

## 健康速递

## 微信可以直接预约挂号

微信可以直接预约挂号啦！近日,“北京大学第一医院”微信公众号上线,最大的亮点是公众无须预约登记,可通过微信直接预约挂号,这在北京市公立医院中尚属首家。

微信挂号是北大医院继114电话预约挂号、网络预约挂号、社区转诊预约挂号之后,对公众开放的又一直接挂号渠道。医院特意拿出一部分号源专门用于微信平台,希望借助这个百姓接受度高的平台,宣传预约挂号的概念,倡导更有序的就医方式。

国外大多数国家就医都采取预约制,这样可让医生和患者都能更合理地安排自己的时间,更合理地利用医疗资源。而据北大医院最近的一次调查,现场排队挂号的患者占55.3%,使用预约方式挂号的患者不足

50%。

北京大学第一医院微信挂号目前可预约到7日内的专家号及普通号。20日成功上线以来,已有10%的号约出。关注北大医院公众号后,用户可直接查看一周内出诊科室和专家信息,进行预约挂号。挂号成功后,凭短信中预约识别码及身份证件,到医院窗口取号即可就诊。

北大医院微信服务也将继续开发其它功能,例如候诊提醒、报告单查询、院内导航等。届时,患者不仅通过微信可预约挂号,在候诊过程中,可通过“院外候诊”查看候诊人数,轻松了解自己的候诊时间,合理安排就诊时间。此外,用户不需要在医院等候检验检查结果,可随时随地通过微信查询。(史楠)

## 我国发布18项针灸标准

18项针灸标准近日出台,其中包括6项国家标准和12项行业组织标准。此举旨在进一步加强针灸行业管理,规范临床操作,确保使用安全。

有关资料显示,目前针灸已在世界183个国家和地区得到应用,其中数十个国家对其进行了立法,而全世界从事中医针灸服务的各类针灸师至少有20万人,针灸每年的服务产值逾百亿美元。

全国针灸标准化技术委员会主任委员、中国针灸学会会长刘保延表示,针灸标准的制定和发布,充实了我国针灸标准体系,丰富了我国针灸标准化实践活动及其经验,对推进针灸事业科学有序发展具有重要意义。

此次发布的18项针灸标准,其应用范围涉及针灸学科各领域。按照针灸标准体系类目,其中包括《针灸学通用术语》等基础标准、《针刀基本技术操作规范》等技术操作规范、《循证针灸临床实践指南》等临床诊疗标准、以及管理标准《针灸临床研究管理规范》。

刘保延强调,针灸发源于中国,是中医的重要组成部分,2010年针灸被正式列入世界非物质文化遗产。然而,中医针灸的很多名词术语内涵较为模糊,量化操作缺乏详细界定,使得医生对针灸术语和定义在临床中形成不同的理解和分歧,继而造成临床操作差异。因此,实现针灸术语、器具和技术等方面统一的规范和标准化,是促进中医针灸在世界应用和推广的重要一环。(姬薇)

已知:又胖又懒又馋,一顿不吃还饿的慌。

求证:如何瘦下来?

## 吃得多也能瘦得快

“少吃点。”听到这句话,正在减肥的你不是很想接一句“臣妾做不到啊!”毫无疑问,“少吃点”是一种非常有效的减少热量摄入的方式,但美国加州大学洛杉矶分校人类营养中心副主任、康宝莱营养学院及营养咨询委员会成员苏珊·鲍尔曼博士提醒,如果你不改变饮食结构的话,吃再少不光没有用,还会有害。

只是减少每餐的进食量而不改变饮食结构的减肥方式并不科学,其中包含很多原因。首先,节食会导致缺乏足够的营养,并且会让你对减肥产生很大的厌恶感。其次,如果你减少进食量,这意味着你会感到没吃饱……而且很有可能,你会感到更饿,当意志力不管用时,甚至会发生暴饮暴食的现象。

