

大白菜竟成“排毒良药”

近期,各类养生资讯通过微信在人群中迅速传播。这些说法靠谱吗?

“最正确的吃饭顺序”

“对甜饮料 say no,就座后先吃清爽的新鲜水果,然后上一小碗清淡的开胃汤,再吃清淡的蔬菜类菜肴,把胃充填大半;然后上主食,最后上鱼肉类菜肴,此时可以饮少许酒。”这是近日在各大健康养生微信上流传很火的“最正确的吃饭顺序”,不少人大呼“原来我吃饭的顺序一直是错的!”

“如果按照这个‘正确的吃饭顺序’,确实减少了油脂摄入过量的可能。成年人在饥肠辘辘的时候,如果先摄入鱼肉类菜肴,会把大量的脂肪和蛋白质纳入腹中。”复旦大学附属中山医院营养科主任高健说,“因为在空腹时,人们的食欲旺盛,进食速度很快,很难控制脂肪和蛋白质的摄入量。”

“这个吃饭顺序首先保证足够多的膳食纤维,延缓了主食和脂肪的消化速度,也能避免高血脂、高血糖的隐忧。就饮酒而言,也是空腹饮酒的危害最大,因此是有一定道理的。”高健补充说。

“但人们也没必要拘泥于这个顺序。”上海健康教育所专家温鼎来举例,“例如甜饮料几乎没有什么营养价值,

如果孩子喝下填充小小的胃袋,之后食量就会显著减少,容易造成孩子的营养不良。但是,每个人的情况不一样,不能一概而论。对于那些低血糖或者胃疼难受的人来说,及时补充一点甜饮料,可以使得血糖浓度上升,并没有坏处。”

“大白菜排毒法”

大白菜是一种家常蔬菜,可是您听说过,如此“平易近人”的大白菜竟然是一剂“排毒良药”吗?请看最近微信上流行颇火的“大白菜排毒法”:大白菜,以叶为主加水煮,不加油盐,可适量放少许辣椒或是去皮生姜。每天肚子饿了就吃,连吃三天,不吃别的食物,第三天除了吃白菜叶外可再喝些白菜汤。白菜要煮得烂一点。微信养生账号上称,如此“吃了以后会排出宿便……坚持21天以上的人会排出五种颜色的大便,那是把五脏的毒都排清了。”

真的如此神奇吗?著名健康教育专家杨秉辉教授首先肯定了大白菜的营养价值:“大白菜所含有的许多物质确实具有防癌抗癌的作用,有报道称美国国立癌症研究所发表的防癌食品排行榜中将白菜排在仅次于大蒜的后面,名列第二。”

“但是,这个‘大白菜排毒法’我并不提倡。”杨秉辉解释说,“中医养生讲

究合理膳食、营养均衡。一日三餐应该食物多样,谷类为主。因为除母乳外,任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素,应食用多种食物,使之互补,达到合理营养、促进健康的目的。”

专家建议规范“健康微信”

著名健康教育专家杨秉辉教授说,现在有很多所谓的“健康微信”,大多从这里抄一点、那里转一点,或者从国外什么研究成果“舶来”一点,似是而非。例如此前很热的“酸性体质易患癌”的说法,其实只要肾脏、肺功能正常,无论酸性还是碱性的食物,都能在人体内很好中和,癌症和酸性、碱性没有关系。

上海市健康教育所所长张立强表示,由于缺乏有效监管,很多健康微信为了吸引眼球,或者隐性推销产品,夸大其词、甚至耸人听闻,致使很多有偏差甚至错误的健康知识广泛流传。“当老百姓得知真相的时候,有的错误信息已经给人造成健康损害。”张立强建议,健康知识在微信平台上的传播,需要有关部门乃至法规的介入和规范,更需要权威专家和机构的支撑。

《新华每日电讯》2013.10.14 文/仇逸 姜文然

残或死亡的占4.14%。

误诊之过:对医生是万分之一 对患者则是百分之百

“只有正视误诊,才能降低误诊率,才能减少误诊带来的伤害。”多位受访专家如是说。

减少误诊率,关键在医方。作为患者性命相托的医生,一定要增强责任心,提高医德医术,努力降低误诊率。

“对医生来说误诊可能是万分之一,对患者来说就是百分之百。”蒋泽先认为,健全的制度、科学的流程和敬业精神,可以有效减少误诊。以口腔癌为例,如果用消炎药7天患者症状没有消除,就要做活检,或送上级医院或组织专家会诊,而不应再独立操作。

