



Z 健谈

“一次性座套”售卖火爆
折射公共卫生安全焦虑

近期,“高铁”一次性座套卖得火爆。不少网友在社交媒体上发帖称,发现“高铁”上有不少乘客自带一次性座套,怕被传染皮肤病。

“高铁”一次性座套卖爆的背后,不仅是乘客个人卫生的需求,还反映出对公共卫生安全的焦虑。面对少数不文明乘客在“高铁”上的种种不卫生行为,不少乘客购买并携带一次性座套进行防护,本无可厚非。然而,这种公共卫生焦虑值得相关部门及公众反思。在“高铁”封闭的车厢里,少数乘客“放飞自我”,制造公共卫生安全隐患,越来越多的乘客自备一次性座套,是对其不文明、不卫生行为的抗议。针对车厢内不文明行为,铁路部门以文明劝导为主,暂无强制惩处措施,也在一定程度上纵容了不文明行为。

面对“高铁”车厢内的不文明行为,相关部门应联手公安机关探索制约机制,比如,对多次劝阻拒不改正的,可以参照扰乱公共秩序处以警告、罚款甚至拘留等治安处罚,从而起到警示教育和震慑作用;对乘客一些严重的不文明行为记录在案。同时,可以通过广播、车厢海报等方式,向乘客宣传公共卫生知识及防护措施,提醒乘客不要作出损害公共卫生的不文明行为。此外,公示消毒时间、频次等信息,加大保洁巡检,及时清理垃圾、更换受污染的座椅套,以消除乘客的公共卫生焦虑。

(本版有删节)

□丁家发
红网7月23日

女子在医生家中医美致残获赔二十三万

金女士经朋友介绍结识了从事医疗美容服务的李医生,2023年6月,金女士在李医生工作的某美容诊所进行光子嫩肤。为了节省诊疗费用,金女士和李医生沟通后决定到李医生家里注射胶原蛋白,李医生答应给予金女士更优惠的价格。同年8月9日,李医生在家里给金女士面部注射了胶原蛋白。注射后,金女士开始发烧并伴面部疼痛,随即到医院就诊,被诊断为炎症肉芽肿。金女士称,自己治疗了近3个月,面部增生和瘢痕仍未改善并出现严重并发症。金女士将李医生及美容诊所诉至北京市朝阳区人民法院,要求对方赔偿医疗费、护理费、精神损害抚慰金等。

案件审理过程中,司法鉴定金女士为十级伤残。朝阳区法院经审理认为,李医生违反法律和诊疗规范为金女士实施注射的行为是导致金女士损害的全部原因,李医生应当承担侵权责任并赔偿金女士合理损失。至于某美容诊所,根据现有证据不能证明该诊所提供了注射品或者与李医生构成共同侵权,法院对金女士要求某美容诊所承担赔偿责任的诉讼请求不予支持。

法院结合在案证据,依法判决李医生赔偿金女士医疗费、误工费、护理费、营养费、残疾赔偿金、精神损害抚慰金共计23万余元。

□钱子钰
人民政协网7月17日



心理服务中心开展活动时居民在摆放沙盘。受访者供图

基层社会心理服务缘何陷入僵局？

生活不会总是一帆风顺,当产生不良情绪时,居民身边有没有可获得帮扶的便利渠道呢?

近年来,北京市全面推进社会心理服务体系建设,搭建基层社会心理服务平台。2022年初,统计数据显示,全市共建成247家基层社会心理服务中心(站)。这些社会心理服务站点基本交由第三方专业社会组织运维管理,以政府购买的形式,为居民提供服务。

心理健康知识宣讲、团体心理减压、心理健康评估、个体心理疏导、心理援助热线……这是北京市社会心理服务中心(站)在推进建设时,所制定的社会心理服务内容。不同于专业医疗机构的心理治疗,其服务主要面向广大群众,具有更强的区域性、团体性和普惠性。

近日,记者在工作时间随机拨打了几处街道社会心理服务中心电话,均无人接听。据相关运营方称,面向辖区企业、居民的心理活动、心理援助等公益性质的服务,已经很久没有开展,目前也不再做了。位于海淀区的某机构,曾与街道合作,运营心

理服务站点,目前已经撤出。负责人黄玉华(化名)透露,由于街道给付费不足,无法支持机构持续提供服务,后来,该机构也没有再与其他街道合作。服务该街道的两年内,黄玉华认为辖区居民是知晓心理服务站的,但主动咨询者并不多。

经费问题带来的是一些街道的社会心理服务缺乏连续性,而这是第三方机构“扎根”社区,赢取居民信任所必需的条件。采访中有机构透露,他们在宣传一个线上讲座的时候,将信息发布到多个居民微信群中,竟被其中两个群当作营销账号移除了,“可见对我们有多不熟悉”。

今日心理社会工作事务所主任张玉敏坦言,服务机构与街道社区的合作,是由对方一年一购买。“今年有,不知道第二年还有没有,或者经费大幅缩水,解决不了实质性的问题。”与相关部门开会研讨时,她也常表达类似观点,“做一件事要有连续性,不怕经费少,哪怕是半志愿性质,也要有可预期的固定支持。”目前,她的机构与数家街道尚处于不同规模的项目合作期,开展活动没有专门的心理服务场地,需借用街

