

健康资讯



体检结果“张冠李戴”，工作人员冒名顶替，体检信息泄露后遭保健品广告轰炸……近期体检行业乱象被频频曝光，这些乱象不仅让人们对体检结果的有效性心存疑虑，同时对体检行业的可信度也打上了问号。这给整个行业发展都敲响了警钟，必须剔除阻碍体检行业健康发展的“烂白菜”。

随着体检市场“火山喷发式”的迅猛发展，部分机构管理混乱、职业操守缺失、盲目逐利等问题也随之产生。

新华社发 徐骏 作

未来医院应更多顾及患者及家属人性化需求

本报讯(记者 张翀 通讯员 张华 刘金)医院院前、院中、院后服务一体化；病人就医一站式；医院叠加功能建成商业综合体；提升诊疗水平还不难停车……，11月30日在武汉举行的全国医院建筑设计与建造技术交流会上，来自中国、日本、新加坡的高校、医院以及建筑设计行业的400多名业内人士和专家学者，共同探讨了医院建设设计技术发展方向，描绘出未来医院的模样。

医院建筑作为最复杂的民用建筑，医疗空间需求多、要求高，建设设计涉及物流系统、污水污物处理系统、医用气体系统、医疗专用设备等医疗有系统。同时，其使用对象专业科室和服务对象病人患者，都有各自不同的特殊要求。

北京大学国际医院副院长李立荣表示，好的医院建筑不只是漂亮的大楼，而是通过设计提高医院的效率，让患者和医护人员有更好的空间体验，让建筑传递对人的理解与尊重。他认为，未来的医院应是以患者为中心的多学科联合医疗体，包括一站式全程辅助医疗服务、以疾病为中心的分区布局、一站式分区设置、在家挂号缴费不排队以及全员辅助患者就诊等多种医疗服务功能，不再让患者在预约、取号、检查、问诊等各科室中来回奔波劳累。

与会专家认为，未来医院设计的出发点，不仅要考虑医务人员的工作特性，也要顾及患者及其家属的人性化需求。天津市第一中心医院副院长刘勇指出，未来的医院将如同现在的购物中心，将是以医疗为核心的生活综合体，满足人类衣食住行育乐医多方面需求的平台。因此，在医院的设计设计上，要充分考虑医院的多变性和人的体验感。

名医坐诊深圳老人颐养院

本报讯(记者 刘友婷)11月20日，由深圳市社会福利中心老人颐养院发起的“名医敬老，颐养天年”项目在观澜新址启动。该项目开创了名医进驻深圳养老机构的首例，是老人颐养院大力推行医养结合模式的具体体现。

启动仪式上，深圳市社会福利中心分管领导、院负责人张壮立为到场的7名医学专家颁发了聘书。张壮立表示，名医坐诊项目旨在推行养老服务新理念，把“医养结合”工作落到实处。往后每周将有两名专家到院提供问诊服务，现阶段仅面向老人颐养院在院老人，将来会尽可能地辐射周边社区的老人们，发挥市公办养老机构的行业标杆作用。

避免痛风发作，从管住“嘴”开始

王炜

曾经痛风可是一种“富贵病”，最早发现于欧洲的宫廷。因为在那个时代也只有宫廷中人，才能够肆无忌惮的吃高蛋白、高嘌呤的食物，最后导致人体尿酸升高引发痛风。

而现在，我国人民的生活水平大幅度提高，大家想吃什么就吃什么，“痛风”也因此开始高发。

痛风常常“来去如风”，发作时生不如死，离去时干干净利落，有的人“好了伤疤忘了痛”不加控制，也给下次发作埋下了隐患。对于这类和吃有直接关系的疾病，控制它就要从“嘴”开始。

动物内脏和海鲜中富含高嘌呤物质，是痛风患者的大忌。所以尿酸高的人以及痛风患者要禁食各类动物内脏、浓肉汤，以及海鱼、蛤、蚝等海鲜。

有些朋友在得知暴饮暴食会引起痛风之后，便开始节食，认为吃得越少越好，其实不然。当身体摄入能量不足时，只能通过燃烧脂肪来获取能量，脂肪代谢所产生的大量酮体容易抑制尿酸排泄，诱发痛风。

肉类在非急性发作期可适当食用，建议每周可以吃3-5次，每次60-85克瘦肉，如鸡、鸭、鱼、牛肉、羊肉。

建议痛风患者采用低热能膳食，每天脂肪摄入量应低于50克，以植物性油脂为主，不吃或少吃油炸、油煎食品，因脂肪会影响尿酸的排泄。

热量的主要来源应是植物性食物为主，如面粉、米类，但不要过量，适度增加杂粮薯类比例。

钾元素及维生素C可降低痛风发作风险。高尿酸血症患者可吃一些含果糖较少的水果，如樱桃、草莓、菠萝、西瓜、桃子等，每天吃200-400g就可以了。

大量饮水可缩短痛风发作的持续时间，减轻症状。心肾功能正常的痛风患者，需维持适当的体内水分，多饮水，维持每日尿量2000-3000ml。可喝一些脱脂奶和低热量酸奶，但要避免饮用含糖饮料。