有的医院为了避免误诊引发的医患纠纷,则让患者过度检查。蒋泽先认为,适度检查和过度检查之间的度很难把握,只要医生不是出于私心、为了个人利益,就不应该认为是过度检查。“在临床治疗中,有的患者确实是多做了检查,但很多检查不得不去做,因为有的疾病隐藏得很深。”

新华社 2013.10.14 文/周婷玉等

误诊之“痛”

有多少患者遭遇过误诊?国内误诊率究竟有多高?对此,我国迄今没有官方的数字。在我们身边,亲朋遭遇误诊的案例并不鲜见。记者办公室三位同事家属中居然均有人遭遇过误诊。误诊带给人们的,常常是过山车般的振荡:有的“起死回生”,虚惊一场;有的贻误病情,丧失生命。

误诊之殇:多少患者曾被耽误?

山东济南某企业负责人徐礼强(化名)提及长达两年的误诊经历说:“就像一场又一场噩梦”。

2010年12月,徐礼强因消化不好、呕吐、肚子胀,去济南市一家三甲医院消化内科就诊,医院检查认为有幽门螺杆菌,吃两周药后症状复发;后到一家山东省级大医院消化内科作CT、胃镜、B超等一系列检查,被诊断为胃潴溜、胃扭转;又去一家中医院的消化科就医,被诊断为十二指肠狭窄。

折腾两年后,徐礼强身体急剧恶化,体重锐减,只能接受鼻饲。2013年1月,他被山东省立医院胸外科诊断为膈疝,并于3月在北京接受手术。

在众多被误诊的人当中,像徐礼

强这样尚能苟活下来的已属幸运。从1990年就开始对国内误诊率进行调研的《临床误诊误治》杂志主编陈晓红介绍说,近年来误诊率并没有因为现代设备的增加而减少。

误诊,对医生和患者而言,都是噩梦。它伤害患者的身心,也损害医生的形象和自信。白求恩国际和平医院的一项研究发现,误诊造成病情复杂化的占36.58%,导致病情恶化甚至致

双节调查:吃饭似做贼 车牌报纸挡

2013年10月2日下午5时,位于北京市海淀区苏州街的白家大院,南门停车位已被占用了一半,院内一些露天散台还空着,亭台内的几张大圆桌则有客人落座。酒店服务员表示,“今明两天的包厢均可预定。”

同一时间,海淀区一家五星级酒店——翠宫饭店客人也不多。下午五点多钟,酒店粤菜餐厅所有包房都没有客人,酒店服务员说,“国庆放假所以生意相对较差”。上述服务员透露,翠宫饭店主要接待“附近的人”,中央八项规定出台后,“附近的人”不再集体出入,“三五成群地前来消费”。

“是不是要请领导?”

一位部委内部人士透露,很多商人不会去那么扎眼的地方请领导吃饭。司局级干部去的馆子通常都不大,从外面看条件不是特别好。一些部委的人喜欢在中南海附近的会所吃饭,“都是七拐八拐的小胡同,门脸不大,会员

制。”

与以往明显不同,今年中秋国庆期间,一位经常与部委打交道的媒体人士请许多官员吃饭时,都被婉言谢绝。几个与其交往多年的官员朋友实在抛不开情面,直接把他拉到部委的食堂里吃饭,“全都是自助餐”。

“今年的风声特别紧,官员出去吃次饭就跟做贼似的。”上述媒体人士对记者说,“直接给他们送购物卡更是不可能。”

“可以拿报纸把车牌挡住”

暗访过程中,记者都会仔细询问用餐的隐蔽性和安全性,绝大多数酒店的回答是——早有准备。

五棵松体育馆东南角的辉煌净雅大酒店,则为预定私密包间开设了“一对一服务”。据酒店的于经理介绍,隐蔽性最好的是999号包房,该房间不接受前台预定,只能通过客服经理一对一预定或者取消。