道社区会议室,这也是不少机构普遍面对的情况。

受访机构坦言,协助社区参与到个案的过程中,会发现真正存在心理问题、需要帮扶的老人,恰恰是日常很难接触到的。“可能我们无论举办什么活动,他们都不会主动来,基本要靠街道社区发现,再邀请我们上门。”

在张玉敏看来,如果对这些居民进行一对一咨询帮扶,人力成本过高,但面向所有居民的活动,来的很多都是实际上心理状态没有太大问题的居民,无法精准触达真正需要服务的群体。开设特定团体活动,能够在人力成本和精准度上取得一个平衡。但想要开展这些工作,势必离不开社区的合作支持,需要对辖区居民情况进行详细调研摸排,筛选并邀请相应的群体来参与活动。如果有的老年人行动不便,甚至可以请几位方便行动的成员,去其家中举办活动、聊天谈心……这些都需要社区的陪同带领,在基层工作千头万绪、繁忙冗杂的当下,无疑是一重挑战。

□魏婧
《北京晚报》7月23日

Z 知心

孩子“考后瘫”,家长有点慌

大考落幕,不少孩子瞬间从“紧绷弦”切换到“考后瘫”,让家长既心疼又有点慌:这种“考后瘫”正常吗?南京大学医学院附属泰康仙林鼓楼医院心理科刘斌主任指出,“考后瘫”属正常现象,但需警惕“变质”信号。

“‘考后瘫’是高压后的正常身心反应,是身体和心理的自我保护与缓冲期。”刘斌指出,长期高压下身体会分泌大量的压力激素(如皮质醇),考试结束压力源消失,身体需要时间恢复平衡,疲惫、慵懒是自然现象,“瘫”是情绪宣泄和能量补充的方式。

在刘斌看来,如果过度放松远超1至2周,日夜颠倒、不洗漱、不出门,对任何事(包括曾经喜欢的)都提不起兴趣,拒绝任何计划或活动;或者是焦



虑持续,伴随明显躯体症状(失眠、心慌、手抖、胃痛、头痛、食欲剧变),无法自控地反复核对答案、估算分数或过度倾诉,甚至是自我否定绝对化、灾难化(如“我彻底完了”“人生没希望了”);情绪持续低落、经常哭泣;出现自伤等念头或言论;完全封闭自己,拒绝沟通,都需要引起高度警惕并考虑干预。

值得一提的是,目前网络上充斥的“逆袭神话”往往容易

让孩子陷入焦虑和自我否定。“一是幸存者偏差,只展示极少数成功案例,忽略大多数普通或失败者。二是简化归因,把复杂成功归为‘拼命’,忽略天赋、环境、机遇等。”专家坦言,真假难辨的所谓“逆袭神话”其实也是在制造焦虑,暗示:“别人行,你为什么不行?”

那么,此时究竟该如何帮孩子跳出迷思,发现自身价值?刘斌建议,家长首先要理解、接纳、陪伴,允许孩子适度“瘫”,提供安静舒适的环境,避免唠叨、指责或过度追问成绩。出现预警信号时,家长要温和沟通,表达关心,而非讲道理或急于解决问题,并及时寻求专业帮助。

□刘子淳 秦雅致 吕彦霖
紫牛新闻7月24日

Z 医目了然

●严查回流药! 国家医保局公布十起典型案例

国家医保局7月26日,公布10起药品领域欺诈骗保和违法违规案例。这是国家医保局会同相关部门开展应用药品追溯码打击回流药专项行动以来,公布的第二批典型案例,涉及倒卖医保药品案、串换药品等。

这10起典型案例包括:内蒙古自治区乌兰察布市福华社区卫生服务站倒卖医保药品案;山东省德州市徐庄村卫生室串换药品案;重庆市大足区边桥村卫生室串换药品案;四川省遂宁市大英县钱育才诊所倒卖医保药品案;贵州省龙里县高沟卫生室倒卖医保药品案;河南省南阳市祥和大药房倒卖医保药品案;宁夏回

族自治区吴忠市永丰医药有限公司第三药店倒卖医保药品案;浙江省杭州市参保人吴某、韩某非法倒卖医保药品案;黑龙江省双鸭山市参保人王某、集贤县双福医药公司紫玉分店药店倒卖医保药品案;福建省泉州市参保人杨某倒卖医保药品案。

□徐鹏航 彭韵佳
新华网7月26日

●两部门:向中度以上失能老年人发放养老服务消费补贴

民政部、财政部近日联合印发《关于实施向中度以上失能老年人发放养老服务消费补贴项目的通知》,在全国范围内组织实施向中度以上失能老年人发放养老服务消费补贴项目。这是我国首次在国家层面以消费补贴形式支持失能老年人照护服务,将推动降低失能老年人照护支出压力,更好地满足失能老年人照护服务刚需。