酒精会增加高尿酸血症患者痛风发作风险。高尿酸血症患者应当禁饮黄酒、啤酒和白酒，红酒是否增加血尿酸水平存在争议。浓茶、咖啡等饮料有兴奋自主神经的作用，也可能诱使痛风急性发作，痛风患者应尽量避免饮用。除了管住“嘴”，还要配合医生进行药物治疗，将尿酸控制在一个安全水平，才能有效地避免痛风发作。

母婴店为何成“育儿谣言”重灾区？

专家提醒，家长应到大医院正规检测后再决定是否购买营养补充剂

本报记者 刘旭

11月7日15时，2岁孩子的妈妈梁琪刚从一个母婴店逛完，本来抱着娃去买奶粉，结果被推销买下了大包小包的鱼肝油、乳钙还有儿童酱油。走出店铺后感觉自己被“套路”了，可“愿打愿挨”的买卖也不好意思转身退货。梁琪只是众多被套路的奶爸奶妈之一。

随着二胎政策的推动，2018年中国母婴市场规模达到1056亿元，销售母婴产品的母婴店在全国呈几何式增长。然而，一些商家造起了“孩子瘦弱、骨密度低缺钙”“孩子头发黄、皮肤白缺锌”“母乳6个月后就没营养，要加奶粉”等“育儿知识”，推销家长孩子根本不需要、甚至无效的母婴产品。让人不禁发问，为何母婴店竟成了育儿谣言的重灾区？

6个月以前，宝宝竟吃7种补充剂

32岁的梁琪生产完最爱逛的是母婴店，总想进去看看有什么宝宝需要的。11月7日，她像往常一样走进沈阳市大东区大北街的一家母婴店，只不过这次她抱着儿子来的。“哎呀，小宝宝好可爱。呀，怎么后脑勺有枕秃，平时没少补钙吧，可这吸收明显不好，得吃点鱼肝油补钙，正好店里有活动，买二赠一。”店员只看一眼就诊断出了宝宝的“病情”。见梁琪连连点头购买后又推销说，“乳酸钙也得买点，食物里的钙，宝宝吸收不了得补。”想着能给宝宝好处，一咬牙梁琪点出了付款二维码。

母婴用品是指为孕产期女性与0-3岁婴儿这两类特殊相关群体提供的专业健康产品。记者以二胎妈妈的身份走访了23家母婴店，几乎每家店铺的销售员都推销了营养补充剂。有一家甚至打出了“宝妈须知”：出生第一口水“益生菌”、出生15天补维生

素D3、满月补钙、4个月补铁、6个月补锌，0-3周岁补DHA、换季补蛋黄球蛋白。6个月以前宝宝竟要吃7种补充剂，比60岁以上的老人吃的还要多。

如果奶爸奶妈深信孩子母乳喂养啥都不缺，商家会有更深“套路”——微量元素、天赋基因、骨密度和过敏原检测。

在沈阳市大东区孕妈母婴店内一台仪器前，5个家长抱着孩子排队等着免费测微量元素和骨骼密度。穿着白大褂的工作人员用棉签在孩子口腔内壁上蹭了蹭，又用采血针在孩子食指一扎，2分钟后一页完整的报告打印出来。“你家孩子缺维生素D，赶紧补。骨密度也不达标，再不补影响孩子发育啦。”距这里1公里外的宝宝乐孕母婴店则主打天赋基因检测。检测结果通过微信发送到家长手机上，运动天赋、音乐天赋、美术天赋……检测仪后面货架上则摆满了儿童电子琴、儿童黏土、儿童泡泡球等产品。

被宝妈们吐槽最深的“套路”莫过于“儿童专用”。记者采访发现，每家母婴店货架上食品、生活用品、洗护用品中都有打着“儿童专供”“宝宝专用”字样的产品。儿童面条、儿童酱油、宝宝驱蚊液、儿童沐浴露等等，而同样的产品价格比成人的贵上两倍还要更多。宣传的是“无添加剂”“纯天然”“适合宝宝体质”“为适龄儿童特制”等等。甚至一些母婴店与家具店合作，摆上了儿童专用漆、儿童家具的展品及画册。

“最大心理诉求是平安长大”

沈阳某三甲医院儿科大夫徐浩介绍，事实上，早在2013年，国家卫计委就发出通知，禁止各级各类医疗机构针对儿童开展非诊治需要的微量元素检测。盲目补充微量元素不但对宝宝身体无益，还很容易“顾此失彼”。比如给宝宝补钙一段时候后发现宝

