

科技事业发展要“四个面向”，其中面向人民生命健康体现了人民至上、生命至上的理念，是我党执政为民实现“健康中国”战略的重要组成部分。

健康科普要倡导精准传播

□ 王立祥

如何以人民生命健康需求为导向，探索人民生命健康传播新模式，发展人民生命健康传播新业态，成为当代健康科普工作者的历史使命。健康科普工作者要结合我国国情和具体实践，从科学传播源头上精确、科学传播途径上精致、科学传播受众上精益，建立精准健康传播体系。

传播法则守“七宜”

因“人”制宜，因“地”制宜，因“时”制宜，因“事”制宜，因“器”制宜，因“因”制宜，因“法”制宜。根据不同人群的教育背景与生长环境、不同地域不同流行病学疾病谱分布、不同时期的季节变化、不同的公共卫生事件、不同机体器官衰老的发生发展过程、不同种群

的基因类型、不同相关的国家法律法规，结合人们的实际需求与接受程度，制定具有针对性及实效性的精准健康传播方略。

传播方略循“七理”

适“生理”而为，适“病理”而为，适“心理”而为，适“伦理”而为，适“情理”而为，适“法理”而为，适“数理”而为。根据不同人群的生理功能与适应能力、不同人群的心理状态与适应能力、不同人群的法理约束与适应能力、不同人群的情理倾向与适应能力、不同人群的数理循征依据与适应能力，结合不同人群教育的背景与接受程度，阐述具有匹配性及适

宜性的精准健康传播方略。

传播手段具“七素”

健康传播内容，健康传播形式，健康传播渠道，健康传播数据，健康传播场景。大数据全媒体移动互联网时代的来临，不仅是技术层面的进步，也颠覆了传统的健康传播模式。随着技术的发展和公众意识的觉醒，从中心到边缘的单向度的健康教育、健康促进，已然无法适应新的媒介环境和公众的要求。健康传播需要以受众为导向，借助新的技术与手段，进行精准健康传播。

传播实效修“七质”

修“信”为上，修“达”为

效，修“雅”为韵，修“时”为契，修“度”为要，修“知”为基，修“行”为本。我国已经进入“互联网+”时代，信息传播渠道更加多元，给健康传播带来了新的机遇，同时也带来了新的挑战。精准健康传播不能仅停留在健康知识的泛泛而谈、盲目灌输的“量”上，更要凸显在健康传播效果、价值的“质”上。

理论建设孝“七母”

地球之“母”造命，国家之“母”蕴命，社会之“母”济命，家庭之“母”塑命，生身之“母”育命，他人之“母”扶命，自体之“母”养命。加强精准健康传播的系统理论建设，树立精准健康大思维，从源头上把控，方能面对未来

可能发生的一切。揭示精准健康传播本源之“母”，克服片面性、减少盲目性、增强针对性，让人们站得高、看得远、击得准，益与同仁孝“母”善行。

追寻本源延“七生”

健康创生，健康仁生，健康卫生，健康养生，健康救生，健康悦生，健康益生。健康是一切价值的源泉，它不仅是个人资源、家庭资源，更是社会的基本资源，是经济发展、社会进步、民族兴旺、国家繁荣的保证。然而，想要全面提升我国人民的健康素养水平，探究其“法”，就必须认知其“本”，即生命的本源。要以生命之“生”与身心之“健康”为主线，追寻健康本源。

认识生命承“七归”

“遗体”归承“遗像”，“植棺”归承“植树”，“腐生”归承“新生”，“寿命”归承“厚命”，“哀乐”归承“安乐”，“假相”归承“真相”，“凡心”归承“善心”。有生有死，有始有终，生命才是完整的。只有摒弃旧观念，树立正确“死亡观”，超越问题之表象，以宏观的眼光审视、理解死亡，才能够真正认识到生命的终极意义与价值。在充分尊重中国传统文化的同时，革故鼎新，启发人们既能幸福地“生”，亦可坦然地“归”，获得精神生命的平静与不朽。

（作者系中华医学会科学普及分会前任主任委员、中国研究型医院学会心肺复苏学专业委员会主任委员）

有些人为了减肥拒绝一切碳水化合物，崇尚“生酮饮食”，其实这么吃并不健康，科学证据表明，人体需要的50%能量由碳水化合物提供才最佳。

吃碳水饮食从科学“挑食”开始

□ 钟凯

现在讲究“低碳生活”，它本来是说减少碳排放，是一个积极的环保理念。但有些人作了进一步引申，变成了“低碳碳水化合物饮食”，甚至是拒绝一切碳水化合物，比如被吹得神乎其神的“生酮饮食”。

