

# 让医生成为健康科普主力军

“只有接种疫苗,才能得到最好的保护”“不接种疫苗的人会吃亏”……最近,针对部分群众不愿接种新冠疫苗的想法,钟南山、张伯礼、张文宏等专家纷纷发声,倡导大家积极接种疫苗,以尽快形成免疫屏障。在新冠肺炎疫情防控阻击战中,一大批医务工作者站在健康科普第一线,有力地提升了居民的健康素养。

健康是人类永恒的追求。尤其是在全球新冠疫情依然流行的形势下,百姓对健康知识的需求更加迫切。然而,医学是一门极其复杂的科学,普通人很难全面掌握。医生具备丰富的医学知识,是离患者最近、接触患者最多的人。他们最了解患者的心理需求,也最容易赢得患者的信任。因此,医生应把健康教育与治病救人摆在同样重要的位置。

我国《基本医疗卫生与健康促进法》规定:“医疗卫生人员在提供医疗卫生服务时,应当对患者开展健康教育。”实践证明,健康教育与健康促进是提高公众健康水平最根本、最经济、最有效的措施,也是坚持预防为主卫生方针的体现。建设健康中国,离不开全民健康素养的

提升。广大医务人员应坚守健康科普的主阵地,成为健康科普的主力军,引导公众树立正确的健康观,养成文明健康生活方式,让健康中国行动落地生根。

医疗行业的最大特点是信息不对称,医生做科普可以最大限度消除信息不对称。面对公众的健康需求,医生除了开具“药物处方”,还应开具“健康处方”,因地制宜,因人而异,传播科学健康观、合理膳食、科学运动、心理健康、疾病预防等知识和技能,提高患者自身的健康素养。

健康资讯是百姓关注的热点,也是谣言传播的“重灾区”。面对鱼龙混杂的健康信息,老百姓由于缺乏鉴别力,很容易上当受骗,误入歧途。医生要敢于“亮剑”,去伪存真,粉碎谣言,及时回应公众关切的健康问题,传播科学准确的健康知识,提升健康科普信息质量,减少和消除虚假健康信息的影响力,净化健康科普知识传播环境,铲除谣言生存的土壤。

当然,倡导广大医生做科普,还



需要建立合理的激励机制,营造良好的政策支持环境。最近,上海卫生健康委提出,将健康科普工作纳入医务人员日常业务考核、评优评先、职称晋升的考核内容,构建“医疗卫生机构健康教育年度活跃指数”“媒体健康科普年度影响力”等指标,推动医疗卫生机构加强健康教育与健康促进工作。此举有利于调动医生做科普的积极性,为壮大健康科普队伍注入了新动力。

提升全民健康素养,需要长期不懈的努力。让医生成为健康科普的主力军,是落实健康中国行动的有力抓手,也是巩固新冠肺炎疫情防控成果的有效手段。希望更多医务人员行动起来,从以治病为中心转向以人民健康为中心,把健康的“金钥匙”交给群众,把防疫策略与群众充分沟通,为健康中国助力加油!

据《人民日报》

## 蔬菜焯水有哪些好处

“焯水”就是将初加工的食材放在开水中加热到半熟或全熟,然后再拿出备用,是烹饪中常用的一道工序。那么,哪些食材需要焯水,焯水又有什么作用呢?我们今天以蔬菜为例,给大家介绍一下焯水的好处。

■颜色更鲜亮。如油菜、西兰花、茼蒿、小白菜、芹菜等,但需要注意的是,焯水时间不能过长,以免破坏叶绿素的结构,导致蔬菜颜色变暗,以及水溶性维生素C、B族流失,降低蔬菜的营养价值。

■去除草酸。菠菜、苋菜、马齿苋、鲜竹笋、苦瓜、茭白等蔬菜中含有的草酸具有苦涩味,而且摄入量会影响人体钙、铁等营养素的吸收。这些蔬菜焯水后草酸可降低30%-87%。

■降低农药残留。农药在沸水中的溶解性高,去除农药的效果比冷水好。沸水焯菜,可以去除一部分蔬菜上喷洒的有机磷农药。

■去除异味。芹菜、萝卜、油菜等蔬菜中含有一部分芥子油苷物质,具有辛辣等刺激性味道,焯水可以使其挥发。另外,蘑菇中的土腥味也可以通过焯水来改善。

■去除亚硝酸盐。香椿等蔬菜中亚硝酸盐含量较多,蔬菜焯水后可以去除一部分亚硝酸盐,降低癌症的发生风险。

■去除毒素。芸豆、扁豆等蔬菜中含有皂素和植物血凝素,不全熟容易引起恶心、呕吐、四肢麻木等食物中毒症状。黄花菜中含有的秋水仙碱也容易引起中毒,建议焯水5分钟后再次烹制。

