

## 医生做科普 赶上好时候

线下主刀线上主播 粉丝暴涨助力传播

今年发布的《健康中国行动(2019—2030年)》提出,推动全国居民健康素养水平到2022年不低于22%,到2030年不低于30%,并倡导个人定期记录身心健康状况、了解基本中医药健康知识、掌握基本的急救知识和技能。

这一要求极大推动了健康科普、健康传播的发展,使过去基本靠医务人员自发科普,转变为国家要求的自觉行动。

政策的鼓励,得到了技术的加持。以两微一端、短视频平台为代表的新媒体,为健康科普提供了极大助力。很多医务人员、医院都借助新形式升级科普技能包,加快了健康知识的普及。而媒介平台则通过扶持正规军、打压不靠谱信息等途径为中国的建设贡献着自己的力量。

“一提宫外孕就想起一个词——炸弹。这炸弹厉害了,要咱们的命。”北京世纪坛医院妇产科主任白文佩拿着一张子宫的图片,对着镜头深入浅出地阐释宫外孕的概念。

“代餐这种懒人减肥产品,说实话三无产品真的比较多。”四川大学华西医院的“辟谣小分队”苦口婆心地劝说“靠代餐过日子肯定要营养不良”。

“在这个区间,我们要结合他的生长速度,结合他的骨龄,来进行综合判断。”“协和胖大夫潘慧”掰着手指头给老铁们算“孩子五岁长多高才正常”的问题。

这些短视频,每段几十秒,看得人真不少。四川大学华西医院的那一段,点赞一万三,胖大夫那段光评论就有一千八。

在国家政策的推动鼓励下,随着两微一端、短视频平台等新传播手段的勃兴,健康科普走上了快车道,扩大影响同时提升了亿万百姓的健康素养。有的医生还成了网红。

有人感言:“在传统方式下,即使是一位名医,一辈子也不可能建起10万个信任的患者关系。而现在,可以通过新的传播平台快速建立起来。”可以说,医生做科普,赶上了好时候。(人民网)



## 孩子常晒太阳也应补充鱼肝油

鱼肝油是维生素AD的俗称。鱼肝油中富含的维生素A,是人体生长发育的必需物质。维生素A缺乏会引起皮肤粗糙、角膜软化以及夜盲症等,适量补充鱼肝油可防治维生素A缺乏。维生素D可有效促进钙、磷等物质吸收,促进骨骼生长,预防佝偻病。鱼肝油中还含有不饱和脂肪酸,它是脑神经活力的重要营养物质,能促进智力发育。

一般来说,出生14天的宝宝建议开始补充鱼肝油,早产儿出生后一周就可以添加。每天服用1粒,一直吃到2~3岁。吃鱼肝油,也有相对比较适宜的时间。

1、和钙一起吃。吃钙时,可以加鱼肝油一起吃,能更好地帮助钙吸收。如果不吃钙,也可单独喂,或吃奶吃饭时搭配着一起吃。

2、上午吃。鱼肝油每天上午吃相对较好,此时宝宝精神饱满,正是一天身体活动开始的时间,营养成分能快速被身体吸收利用。

很多家长问,宝宝经常晒太阳还需要吃鱼肝油吗?事实上,晒太阳是补充维生素D的天然途径,但小宝宝皮肤娇嫩,长时间暴露在阳光下可能会使皮肤受到伤害。因此,建议在晒太阳的同时还是要注意补充维生素D,以保证摄入量达标。(中国妇女报)

提个醒



## 喝咖啡或降低患肝癌风险

据物理学家组织网近日报道,一项最新研究表明,与不喝咖啡的人相比,喝咖啡的人可降低患肝细胞癌的风险。该研究在英国进行,历时7年半,研究了英国生物银行中471779名参与者饮用咖啡的习惯。

“咖啡”一词源自希腊语,意思是“力量与热情”,咖啡目前已经成现代生活的一部分。此前的研究表明,喝咖啡对健康有诸多助益,这可能要归功于其抗氧化剂含量高。而现在,研究小组的总体研究结果表明,饮用咖啡可将罹患最常见肝癌——肝细胞癌(HCC)的风险减半。

在新研究中,超过四分之三的受试对象表示他们喝咖啡,与不喝咖啡的人相比,喝咖啡的人年龄更大,大多为男性,很少来自贫困地区且文化程度较高。此外,与不喝咖啡的人相比,喝咖啡的人中烟民较多,他们饮酒量较高,胆固醇较高,并且不太可能患有糖尿病、肝硬化、胆结石和消化性溃疡等慢性病。在综合上述这些因素后,研究人员发现,与不喝咖啡的人相比,喝咖啡的人罹患HCC的可能性要低50%。

这一发现与世界癌症研究基金会报告提供的证据一致。该报告称,有可能的证据表明,喝咖啡降低了罹患肝癌的风险。此外,研究人员还调查了其他消化道癌症(如肠胃癌),但没有发现与喝咖啡有关的联系。(科技日报)



## 孩子一运动就生病 是运动方法不恰当

最近天气寒冷,门诊有一些生病的学生,是在学校比较大运动量的跑步、跳绳后病倒的。还有家长说,孩子不运动还好,一运动就咳嗽发

冷,家长不敢带孩子出门玩,很怕一出去玩就被冻病,常常只让孩子在室内活动。因为室内运动环境一般都是密闭环境,空气流通很难保证。冬季又是孩子呼吸道感染特别多的时候,这样就比较容易交叉感染而生病。

运动要循序渐进,不要过量。如果孩子平时很少运动,运动要从小量开始。比如从每天运动5分钟开始,然后10分钟、15分钟,两三天增加一个梯度。或者每天跳绳50-100次,开始每天增加10-20次;或者每天连续跑步50米,开始每天增加20米。这样可以让孩子对运动量有一个耐受过程,逐渐养成运动的习惯。

因此,冬天也要坚持运动,多做户外运动,让我们和孩子一起增强体质。(中国妇女报)



## 关注未成年人健康成长公益广告



## 关爱 留守儿童

渴望的眼睛,  
盼着亲情。  
伸出关爱的双手,  
世界变得温馨。  
——清