其实这么吃并不健康，科学证据表明，人体需要的50%能量由碳水化合物提供才最佳。而且大脑所需的能量几乎全部来自糖，因此低碳水饮食常常会影响情绪，比如烦躁、易怒，甚至诱发抑郁。

中国居民膳食宝塔最大的基座部分是以谷物为主的碳水化合物，因此碳水化合物必须吃，只是要科学“挑食”。比如要控制“精致碳水”，包括各种糖、含糖饮料、糯米精面等，而全谷物、薯类、杂豆等粗粮可以适当增加，至少做到粗细各半。

以糙米、全麦为代表的谷物仅仅经过碾压、研磨等简单加工，几乎保留了谷物全部的营养。除了吃起来口感粗糙一点，在营养健康方面是全面碾压糯米精面的。

全谷物和糯米精面相比含有丰富的B族维生素，还有较多的铁、钾、镁等矿物质。

全谷物中的可溶性膳食纤维（比如燕麦中的葡聚糖）善于吸附水分、增大体积，因此可以提供更好的饱腹感，同时有



利于缓解便秘。膳食纤维主要来源于谷物、豆类、果蔬和坚果，但目前中国人平均每天摄入的膳食纤维只有推荐量一半左右。

全谷物的消化速度比较慢，因此有利于控制血糖，相对糯米精面而言更“耐饿”。

美国癌症研究所和世界癌症研究基金

会发布的报告显示，每天吃大约90克的全谷物，结直肠癌的风险可以降低17%。中国居民膳食指南的建议是，成年人每天摄入50~150克。有部分研究表明，全谷物有利于控制血脂和体重。

全谷物虽然好，但吃起来确实口感不如糯米精面，你可以尝试在米饭和粥中加入小米、燕麦、玉米、糙米，在面粉里混

入玉米粉、燕麦粉等，兼顾营养和口感。

需要提醒的是，市面上的全谷物产品五花八门，有条件的情况下还是建议选择100%的全谷物，比如糙米、全麦片、紫米等。而最常见的“全麦面包”有不少是撒了点麦麸的精致碳水，离真正的全谷物还有十万八千里。

最后，分享我自己的一些经验。

首先，我最喜欢即食燕麦片，因为经过熟化处理，吃起来方便快捷，而且燕麦在全谷物中的营养价值排前列。其次，我只买配料和包装最简单的那种，不要加糖、加坚果、加果干的，可以接受加其他全谷物的。

吃麦片我也有懒人方法。晚上抓两小把燕麦片，加上一盒全脂牛奶（250mL），放冰箱冷藏，第二天早上加上一个蛋、一个苹果或者橙子就是早餐。如果你无法接受一大早吃冷的，可以微波炉加热1~1.5分钟，差不多就是个热而不烫的程度。

还可以用一个小时小碗抓半碗麦片，倒开水水焖一会儿，就可以吃带着麦香的燕麦饭了——省钱、省时还健康。

（作者系科信食品与营养信息交流中心副主任、中华预防医学健康传播分会常务委员）

求真解惑



抗生素能预防新冠病毒感染?

流言：有人认为阿奇霉素、莫西沙星、头孢类等抗生素能预防和治理新型冠状病毒感染。

真相：目前尚没有科学证据表明，上述抗生素能预防和治理新型冠状病毒感染。阿奇霉素、莫西沙星、头孢类等抗生素（抗菌药物）不是应付新冠病毒的理想药物。新冠肺炎的罪魁祸首是新型冠状病毒，但由于此病毒被人们发现的时间较短，目前尚未研究出特效药物。自出现新冠肺炎以来，医生们在临床上尝试使用了多种抗菌药物（包括上述几类），但并未获得令人满意的疗效。抗菌药物主要针对由细菌、真菌引起的感染，而对于病毒引起的感染，服用抗菌药物是不科学的，如果没有合并细菌感染，就不需要使用抗菌药物。国家卫健委最新版“新冠肺炎诊疗方案”中对抗菌药物的使用说明为“避免盲目或不恰当使用抗菌药物，尤其是联合使用广谱抗菌药物”。

流感疫苗副作用大，不安全?