宝又缺铁或锌，原因是钙的吸收能力太强，干扰了铁和锌的吸收。而我国除了奶粉等少数食品制定了婴幼儿标准，其他的儿童食品和用品没有专门的标准，商家所谓“儿童专用”基本上是忽悠消费者，往往只是对成人用的东西进行了微小的改造，甚至只是改了包装。

然而，为何商家的“套路”奶爸奶妈们频频中招？“3岁前，家长最大的诉求就是宝宝平安长大”，沈阳馨悦健康管理有限公司心理咨询师唐亚菲道出家长最大的心理诉求。

“第一次当爸妈、难免会心虚”，孕婴知识的匮乏让许多家长中招。34岁的魏小晴在一家私立高中当语文老师，去年有了第一个孩子，网络信息的发达、商家营销的连番轰炸让她经常“买买买”。“不是学医的，哪懂得该不该补啊，再说第一次当爸妈，进母婴店一听就说是缺这缺那，就吓得赶紧买。回去一查网上的科普帖子就感觉上当了，可下次去逛还是心痒痒想买，生怕孩子受委屈”。

记者随机采访36位孩子在0-3岁之间的家长发现，推销员最打动他们的一句话是“孩子这么宝贝，又不差这点钱，买了得了”。28岁的金化平年前升级成了奶爸，身边年龄相仿的同事、朋友、同学孩子刚出生时，几乎全家人的焦点和关心都放到了孩子身上。“后背起几个红点，就以为食物过敏。头发发黄、皮肤太白就觉得缺锌。父母养我们时都是代代相传的经验养育，现在科学知识普及，发现屁大点事儿到网上一查都能吓死人，所以宁肯勒着自己也不能亏着孩子”，金化平如是说。

安萌母婴店店主陈颖告诉记者，更大的原因是家长对食品、用品安全没信心。安萌母婴店开了5年，她说店里销量最好的就是德国、澳大利亚进口的奶粉以及日本进口的尿不湿。三聚氰胺事件10年后影响仍难消除，即使2018年发布的《中国乳业质量报告》显示去年我国婴幼儿配方乳粉抽检合格率为

(上接第1版)

在党委和政府帮扶下，新立村修建了26条道路，整理了节水灌溉工程，连片种植的香蕉、火龙果等经济作物蔚为壮观，山区片的村民们也都搬到了河谷地带的易地扶贫搬迁安置点。迈上富裕路的新立村又开始发展旅游业，打造“梦里壮乡”景区。

新立新立新姿！罗朝阳倍感振奋：“去年，全村农民人均纯收入跃升至近万元，乡亲们的日子是越过越好了！”

相隔一百公里，崇左市天等县，地处滇桂黔石漠化片区，是国家扶贫开发工作重点县。

落后的自然条件，让这里的农民苦不堪言，常年有13万人在外务工。

久困于穷，冀以小康。如何拔掉穷根、摆脱贫困？习近平总书记的话语一针见血，掷地有声——“用绣花的功夫实施精准扶贫”；

“对贫中之贫、困中之困，要采取超常规措施”；“要加快推进产业扶贫，为贫困地区和贫困户培育持久增收致富的产业发展长效机制”；“脱贫攻坚，‘输血’重要，‘造血’更重要”……

“天等不等天！”天等县委书记吴强说，遵照习近平总书记重要指示精神，近年来，天等通过培育特色产业、推广就业扶贫车间，走出了一条贫困群众在家门口就业脱贫的新路子。

大石山区深处，村头屯尾建起大量就业扶贫车间，如星火燎原，点燃了当地干部群众脱贫攻坚的昂扬斗志和必胜信念。

旱旱逢甘霖。老区崛起，正当其时。

近年来，尤其是党的十八大以来，桂林严守生态底线，以前所未有的力度截污治河。

55岁的船长黄才满每天开游轮穿过漓江。人行明镜中，鸟度屏风里。“漓江的风景看多少遍都不腻。”黄才满笑着。

环保监测数据显示，漓江桂林市区河段水质已连续3年达到国家地表水Ⅱ类水质标准，水质持续好转。

广西素有“八山一水一分田”之称，环境承载力十分有限。这里既是维系珠江下游特别是粤港澳大湾区生态安全的重要屏障，又是全国岩溶分布面积最广和石漠化最严重的地区之一。特殊的地理位置和国土空间格局，决定了广西加快推进工业化、城镇化任务繁重，也面临着越来越大的资源环境压力。

环境和发展“双重压力”下，广西何去何从？

“广西生态优势金不换，要坚持把节约优先、保护优先、自然恢复作为基本方针，把人与自然和谐相处作为基本目标，使八桂大地青山常在、清水长流、空气常新，让良好生态环境成为人民生活质量的增长点，成为展现美丽形象的发力点。”