Z 千金方

女性“生育力黄金窗口期”了解一下

女性的卵巢功能自28岁起逐渐衰退,至35岁后生育力显著下降,40岁以上自然妊娠率下降至5%至10%,这构成了生殖医学领域对“生育力黄金窗口期”的基本共识。

西安交通大学第一附属医院生殖医学科主任童国庆说,25至35岁是女性的最佳生育年龄段。不过,个体情况有差异,若年轻时卵巢功能已下降,最佳生育年龄需提前。生育力的黄金窗口期是自然选择的产物,也是女性生育能力最旺盛的阶段,此时卵子质量高、妊娠并发生风险低,母婴健康更有保障。

童国庆强调,主动规划生育并非“催生”,而是对自身与家庭负责的体现。现代女性面临教育、职业发展的多重压力,生育计划可能被推迟,但了解生理规律、提前规划至关重要。他提道,“我们鼓励在黄金窗口期内自然妊娠,若因特殊原因需延迟生育,或备孕12个月未果(35岁以上人群备孕6个月未果),应尽早咨询生殖医生,制定个性化方案”。生育力也需要“定期体检”,女性从28岁起应将卵巢功能评估纳入常规健康检查。

□袁毛毛
华商网7月26日

再这样运动,你的血管就废了!

“运动有利于身体健康”,这是大多数人的认知。但是,有时候运动反而会伤害你的血管。这里的运动指的是“过度运动”。人的血管并不是完全直的,在一些拐弯处可能会形成湍流,运动时血管会随着身体的节律舒张、收缩。如果过度运动,血管会承受较大的压力,可能会诱发血管内皮细胞损伤。而且,长时间的过量运动会让心血管处于高负荷状态,还可能诱发心肌梗死、心肌炎等。

如何判断运动是否过

量?可以测量运动后的血压来判断是否运动过量。测量的时间可以根据运动量来决定,一般建议在运动后30分钟左右,呼吸心率稳定以后进行测量。运动后血压会有所上升,但不会>140/90 mmHg。如若运动后发现血压>180/110 mmHg,即便是后面下降到正常区间,仍说明运动过度,要及时减少运动量。此外,长跑、仰卧起坐,杠腿运动都不适合老年人。

□马芳芳 纪刚
科普中国7月20日

良好生活方式可预防前列腺增生

前列腺增生是男性常见的疾病之一,其主要发病于50岁以上的中老年男性,其发病率随着年龄的增长而增加。前列腺增生的发生与多种因素有关,包括年龄、遗传、激素、生活方式等。

前列腺增生患者在接受治疗的同时应保持健康的生活习惯。作息规律,早睡早起,不要熬夜;饮食以清淡为主;注意排尿,尽量不要长时间憋尿;注意性生活的节制,不要太过频繁;不要久坐,尤

其是软质沙发,长时间久坐会影响局部血液循环,导致前列腺增生加重,建议1至2小时起来活动5至10分钟;前列腺增生症状往往在冬季表现更为明显,因此,在寒冷的冬季,老年患者更要注意保暖。此外,保持健康的体重、均衡的饮食、适量的运动等也有助于预防前列腺增生。

□郝强
(作者为首都医科大学附属北京天坛医院泌尿外科主任医师)
《人民日报》7月25日

医生提醒:这样体检才有用

随着民众健康素养的提升,很多人会定期体检。北京大学第三医院危重医学科(ICU)主任医师薄世宁表示:无论是去医院体检,还是在体检机构体检,体检套餐已经包含了比较全面的常规体检项目。薄世宁设计了一个容易被忽视,并且常规体检套餐里未必能够覆盖的项目组合,他总

结成“1234”。
1种细菌:幽门螺杆菌。2种病毒:HPV病毒、乙肝病毒。3种男性必要检查:肺部低剂量CT、胃肠镜、前列腺超声+PSA检查。4种女性必要检查:肺部低剂量CT、胃肠镜、TCT(HPV)、乳腺的超声或者钼靶检查。

□熊建
《人民日报海外版》7月24日

胃痛千万别吃止痛药

由于各种原因,不少人会出现胃痛、胃胀、反胃等不适症状。大家在胃痛时会怎么办?是不是第一时间想抓几片止痛药吃吃?而医生告诉你:胃痛时千万别吃止痛药。

止痛药多数是非甾体类抗炎药,如:阿司匹林、对乙酰氨基酚、布洛芬等。内源性前列腺素是胃黏膜非常重要的物质,参与维持胃肠道黏膜,前列腺素减少,不利于胃黏膜修复。当胃黏膜失去保

护,消化液侵袭胃壁,个体表现出恶心、呕吐、反酸、腹胀、嗝气、消化不良、食欲缺乏,造成糜烂溃疡甚至胃穿孔、胃出血等。当服药患者“胃痛”是由自身胃黏膜疾病如胃溃疡引起的时,服用这一类药物会雪上加霜,增加危险性。所以说,止痛药非但不能缓解胃痛,反而可能加重病情甚至掩盖病情。

□叶侃侃
(作者单位系上海市黄浦区香山中医医院)
东方网7月24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