流言：近期，韩国出现“流感疫苗致多人死亡”事件，让人们对疫苗的安全性产生了质疑。

真相：此次韩国流感疫苗事件并不具备代表性。疫苗是正常人群为预防某些特定传染病采取的主动防御措施。安全性是疫苗能否获批生产的最关键因素，各国对疫苗的审批都非常严格。因此，质量合格的流感疫苗不可能有如此大的副作用。此外，接种疫苗前要咨询临床医生并认真阅读疫苗说明书，确定自己是否属于不能接种疫苗的人群，并对注射部位的皮肤做好清洁。随着现代医学水平的不断提升，疫苗对疾病的覆盖度、安全性、有效性也在不断升级中，除个别偶发事件，疫苗在现代人们生活品质提升、平均寿命延长等方面都发挥了非常重要的作用。

“抗幽牙膏”能杀灭幽门螺杆菌?

流言：感染了幽门螺杆菌，就离胃癌不远了。幽门螺杆菌一般通过口腔进入人体，要想杀灭幽门螺杆菌，就得使用“抗幽牙膏”。

真相：幽门螺杆菌确实是I类致癌物，但这并不表示感染了幽门螺杆菌一定会得胃癌。胃癌的发生还受遗传、饮食等其他因素的影响。研究表明，幽门螺杆菌感染者中，只有1%发生胃癌恶性肿瘤，中日韩等东亚地区可能会偏高些。同时，幽门螺杆菌偏爱生长在胃窦部位，并非口腔，牙膏根本作用不到胃里。所谓“抗幽牙膏”既起不到预防效果，也谈不上杀菌作用。

根除幽门螺杆菌的办法主要是“四联方案”，即两种胃药搭配两种抗生素，连续服用14天。可即便如此，药物的杀菌率也只有80%多。另外，目前也没有公开报道哪种中药或中药处方能肯定杀灭幽门螺杆菌。

（科学辟谣平台、中国互联网联合辟谣平台、北京市科协等发布）

植物染发剂更安全吗

□ 科普时报记者 项铮

近些年，中国染发行业高速增长，染发的安全性问题日益受到重视。《2020染发安全趋势报告》12月12日发布，其中提出，2020年中国染发市场规模将超过180亿元，但染发产品存隐患，公众缺乏染发知识，亟需科普。

染发产品良莠不齐

据艾美咨询的预测，2020年中国染发行业市场规模将达182亿元。

《报告》显示，新冠肺炎疫情暴发后，消费者进店美发的意愿降低，越来越多的人选择宅家美发，线上各种自助美发工具卷发器、理发器、假发等越来越多。

宅家染发更是成为消费者的习惯，报告中显示，2019年，家用染发产品占中国染发市场57%的市场份额。从线上数据来看，染发产品消费高速增长，消费渗透率逐年增加。越来越多的品牌涌入染发行业，整个市

场鱼龙混杂，带来一些隐患。截至今年8月，国家药监局四次发布通告，宣布停止销售237批次假冒化妆品，其中染发品超过6成。除此之外，染发产品存在成分与批件标签不符，批件与标签标识不一致、成分超标、批件过期等问题。

专家强调，挑选染发产品时，尽量购买正规渠道有资质的大牌染发产品，在购买前，可以到国家食品药品监督管理局网站上查询该产品的备案批准文号，确保购买产品的安全性。

植物染发剂受追捧

《报告》中称，越来越多的消费者选择在家染发。消费者最看重染发产品的安全性。线上关于染发产品安全性的搜索最多，其次是皮肤科医生的建议。

在消费者看来，安全配方、添加护发成分、温和无氨气味是选购染发产品的三

大考量因素。其中，添加植物成分的染发产品消费占比逐年提升。近一年来，占据了近八成的市场份额，成为大众首选成分。

同时，消费者不仅满足于植物成分的染发产品，还希望有更多配方升级的产品。比如，很多宣称含纯植物成分的染发产品越来越被认可，成为染发新风潮，热衷于选购有护发功效的染发产品，边染边护，在染发同时不损伤头发。

消费者的需求推动了染发市场几大发展趋势——纯植物成分、进阶染护方式、助力打造染护一体、温和和芳香气味。

一些消费者甚至认为植物成分的染发产品更安全。对此，专家表示，合成染发剂和植物染发剂在安全性上处于相同的起点，无论是植物还是合成，其安全性都要经过眼睛、皮肤刺激性、皮肤致敏性、基因毒性等多项科学实验进行系统评估，并且植物成分