此外,蔬菜对于减肥的帮助远远高于水果。因为蔬菜热量很低,又含有丰富的维生素、矿物质与抗氧化物,是减肥饮食中最佳助手,而水果虽然也含有大量水分和纤维,但同时也富含糖分,需要控制食用的量。如果你想吃更多,却摄入更少卡路里,你可以选择含水分、纤维素多的食物,这样你自然会远离油脂。因为油脂中不含水分和纤维素,你吃很少量的油脂类食物,也会摄入大量的卡路里。

这些内容落实到三餐上,就存在两个诀窍。首先,在每餐前喝一碗汤,大多数的汤都饱含水和纤维素,而且可以极好地实现饱腹作用;其次,先把蔬菜吃光再吃淀粉或者肉,也能减少卡路里的摄入。(魏文)



胃,有效减少进食,从而减少卡路里的摄入。除了水分,纤维也是非常著名的“越吃越瘦”。纤维不仅可以增加饱腹感,同时还能瘦身。研究发现,每天摄入10g的纤维素,可以减少15%的热量吸收。简单地说,纤维质可以影响脂肪的吸收,减少热量囤积。严格来说,纤维可以分为水溶性和非水溶性两种性质。

此外,蔬菜对于减肥的帮助远远高于水果。因为蔬菜热量很低,又含有丰富的维生素、矿物质与抗氧化物,是减肥饮食中最佳助手,而水果虽然也含有大量水分和纤维,但同时也富含糖分,需要控制食用的量。如果你想吃更多,却摄入更少卡路里,你可以选择含水分、纤维素多的食物,这样你自然会远离油脂。因为油脂中不含水分和纤维素,你吃很少量的油脂类食物,也会摄入大量的卡路里。

这些内容落实到三餐上,就存在两个诀窍。首先,在每餐前喝一碗汤,大多数的汤都饱含水和纤维素,而且可以极好地实现饱腹作用;其次,先把蔬菜吃光再吃淀粉或者肉,也能减少卡路里的摄入。(魏文)

37岁凤凰卫视主播刘珊玲在家中突发脑出血引发社会关注

## 知名专家给出预防脑出血七秘笈

□高骅

是什么原因让年仅37岁的凤凰卫视著名主播刘珊玲患脑出血?就此问题,北京宣武医院神经外科专家吉训明教授告诉我们,脑出血是指非外伤性脑实质内血管破裂引起的出血,约占全部脑卒中的20%~30%,常见的发病原因包括高血压、脑血管畸形、脑淀粉样血管病等。其中高血压性脑出血最为常见。突发性脑溢血主要是因为血压突然上升,导致脑内微血管破裂引起的脑部出血。“很多年轻人长期患有高血压但并不重视,也没有接受规范的治疗,酿成惨剧。曾经接诊过一个孩子年仅24岁,就是这种情况。由于没有控制血压,导致手术四次又复发四次。”

脑出血的发生常见于体力或脑力过度时;情绪激动、过度兴奋、精神紧张时;用力排便,剧烈咳嗽时;大量饮酒,长时间打麻将或睡眠不足时等。脑出血早期病人主要表现为剧烈头痛、呕吐、突然出现肢体偏瘫、偏身感觉障碍以及言语含糊、甚至意识丧失等症状。发现这些症状,应及时就医治疗。那么日常生活中,如何预防脑出血呢?

1.血压控制好;长期有效控制高血压,防止血压突然急剧升高,是预防出血性卒中的最有效方法之一。吉教授指出,尤其是对于有高血压家族史的患者,应定期测量血压。30岁以上患者每年应至少测量血压一次。普通高血压患者血压应低于140/90mmHg,冠心病和糖尿病患者应低于130/80mmHg。在血压未达标期间,应每天测量一次血压,以便调整用药,直至血压达标;血压达标后,至少每月测量一次血压,以保证血压始终控制在达标范围内。同时采取非药物疗法:如限制盐的摄入量、减轻体重、降低血脂等,可以巩固和促进药物的降压作用。

2.心态保持好;日常生活应保持乐观情绪,避免过于激动。原发性高血压的发生与环境及精神状态有明显的关系。高度的应激事件可引起交感神经介导的血管收缩及其它自主神经反应,对血压产生较大且持久的影响。