以习近平同志为核心的党中央高度重视广西生态保护工作，为广西指明了一条绿色发展之路。

在南宁，一条河因“脱胎换骨”，吸引了全国各地的“取经者”。

万木桂花溪谷，千棵朱槿水岸，令人流连忘返。

谁能想到，几年前，它还是南宁的一条臭水沟？

2017年4月，在考察那考河生态综合整治项目时，习近平总书记实地查看南宁海绵城市建设成效，了解当地居民的切身感受。

环境变化大不大？住在这里感觉怎么样？听到大家给予肯定的回答，习近平总书记说，到这里就是要看看生态综合治理的实际效果。

“生态环境的修复治理与人民群众生活息息相关，习近平总书记非常关切。”回忆起当时同总书记交流的情景，南宁北排水环境发展有限公司总经理高怀波记忆犹新——

习近平总书记一路上详细询问了那考河生态综合整治的情况，强调付生态代价的发展没有意义。

在我国唯一的仫佬族自治县——罗城仫佬族自治县，通过易地扶贫搬迁、产业发展、助农增收等举措，最近5年实现7万多人脱贫；

在我国唯一的毛南族自治县——环江毛南族自治县，贫困发生率已下降至13%；

在我国唯一的“土瑶”聚居区，通往各个村的道路全部硬化，茅草房已不见踪影，越来越多的群众住进了新房……

2015年，总投资约11.9亿元的那考河海绵城市建设项目启动。经过治理，这个项目成为全国城市内河流域黑臭水体综合治理及海绵城市建设标杆，获得了2017年中国人居环境范例奖。

油茶飘香，龙胜各族自治县泗水乡八滩村传来

候果祖一家的欢声笑语，这个多民族家庭，11口人分属壮、汉、苗、瑶、侗、仫佬等民族。四世同堂共谱民族和諧曲，这样的故事在广西比比皆是。

大地飞歌，春潮涌动。

南宁国际会展中心，这朵洁白的“朱槿花”，再披盛装。

12片“花瓣”紧簇，象征着壮、汉、瑶、苗、侗、仫佬、毛南、回、京、彝、水、仡佬12个世居民族和44个其他民族亲如一家。各族人民你中有我、我中有你，各美其美、美美与共。

“像爱护自己的眼睛一样爱护民族团结，使各民族心连心、手拉手的好传统代代相传。”

在习近平新时代中国特色社会主义思想指引

下，广西正认真贯彻落实党的民族政策，让民族一家亲的似锦繁花在八桂大地常开长盛。

擦亮“金字招牌” 创新驱动、绿色发展引领壮乡腾跃

“苍苍森八桂，兹地在湘南。江作青罗带，山如碧玉簪……”

一千多年前，唐朝诗人韩愈写尽桂林山水之美。千百年来，山清水秀生态美，成为让广西名扬四海的“金字招牌”。

习近平总书记曾谈起他的“漓江情结”，少年时代，他曾来到“山水甲天下”的桂林，还和几个同学在漓江游泳，诗如画似的自然风光给他留下了深刻印象。

然而，漓江的生态保护也历经曲折。

在几十年发展中，漓江生态遭遇了工业废水及生活污水排放、季节性枯水、砂石盗采等种种影响。

“要全力保护好桂林山水，继续做好当地生态环境修复治理工作，特别是要抓好漓江流域生态环境保护，让这一人间美景永续保存下去。”习近平总书记语重心长。

近年来，尤其是党的十八大以来，桂林严守生态底线，以前所未有的力度截污治河。

55岁的船长黄才满每天开游轮穿过漓江。人行明镜中，鸟度屏风里。“漓江的风景看多少遍都不腻。”黄才满笑着。

环保监测数据显示，漓江桂林市区河段水质已连续3年达到国家地表水Ⅱ类水质标准，水质持续好转。

广西素有“八山一水一分田”之称，环境承载力十分有限。这里既是维系珠江下游特别是粤港澳大湾区生态安全的重要屏障，又是全国岩溶分布面积最广和石漠化最严重的地区之一。特殊的地理位置和国土空间格局，决定了广西加快推进工业化、城镇化任务繁重，也面临着越来越大的资源环境压力。

环境和发展“双重压力”下，广西何去何从？

“广西生态优势金不换，要坚持把节约优先、保护优先、自然恢复作为基本方针，使八桂大地青山常在、清水长流、空气常新，让良好生态环境成为人民生活质量的增长点，成为展现美丽形象的发力点。”

“要全力保护好桂林山水，继续做好当地生态环境保护，让这一人间美景永续保存下去。”习近平总书记语重心长。

近年来，尤其是党的十八大以来，桂林严守生态底线，以前所未有的力度截污治河。

55岁的船长黄才满每天开游轮穿过漓江。人行明镜中，鸟度