越多越安全。

染发也要讲科学

目前消费者对染发安全存在疑问，比如，他们关心“染发是否会伤发”、“染发是否导致过敏”，宣称孕妇可用的染发产品孕妇能否使用等问题。

复旦大学附属华山医院皮肤科副主任、植发中心主任吴文育在接受科普时报记者采访时表示，染发与脱发没有直接相关性。脱发是由不同原因造成的，比如说脂溢性脱发就和激素水平有关系，和染发没有关系。

吴文育强调，科学、正确的染发方式很重要。首先要选择正规的、合规的染发产品。在家染发不要接触头皮，染发前最好不要洗头。染发前在脸部、头皮涂一些隔离霜、隔离膏。染发频率2~3个月一次即可。

在全世界，约有10%~15%的人是左利手，就是左撇子。有观点认为，左撇子容易罹患各种精神疾病等，也有认为左利手的人天赋异禀。其实它仅仅是大脑两侧功能相反而已。但是，因为在右手的世界，左利手真的生存不易。

关注左边的世界

□ 张静宇

曾经有一次，我给一群小学三年级的孩子上粘土塑型课，其中高阶课程需要用剪刀作辅材的处理。班上有个腼腆的小男生总是剪得乱七八糟，这让我很意外，因为这个孩子的作品一向非常出色。后来碰巧下课遇到来接他的妈妈，才知道原来这孩子是个左撇子，而我准备的教具剪刀是给右手设计的。

可惜那是我给他们的最后一节课，遗憾至今。这件事也让我发现，对于左手世界我们关心太少。

在全世界，约有10%~15%的人是左利手，就是我们通常说的左撇子。

关于其成因，各种说法都有，比如先天胎期的姿势、LRRRTM1基因的作用、高剂量的睾酮导致等等，但目前并没有确切的定论。

人类面对少数派和未知事物的八卦天性，让左利手从一开始就被各种偏见裹挟，从曾经背负残疾之名，到后来被指责容易罹患各种精神疾病、有阅读障碍、影响寿命之类，传言不断，古今中外莫不如是。

后来，又有不少观点认为左利手的人天赋异禀，因为有很多科学家、艺术家和政界

要员也是左利手。

20世纪60年代，美国神经心理学家罗杰·斯佩里（Sperry, R.W.）曾做了“割裂脑”实验。实验结果证明，对于右利手的人来说，大脑左半球在言语功能、逻辑推理等方面占优势；大脑右半球占优势的则是空间知觉和形象思维活动，如音乐、美术、情绪识别等。而左利手的人有的和右利手相反，有的没有单侧化现象。大脑两半球的解剖结构基本上是对称的，但其能完成的功能是不对称的，这称为大脑功能的“单侧化”。

所以，对于先天左利手和右利手的人而言，仅仅是大脑两侧功能相反，并不存在哪一种更聪明，或者更愚笨，两者是同样生命的两种特点而已。

1975年，美国堪萨斯州皮卡市的一群“左撇子”成立了一个叫Left Hander International的组织，并决定从1976年起，将每年的8月13日定为“国际左撇子日”。

1992年，英国左撇子联盟（Left Handers Club）也坐不住了，开始庆祝这一节日。在这一天，各个城市都会举行盛大的



游行、表演以及艺术创作等活动。

该节日旨在提醒人们注意，在以右手为主的世界中，惯用左手者会遇到种种不便，希望能在生活设施、工具设计等方面重视惯用左手者的权益，并发起对左利手的相关研究。

时至今日，虽然人们的认知已经在进步，但很多家长还是忍不住会强行纠正左利手的孩子改用右手，一方面是出于遵从社会行为习惯，而更多考虑，也是因为

世界，左利手真的生存不易。

这方面西方国家走在了前面，早在1968年伦敦就开设了左手用品商店，用心经营将近半个世纪。现在，世界各地的左利手都可以通过他们的网站选购适合自己的生活用品。

而在13亿人口的中国，我们做的还远远不够——打开某宝的首页，输入“左利手”或“左撇子”会发现，专门做左手用品的商家只有一两家，而其他顺带做左手产品的贩售品种也大多集中在剪刀、乐器这两类。可是，左利手日常的不得不止这些：写字赠一手墨，用卷笔刀削铅笔要反着转，开矿泉水饮料要反着拧，出门进地铁也要反手刷卡，买乐器比别人贵还找不到老师，跟朋友打个扑克按自己习惯摊开都看不见牌……

其实，我们在关注大熊猫的同时，也应该多关心一下我们的左利手兄弟姐妹们，不妨试着让自己换手生活一天，体验一下左边的世界，或许就能明白，右手多方便左手就有别扭。

（作者系心理咨询师）