3.定期体检;尤其是40岁之后,一定要定期检查做体检,采取服药措施,降低或稳定血压,防止血压突然增高。发现动脉硬化,必须早期治疗,降低血脂及胆固醇,防止动脉硬化加剧。

4.合理饮食;饮食要注意低盐、低脂、低糖,少吃肥肉、动物内脏,多吃蔬菜、水果、豆制品。

5.预防便秘;大便秘结,排便用力,不但腹压升高,血压和颅内压也同时上升,极易使脆弱的小血管破裂而引发脑出血。要预防便秘,多吃一些富含纤维的食物,如青菜、芹菜、韭菜及水果等。

6.生活要有规律,防止过度劳累;体力劳动和脑力劳动不要过于劳累,超负荷工作可诱发脑出血。刘珊玲工作非常努力,人称拼命娘子,可见过度劳累也是诱发脑出血的重要原因。

7.有先兆及时就医;中风会有一些先兆症状,如无诱因的剧烈头痛、头晕、晕厥,有的突感体麻木、乏力或一过性失明、语言交流困难等,应及时就医。吉训明教授介绍说,脑溢血是由多种因素综合作用的结果,因此,日常生活中要注意劳逸结合、不通宵熬夜、控制自己的情绪,以防预防脑出血的发生。每天根据自己身体状况做40分钟快走运动,建议以每分钟走120步的快步走为宜。日常膳食宜清淡,戒除烟酒,保持满意体重。如果有高血压、糖尿病等慢性病的人,要特别注意按时吃药,积极配合治疗。患者除在医生指导下,科学合理使用降压药、降糖药、降脂药的同时,改善生活



方式也是预防中风的重要事宜。

目前,国家卫生计生委脑防委依托首都医科大学宣武医院成立国家脑卒中抢救与治疗指导中心,并与120急救中心建立良好的中风救治网络,形成危重病人急救转绿色通道和对口支持工作机制。指导中心拥有独立的卒中溶栓病房和危重症抢救病房,通过多手段诊断、多学科合作、多途径治疗搭建全国示范化脑卒中急诊救治平台,确保急性期脑卒中病人得到优先转运,有效降低脑卒中病人的致残率和死亡率。

## 热点关注



近日,北京嘉泽东博三义神经医学研究院资助11名云南省昭通市彝良县地震灾区的中学生,到北京开始为期7天的“彝良学子,圆梦北京”夏令营活动。2年来,这11名学生一直得到该研究院助学金资助,因为同学们在开营仪式上向彭胜院长献上镶嵌着“医者援救,弘扬国之风;仁心助学,谱写人间真情”的锦旗。

笑阳摄

## 我国首个治疗肺癌中药完成标准修订

近日,海南龙圣堂制药有限公司宣布,该公司治疗肺癌用药清肺散结丸正式取得了新的国家药品标准,新标准直接标明该药品可以用于肺癌治疗。

这是癌症治疗用药领域首个被认定有治疗作用的中成药,海南药检所一位负责人透露,随着新版国家药典的实施,一部分疗效确切的中成药在某些专科领域的作用被认定,也将引导企业积极开展相关的临床验证。

化学药基本是进口药的天下,中成药在这个领域大有可为。海南龙圣堂制药董事长周文谦透露,目前我国医保支付压力不断增加,因为疗程价格低,中成药在癌症治疗领域药物经济学优势非常明显,目前该公司正在和多个省市的医保中心接触,有望将清肺散结丸加入肺癌的大病保险报销范围之内。(魏文)

## 医药卫生界生命英雄推选活动启动

由国家卫计委、各省卫生厅局指导,健康报社主办,赛诺菲中国协办的“青年才俊,接力未来——医药卫生界生命英雄”第二届推选活动日前正式启动。在去年首届活动中,最终在全国筛选出348位候选人参与评审团投票评选,50人通过初审,30位来自全国各医疗

卫生战线的优秀工作者脱颖而出,荣获“生命英雄”荣誉称号。

本届活动以“青年才俊,接力未来”为主题,将推选活动聚焦到青年医务工作者中,旨在鼓励并影响更多青年医务工作者,倡导热爱医学并乐于奉献的职业精神。(凯丽)

