,面对蚊媒传染病的威胁,可以通过以下 4 项预防措施,大大降低感染风险。

在环境治理方面,清除蚊虫滋生地是预防虫媒传染病的根本措施。强烈建议公众定时清理家中容易积水的

地方,不给蚊子提供繁殖的机会;在个人防护方面,要为自己打造一个安全的“无蚊空间”。包括外出时,尽量穿浅色长袖衣裤,减少皮肤暴露面积;在裸露皮肤上涂抹含避蚊胺、避蚊酯的驱蚊液。在家中,安装纱门纱窗,使用蚊帐,必要时使用电蚊拍、灭蚊灯等。

此外,在流行期尽量减少在户外树荫、草丛等地的逗留时间。

□ 顾天成 徐弘毅
新华网 7 月 16 日

17 点后不吃东西或有利于减肥

限时饮食是指按照一定规律在规定时间内进食的一种饮食模式。研究显示,16 小时(禁食)+8 小时(进食)的限时饮食方案,尤其每天 17 点之后禁食,不仅有助于减重,还能减少内脏脂肪和皮下脂肪,并降低血糖水平。

该研究是一项为期 3 个月的随机对照试验,分为 4 种饮食模式:常规单纯地中海饮食;早限时饮食即 9 点至 17 点进食;晚限时饮食即

14 点至 22 点进食;自行选择限时饮食,即自行选择 8 小时进食时间窗口。结果发现,无论进食窗口的时间如何,与常规单纯的地中海饮食相比,17 点后不吃东西者皮下脂肪组织减少更明显。在体重方面,与地中海饮食相比,其他 3 种限时饮食均能减轻体重。

□ 杨进刚
(作者单位系中国医学科学院阜外医院)
人民网 7 月 16 日

脾胃虚弱的人脸上“藏不住”

脾胃为“后天之本”,脾胃不好百病丛生。脾胃虚弱的人从脸上就能看出来。

嘴唇:脾胃不好的人往往嘴唇发白、容易干燥爆皮、裂口子。此外,口臭、牙龈肿痛等症状大多与脾胃运化能力不足、体内有湿热有关,睡觉时流口水也是脾气不足的表现。

鼻子:中医认为,脾胃的经脉和鼻子相连,鼻腔干燥、嗅觉失灵、流清鼻涕等多由脾胃虚弱导致,鼻翼发红的人多有胃热,鼻头发

青伴有腹痛也说明脾胃功能不好。

眼睛:脾胃不好容易气血不足,进而影响到肝,肝开窍于目,所以眼睛容易疲劳,看不清东西。除此之外,如果常出现眼睛红肿、脸肿等现象,也可能是脾的问题。

耳朵:脾胃虚弱会导致人的肾气不足,常常表现为耳鸣甚至耳聋。

在日常生活中要改掉这 4 个吃饭习惯,即吃得太饱、吃得太晚、吃得太辣、吃得太凉。

CCTV 生活圈 7 月 15 日

蘑菇中毒的典型症状

蘑菇中毒并非单一症状,疾控专家提醒,它可分为胃肠型、神经精神型、溶血型、肝肾损害型、类光过敏型等多种类型,其中,肝肾损害型最为凶险,能对肝、肾等器官造成严重损伤,病死率极高。

胃肠型中毒主要是刺激胃肠道,引起胃肠道炎症反应。该类型一般潜伏期较短,多为 0.5 至 6 小时,病人有剧烈恶心、呕吐、阵发性腹痛,以上腹部疼痛为主,体温不高。经过适当处理可迅速恢复。而神经精神型潜伏期约为 1 至 6 小时,临床症状除有轻度的胃肠反应外,主

要有明显的副交感神经兴奋症状,如流涎、流泪、大量出汗、瞳孔缩小、脉缓等。溶血型中毒潜伏期多为 6 至 12 小时,红细胞被大量破坏,引起急性溶血。主要表现为恶心、呕吐、腹泻、腹痛。发病 3 至 4 天后出现溶血性黄疸、肝脾肿大,少数病人出现血红蛋白尿。病程一般 2 至 6 天。

此外,有些人误食毒蘑菇后可出现类似日光性皮炎的症状。在身体暴露部位出现明显的肿胀、疼痛,特别是嘴唇肿胀外翻。还有指尖疼痛,指甲根部出血等。

□ 姜航 唐浩哲 王婕妤
《金陵晚报》7 月 18 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