

报看天下

北京丰台

中医夜市火热
圈粉年轻群体

最近一段时间,北京等多地办起了中医夜市,涵盖问诊、开方、针灸、推拿、养生、保健、膳食、文化推广等诸多活动,吸引了不少年轻人。在中医夜市上把把脉,扎扎针,买一个香囊,喝一杯茶饮,成了年轻人夜生活的新选择。

日前,由顺义卫健委指导、北京京顺医院承办的中医夜市在京顺中医堂广场开市。当晚6时许,夜市内开始人潮涌动。现场设置了中药代茶饮、中药辨识、中医义诊、中医科普、手工体验等活动区域,每个区域前都有很多市民排队准备体验一番,其中有不少是年轻的面孔。

最吸引年轻人的当属中药奶茶馆,在距离夜市结束还有两个小时的时候,这些由中药材作配料制成的奶茶就被试喝光了。旁边的阿胶馆也同样火爆,“活动第一天我们准备了七八百根牙签用于试吃,全都用光了。”馆内的工作人员介绍说。

在中医义诊相关区域,艾灸、推拿、耳穴压丸等多种传统疗法,在这里得到了生动展示。来自中国中医科学院针灸医院、西苑医院、广安门医院、东直门医院、京顺医院的中医专家现场义诊,为大伙解答健康疑问、讲解中医养生知识,还提供一对一的中医健康建议。

北京举办的这个“中医夜市”,在全国并不是“独一份”。今年暑期,其他一些省市也举办过规模更大、功能更全的中医夜市。这些中医夜市,基本都由当地各级卫健委或中医院组织、主办。

95后赵蕊在沈阳中医夜市开市的第二天,去凑了凑热闹。发现夜市里面人挤人,根本走不动。据赵蕊说,夜市里,除了有各种科室的义诊外,还有很多摊位,有卖养生用品的,有卖茶饮的,还有中医文创产品和中医互动游戏;夜市中的树上挂着保健养生的金句,灯火辉煌,下面坐着经验丰富的老中医,给人一种别样的感觉。

北京丰台中西医结合医院焦志宏医生是85后,是此次在灯会坐诊的中医之一。三天来,他平均每天为200多名游客把脉,了解他们的身体状况并提供了一些建议。

焦医生介绍,到夜市把脉的多数是年轻人,大家的问题主要集中在因作息和饮食不规律,导致的脾胃不和及心理压力。他给大多数人的建议是,调整作息和饮食,保持心态平和,多运动、多锻炼;可以打打八段锦、五禽戏来养生。焦医生表示,年轻人平时都忙于工作,很难有时间调理身体,去医院看病还要请假。好不容易遇到中医夜市这样的机会,来了解一下身体状况也是好的。

不过,他仍然希望年轻人养成早睡早起的习惯。“从中医的角度讲,超过晚上11点仍未入睡都属于熬夜,当代年轻人熬夜现象普遍,大家最好还是早点就寝。”据北京青年报

宁夏吴忠

“熊孩子”给游戏充值
花掉爷爷两万多元养老钱

近日,宁夏回族自治区吴忠市红寺堡区沙草墩村村民梅方柱(化名)给该区新庄集派出所社区民警打电话,称自己买东西的时候,发现银行卡里两万多元钱没了,而这2万多元钱是梅方柱的养老钱。

民警接到电话后立即赶往梅方柱家,进行调查。民警马云飞边查看手机梳理信息,边向梅方柱讲述每一笔充值的金额和时间,很明显,这是为游戏充值了。

过程中,民警发现其充值的金额都挺大,且所玩游戏种类还比较多,大多都转向一家游戏公司的账户。原来,梅方柱上小学的孙女梅悠倩(化名),玩游戏时用它们买了装备。“想着孙女应该不会玩游戏,自己平时犯懒不想去小卖部,就把微信支付密码告诉了孙女,没想到‘家贼难防’。”梅方柱气愤地说。

而因充值金额、时间跨度比较大,需要调取银行账户流水,才能进行申诉。随后,梅方柱将银行流水调来,社区民警再次上门,联系游戏客服反映了这一情况,并联系梅悠倩在外务工的父母,提供各种证明材料。经多次联系后,终于,游戏公司陆续退还了26448.31元到梅方柱的银行卡上,梅方柱第一时间打电话感谢社区民警的付出。

警方提醒,广大群众要帮助孩子选择健康的娱乐方式,尤其是留守儿童,在外的父母要经常与孩子进行交流,充分掌握孩子的身心健康,帮助其合理安排游戏时间和学习时间,妥善设置和使用“防沉迷”功能,尽可能采用指纹支付或面部识别支付,银行卡内不要放置大额现金,避免手机支付功能被未成年人误用。据银川晚报