## 市区停建公立医院不该“一刀切”

舒年

根据北京市最新发布的《新增产业的禁止和限制目录》,该市五环内将不再新建公立综合医院、不再批准增加这类医院的床位总量。此举初衷在于促进新增医疗资源向郊区配置。

目前,北京市的三级医院中,相当数量集中于中心城区,这不仅导致了人口不断增加的郊区新城出现就医难,也导致了看病人群往返于中心城区和郊区新城之间,增加了通勤压力。这是全国大城市共性难题。从这点来说,出台上述政策的初衷是好的。

但是,由于外地病患对北京各医院的期待值较高,加之跨地域之间的转诊制度尚未建立,北京的三级医院里,其病患有三分之一来自外地,根据国家卫计委的抽样测算,2013年,北京市每天的外来就医流动人口高达70万人。而该市的三大火车站全部集中于中心城区,如果停止增加中心城区的医疗供给,那么这些在当地无法满足就医需求的外来人口,在北京市内的奔波距离将越来越远。

另外,“五环内”的概念,不仅囊括了已建成多年的城市中心区域,也包括了最近几年才发展起来的城市功能拓展区。而这些区域在规划和建设时,有关部门忙于卖地用于盖

于造成伤害大小,和粉尘量、空间及作业现场人员密集程度等都有关系。

相关专家表示,粉尘爆炸属于工厂爆炸事故里最具危害的爆炸之一,作业车间越是密闭爆炸威力越大。早在1987年,黑龙江哈尔滨就曾发生了一起造成58死、170多人受伤的粉尘爆炸事故。

现场一位专业人士表示,粉尘爆炸需要两个条件,一是要达到一定的浓度;二是要有明火。按照规定,这种车间的安全要求极高,无论是粉尘浓度、通风还是明火方面都有严格规定。

附近企业员工告诉记者,这家企业早上7点半上班,事故发生的时间正处于早班和晚班交接期间,人员混乱,事故发生或与此有关。

记者了解到,昆山中荣金属制品有限公司创办于1998年,是一家外商独资企业,系美国通用汽车指定供应商。该公司核心业务是

生产电镀铝合金轮毂,月产量达8万余片。其官网显示,该公司已通过ISO14001;2004、ISO TS16949;2002及美国OEM认证,现有厂房面积4.8万平方米,职工450名,拥有先进的生产技术和丰富的生产经验,建成4条现代化全自动电镀生产线。

同类事故曾一再发生,有关文件曾一再下发

2010年以来,全国冶金、有色、建材、机械、轻工、纺织、烟草、商贸等行业企业粉尘爆炸事故时有发生,已成为冶金等工商企业安全生产中的突出问题,特别是2010年2月24日河北省秦皇岛骊骅淀粉股份有限公司发生的玉米淀粉粉尘爆炸事故,造成19人死亡、49人受伤,直接经济损失1773.5万元。

一再发生的粉尘爆炸事故早已引起国家安监部门的高度重视。2011年5月初,国家安监总局下发《进一步加强冶金等工商企业粉

## 七夕“玫瑰”涨价 其实多为月季

本报讯 8月2日是农历七月初七,是民间传说牛郎织女相会之日,因而被认为是中国版的“情人节”。笔者在北京街头发现,在8月2日这天,许多花店的“玫瑰花”都在涨价,但是这些“玫瑰花”实则大部分是月季花。

笔者在朝阳区的多家花店发现,平时只要五六元一支的“玫瑰花”,到了8月2日,单支往往能达到二三十元,如果多支包装起来的话则更贵。一些在地铁口售花摊贩的花价,也比平时上涨了不少。但是,细问一下,不少花店店主和鲜花经销商告诉笔者,许多花店所售的玫瑰花,其实就是月季花。

原来,玫瑰花花期短暂,且并不是四季都有供应,但月季则是四季常开。而市场上被称作“玫瑰”而销售的月季花,其实也不完全是

(朝阳)