现在我们已经知道,绿色蔬菜焯水后颜色会更加鲜亮,但如果处理不当,蔬菜焯水后也会变得褐黄难看且不脆嫩。因此针对焯水后的蔬菜,推荐给大家几种处理方法:一是用大量冷水或冷风对蔬菜进行降温。相较于冷水,冷风不容易使蔬菜中的营养成分损失,更值得推荐。二是焯水后的蔬菜,如果不马上使用,可以在蔬菜上加植物油放置。因为油脂类具有黏附性,可以在蔬菜表面形成薄薄的一层油膜,防止水分蒸发,保持蔬菜脆嫩的口感。同时这种方法也可以防止蔬菜氧化变色,减少维生素C的损失。

据《北京晚报》

## 天气转暖谨防皮肤病

“清明断雪,谷雨断霜。”随着谷雨节气的临近,气温回升加快,人体代谢旺盛,容易引发皮肤疾病。

春天天气忽冷忽热,正气容易受损,人体容易出现机体免疫失调,多是带状疱疹和单纯疱疹的发病期。因此,早晚应添加衣服,适当保暖,但也要注意不要穿得过多。如

果衣服穿多了有烦热之感,就表示已有火热内生。尤其是平素阳气较盛的人要适当减少衣物,以防引起皮肤疮疖和毛囊炎。老年人和儿童等体质较弱的人群,需要及时加减衣物,保持身体的舒适温度。

桃花、杏花开放,杨絮、柳絮四处飞扬,过敏体质者应注意防止皮

肤过敏、湿疹、荨麻疹等皮肤病。各种昆虫的繁殖和活动频繁,注意不要停留在潮湿阴冷的处所,以免被昆虫叮咬,引起局部虫咬皮炎甚至严重的全身过敏反应,应尽量穿长衣长裤防护过敏原和昆虫。贴身衣物的材质以纯棉为好,既能够保证柔软透气,又可减少皮肤刺激。

气温上升,湿度增大,头皮皮脂分泌增加,头发容易变油,更容易吸附灰尘、过敏原等污物。因此,洗发的频率应该比冬天要勤一些,一般需要隔一天一洗,保持头发的清爽。洗发的水温不宜太高或太低,一般以30℃左右为宜,洗后使用吹风机时不能吹得太干,以免影响发质。对于头皮敏感的人群,最好选择含植物元素的温和洗发水,少用全化学成分的发水,以免刺激头皮,加剧脱发。头油不多的时候,可以只用清水洗头。

据人民网

清理干净,也使得耳道失去了一道防护屏障。

○保持耳内干燥 保持外耳道干燥,不给喜欢潮湿的真菌生长提供土壤。如果游泳、洗头时外耳道进了水,可将头偏向进水的耳朵并朝着地面,同侧单脚着地跳跃几次,使耳中水在震动时流出。

○不滥用抗生素 在外耳道长期滴入抗生素也容易引起真菌感染。细菌和真菌有拮抗作用,如果抗生素用得多了,细菌受到抑制,真菌就会大量繁殖。所以,没有明确细菌感染指征,没有医师指导,切勿滥用抗生素。

据京报网

## 耳内潮湿发痒当心长了真菌

耳朵湿湿的还发痒,却没有挖出耳屎,这是怎么回事?外耳道潮湿而痒,多为外耳道真菌病。致病的真菌种类有很多,以曲霉菌、青霉菌及念珠菌较常见。游泳、淋浴、中耳流脓、耳内滴入各种抗菌药物、挖耳损伤等,均为诱发因素。

外耳道真菌病在早期表现为耳内发痒,有闷胀感,还有少量水样分泌物。时间长了,因外耳道表皮脱

落,与菌丝体共同形成痂皮,阻塞外耳道或覆于鼓膜表面时,可出现听力减退及耳鸣。若伴有细菌感染,可引起外耳道内肿胀、疼痛。

我们检查患者的外耳道,常见到外耳道深部有白色、灰色、黄色或烟黑色霉苔,如薄膜,有时呈筒状、块状。取样置于玻璃片上,滴加少许10%氢氧化钾溶液并适当加热,放到显微镜下即可见到菌丝体或芽

孢状物,这时诊断就明确了。一般可采取在外耳道内滴入少许3%水杨酸酒精溶液,或用棉签蘸少许达克宁霜、克霉唑软膏涂抹外耳道等方法进行治疗。

预防外耳道真菌病,可以采取以下措施。

○别经常挖耳 频繁挖耳有可能人为地将真菌带到外耳道中,而且耳屎有一定的抑菌作用,经常被

讲文明 树新风 公益广告