净雅大酒店还设有专门的私密停车位。一位服务员主动表示,可以帮忙预定车位,还可提供车套用以遮蔽车牌。记者在晚间六点离开酒店时,看到一辆军队牌照的面包车恰好驶入了酒店停车场。

阿森鲍鱼酒店则有一个侧院放置客人车辆。一位服务员说,外人不会随便放入院子,“实在不放心,还可以拿报纸把车牌挡住”。

对于停车问题,翠宫饭店的一位保安对记者说,“你的担心不是没有道理,最近就有好几拨人来翠宫调查。”他的建议更安全——用布套套住整个车,放在酒店旁边洗车场的停车位。

此外,翠宫饭店保安还提供了思路不同的另一种解决方案:开私家车来吃饭。他热情地带记者去看门口车辆,指着其中一辆低调普通的私家车说,“这是市里一位干部的车。”

《南方周末》2013.10.10 文/刘斌

湖南岳阳公车安卫星监控

若违规可被远程断油

近日,湖南省岳阳市开始在公务车内安装北斗卫星定位监控系统,实行“贴身监控”公车。“您驾驶的公用车辆停放在娱乐场所,属于公车禁停区域,请尽快驶离。”远程监控平台将清晰的语音信息,传输至违规停放的公车车辆。安装卫星定位监控系统的公车一旦停放在禁停地点,系统就会自动报警,信号则会即时传输回监控平台,监控系统可对违规使用的公车远程断油断电。对于违规公职人员,除了追缴油费,还要接受停岗、通报批评等处罚。

《天府早报》2013.10.14

专家:外来人口落户北京应考试

清华大学教授、城市规划专家文国玮认为,不能任由人口无限制地涌入城市。随便来个人就给市民待遇是不现实的。外来人口要取得北京户口,可考虑进行考试审核,这个考试分为几项,包括文化程度的考试、法律知识的考试、工作能力的考核等等。来北京工作,也可以参照国际经验,要有“工作许可制度”,没有工作许可就是“非法打工”,就要处理。

《北京晚报》2013.10.16 文/吴楠

我国首条跨省地铁开通

10月16日,我国首条跨省地铁线开通试运行,从江苏昆山搭乘地铁到上海市区将成为现实。据了解,昆山有3个地铁站并入上海地铁11号线联网运行,从昆山花桥站到上海市中心的江苏路地铁站需要1小时,到徐家汇站约70分钟,车票为7块钱。目前,苏州市、无锡市都已经规划了轻轨线路直接与上海地铁相连。今后,城市轨道交通互联互通将成为发展趋势,南京到句容、南京到仪征、南京到安徽天长等城际轨道线路都已经获批,预计在2015年到2020年之间陆续开建。

中国广播网 2013.10.16

河南:男医生不能独自接诊女患者

近日,河南省卫生厅制订出台了《河南省医疗系统“以病人为中心”优质服务60条》,该规定明确指出,医疗卫生机构除必须在门诊诊室、治疗室、多人病房设置隔帘或屏风等私密性保护设施外,男性医务人员为女性患者进行诊查时,还必须有护士或家属陪伴。河南亚太骨病医院院长王瑞认为,该规定对男医生和患者都起到了双重保护的作用,既可以保护女患者不被不良男医生骚扰,也保护了男医生不被女患者诬陷,同时也可保障遇有紧急情况时,有第三方帮助排除险情。

新浪网 2013.10.12

高铁票价打折优惠延长至年底

京广、武广、广深港高铁的打折优惠期继续延长至12月31日。广州至深圳、武汉、太原等地的高铁商务、特等和一等座票价都有优惠。在1~5天内预售的实行8.5折优惠,凡乘车日期有优惠且在6~20天内预售的实行8折优惠。其中广州至太原的商务座打折后便宜535元。打折优惠的21趟列车中途停靠的站点一样打折,也就是说只要坐上打折的列车,去中途的韶关、长沙一样有折打,旅客可以享受优惠的车站有很多。

新快网 2013.10.16 文/刘畅

中国与毛里求斯10月底起互免签证

近日,从边检机关获悉,《中华人民共和国政府和毛里求斯共和国政府关于互免签证的协定》将于2013年10月31日生效。协定规定,缔约一方持本国有效护照公民,在缔约另一方入境、出境或者过境,停留不超过30天,免办签证。

《新京报》2013.10.16