网购前货比三家
理性辨识“第三方测评”信息

进入一年一度的“双11”网购促销季,消费者面对海量的促销商品,有必要货比三家、综合考察。随着“种草”“真实体验”等概念兴起,一大批“第三方测评”网络账号走俏,吸引不少消费者购物时将其作为决策参考。中消协16日发布消费提示,“第三方测评”可以提供参考,也可能因“跑偏”“变味”而误导消费者,应理性看待互联网促销活动和商品测评类营销信息。

关注“第三方测评”主体口碑信用

中消协有关负责人介绍,“第三方测评”通常是指未取得国家检验检测资质认定及中国合格评定国家认可委员会认可的机构或个人,宣称通过自身测试、测验、体验或引用对比专业检测结果、分析调研数据、表达主观使用感受等方式,对商品的质量、功能、设计、成分、服务、性价比等方面进行横向或纵向比较,并将结果通过自媒体以图文、视频或直播的形式进行发布推广。

一些“第三方测评”账号主体的口碑信用不佳,不同平台的博主对于同一款商品可能有着不同的感官评价甚至是截然相反的结论,同一博主在不同时期测评同类型相关产品时也有可能得出不一样的结论。

还有一些“第三方测评”账号发布的信息并非原创,均为网络搬运或复制杂糅相关信息整合而成,可信度和科学性有待商榷。大量发布作品的“第三方测评”账号背后,许多是不能承担责任的自然人,让轻信“第三方测评”的消费者在情感上受挫,在消费维权上也面临难题。

因此,消费者在浏览相关测评信息时,对于评论吐槽

意见较多、带货推销倾向明显甚至有失公允的,要及时搜索查证、自觉远离;针对偷换测评概念、测评结果自相矛盾等涉嫌误导消费者的行为,可保留证据向相关互联网平台和有关部门进行投诉举报,依法主张自身权益。

留意宣称测评方法

“第三方测评”信息吸引网友关注的原因之一是其基于普通消费者真实感受和视角,利用更加多元、细致、专业的测试、测验、体验等方式,向公众多维度展示或推荐不同品牌、系列的商品和服务信息,承担“试错成本”,为消费者提供决策参考。

然而,一些“第三方测评”账号披露的测评过程全靠主观评价,缺乏科学的测评方法,无法提供真实可信的实验凭证;一些博主、主播的点评话术充斥着“必入”“智商税”“谁买谁后悔”“错过等一年”等词句,看似情真意切,其实套路深沉,不仅误导消费者,有些还涉嫌不正当竞争或商业诋毁。

消费者在浏览有关“第三方测评”信息和推荐产品时,要留意查验有关测评项目是否合理,测评信息或数据来源标注是否清晰,相关数据结论有无常识性错误或逻辑谬误,还可以翻阅查验该账号作者往期成果、点赞情况和网友评论留言,综合比较信息的真实性和合理性。

警惕以科普分享为名行营销带货之实

针对某些主播、博主推出的各类“测评红黑榜”“必备好物清单”“避雷清单”等,应当多平台、多渠道进行比较,

客观理性看待各类测评榜单和测评内容。

针对“第三方测评”主播、博主提供的引流优惠信息,特别是所谓“无脑购入”“家人们放心冲”等具有强烈情绪和引导性质的标题、口号时,消费者更应保持清醒。

2023年5月起施行的互联网广告管理办法明确规定,除法律、行政法规禁止发布或者变相发布广告的情形外,通过知识介绍、体验分享、消费测评等形式推销商品或者服务,并附加购物链接等购买方式的,广告发布者应当显著标明“广告”。

部分“第三方测评”账号没有把握好公正客观和经营盈利的关系,为了商业利益变身流量代言人,以科普分享为名行营销带货之实,涉嫌侵犯消费者知情权和公平交易权。还有少数博主、主播和经营者偷换检验检测指标项目概念或虚假展示检验检测报告,更有甚者直接伪造虚假检验检测报告,推销涉嫌价高质次的仿冒、伪劣商品,一经查实均须承担相应法律后果。

消费者权益保护法实施条例规定,经营者以商业宣传、产品推荐、实物展示或者通知、声明、店堂告示等方式提供商品或者服务,对商品或者服务的数量、质量、价格、售后服务、责任承担等作出承诺的,应当向购买商品或者接受服务的消费者履行其所承诺的内容。

中消协敦促各“第三方测评”营销主体,恪守公平诚信原则,为消费者呈现真实、有效、可信的消费参考信息。建议有关网购平台进一步完善检验检测报告适用和查验规则,让广大消费者放心消费,提振消费信心。据新华社