尘爆炸事故防范工作的通知》。通知中明确,造成粉尘爆炸事故的原因主要有四方面:一是企业对粉尘作业危险性认识不足,安全管理规章制度不健全,安全管理不到位;二是企业安全投入不足,作业现场通风、除尘、防火防爆等安全设施设备不完善;三是企业安全教育培训工作不力,作业人员缺乏相关的安全知识;四是部分地区对冶金等工商企业涉及粉尘作业的安全生产工作重视不够,监督管理针对性不强,存在薄弱环节和漏洞等。

然而,通知并未能遏制粉尘事故的发生。就在上述通知下发不到20天,富士康成都公司就发生粉尘爆炸事故导致3死15伤。2012年8月5日,温州市瓯海区一幢民房在生产中发生铝粉尘爆炸导致坍塌并燃烧,造成13人死亡、15人受伤。

2012年8月,国务院安委会办公室再次印发通知,在全国深入开展铝镁制品加工企业安全生产专项治理。

中国本土的月季品种,而是用本土月季和国外品种杂交而成。

月季和玫瑰同属于蔷薇,但月季成功取代玫瑰,占领“情人节”市场,不仅与花期有关,也因为月季的观赏价值高于玫瑰。玫瑰花瓣单薄,花茎短,最重要的是花茎上布满毛刺,很难携带。月季花茎不仅刺少,而且花瓣呈卷曲状,厚度更厚,花型紧致,看上去华贵,颜色也浓郁许多。“如果你找朵真的玫瑰花送女朋友,不仅没法拿在手里,而且花并不如月季好看。”有花店老板如是说。

不过,一些在8月2日收到玫瑰花的女生告诉笔者,其实她们并不在意收到的花到底是月季还是玫瑰,关键在于,能否收到心上的花的祝福。

今年以来,我国又发生了多起粉尘爆炸事故,危害性较大的就有5起。其中,发生在4月16日的江苏省南通市如皋市一起硬脂酸粉尘爆炸事故,造成了8人死亡,9人受伤。

据昆山事发企业一位不愿具名的内部人士告诉记者说:“这些年,通知发了一箩筐,层层检查也是家常便饭,但来人了做做样子,过后还是老样子,没见企业真正有什么行动。”

几位居住在周边的群众则充满担忧:“周边工厂不少,只要厂里有锅炉,我们就担惊受怕,大盖帽来了一茬茬,怎么就管不住爆炸?”

一些网友在网上呼吁,粉尘爆炸事故企业通风、防尘、劳保措施根本没有执行国家标准,属于严重管理事故和责任事故,一定要追贵到底。

关于伤员救治、原因调查、责任追究等,“新华视点”记者将继续追踪。

(据新华社南京8月2日电)

8月2日是中国传统“七夕”情人节。为庆祝该节日,武汉客运段的高铁乘务员们,在七夕前夕,为乘客上演了一场高铁版的“鹊桥相会”。扮演“牛郎”和“织女”的列车员们在音乐伴奏下,在车厢和餐车为乘客们表演,演到正热闹时,列车员吴晓莉看到一名男旅客手捧玫瑰花来到面前。

原来,这名叫吴礼昊的旅客是她的男朋友,平时因吴晓莉的工作性质聚少离多,今天特意来求婚。来旅客们的见证下,吴晓莉戴上了戒指。

事实上,在武汉客运段近7000名职工中,还有着200多对“双职工”过着“牛郎织女”般的分离,他们值乘在不同列车上,用自己的分离换来更多有情人的相聚。

李蓓和王飞夫妇都是武汉客运段的列车长。“七夕”当天,他们都要担当武汉

## “隔着股道挥挥手,就是我们的相会”

□本报记者 张琳

本报通讯员 易娜 廖述彬 林琳

开往广州南的乘务工作,只是王飞值乘的是G1138次,李蓓值乘的是G121次,同方向不同车次让他们在广州南站有二十分钟的交集。“牛郎织女隔着一道银河,我们之间隔着的是几条股道,隔着窗户挥挥手,就是我们的‘七夕’相会了。”李蓓笑着说。

2008年,他们通过朋友介绍相识,经过一年多的交往,在2010年结为夫妻。孙磊在直达列车上工作,妻子李婧担任高铁列车长,夫妻俩都在客运列车上岗位,虽在一个单位,但夫妻俩倒班时间不一致,四五天才能碰一次面。