新研究
从基因层面揭示
为何人类钟爱碳水

X 新知道 inzhidao 如果您发现在日常饮食中减少碳水化合物的摄入非常困难,那么可能是古老的DNA在作祟。美国研究人员近日在美国《科学》杂志在线发表论文说,唾液淀粉酶基因(AMY1)在人体内的最初复制可能早在80多万年前就已经发生,远远早于农业的出现。该基因拷贝数的变异为人类适应富含淀粉的食物提供优势。

纽约州立大学布法罗分校近日发布新闻公报说,长期以来,科学家已知人类携带多个AMY1拷贝,能帮助人类分解口腔中复杂的碳水化合物分子。人体内AMY1拷贝数越多,唾液淀粉酶分解淀粉的能力就越强。

研究人员认为,AMY1的最初复制就像池塘中“第一个涟漪”,为人类进化创造了一种遗传机会。随着人类迁移到不同环境以及生活方式不断变化,AMY1拷贝数量的变异为人类适应新的饮食,特别是富含淀粉的食物提供了优势。研究还发现,在过去4000年中,欧洲农民平均携带的AMY1拷贝数大幅增长,这可能与富含淀粉的饮食使拥有AMY1拷贝数多的个体获得进化优势有关。

研究人员表示,对AMY1拷贝数变异的研究有助于探索其对代谢健康的影响,并加深对淀粉消化和葡萄糖代谢等机制的理解。据新华社



开幕式上的莆仙戏《踏伞行》选段表演。当日,第九届福建艺术节在福建大剧院开幕。本届艺术节荟萃戏剧、音乐、舞蹈、杂技、曲艺、美术、书法等多种艺术形式,举办开幕式和闭幕式、专业艺术活动、群众文化活动和文艺展览展示、闽台文化交流活动和文创市集活动等六大系列活动,活动将持续至11月15日。新华社记者 林善传 摄

持续疼痛也是病 早防早治不“忍痛”

偏头痛、肩周痛、足跟痛、坐骨神经痛……多少人在反复疼痛中默默忍受?今年10月21日是世界镇痛日。专家提醒,慢性疼痛是一种独立的疾病,需要合理的治疗干预。

数据显示,我国慢性疼痛患者群体庞大。如何判断是否属于慢性疼痛?该如何科学防治?记者采访了相关专家。

“能忍则忍”是误区

老李是名卡车司机,长期久坐开车,腰、背、臀部经常疼痛难忍。一爬楼梯,膝盖也开始酸痛。医院诊断为肌肉骨骼损伤。

吕大爷去年得了带状疱疹,治好后仍反复剧烈疼痛,上医院一查:带状疱疹后遗神经痛。

还有部分癌症患者,术后持续疼痛;一些病人时常感觉全身多处疼痛,各项检查却找不到明显原因……

专家介绍,急性疼痛是身体发出的警告,但当疼痛反复持续1个月以上,就可称为慢性疼痛。慢性疼痛会带来人体系统功能失调、免疫力降低以及心理问题等。

随着长时间疼痛的刺激,人的神经系统可能发生改变,难以治愈。

中日友好医院疼痛科主任樊碧发表示,我国疼痛患者群体庞大,但社会对疼痛管理的科学认知还不足,治疗不及时、不正确容易导致病情加重,需要促进疾病知识普及。

“有些人认为,疼痛能忍则忍,这其实是一个认知误区。”樊碧发说,不少慢性疼痛患者不仅身体承受痛苦、免疫力低下,而且精神也受到极大影响,常常伴随着焦虑、抑郁情绪,严重影响生活质量。

如何规范化治疗?

尽早干预、积极管理——根据中国医师协会疼痛科医师分会、中华医学会疼痛学分会等机构日前发布的《常见疼痛管理联合提示》,早期治疗能够提高药物治疗的敏感性,达到更好的治疗效果。

根据上述提示,对于轻中度疼痛,患者应积极寻找病因并通过药物和非药物治疗相结合的方式干预;重度疼痛患者则应及时就医,尤其是慢性病合并突发疼痛,

可能是病情恶化的信号。

“随着医疗技术的进步,涌现出很多镇痛药物以及先进的治疗手段。”樊碧发介绍,目前对神经痛、癌痛、骨关节炎疼痛等都有规范化治疗方案。其中,用药不是越多越好,也不是越少越好,而是强调联合原则,最大限度发挥非药物、改善神经代谢药物、解除焦虑抑郁状态药物的作用,并最大程度降低药物副作用。

非药物治疗慢性疼痛的方法也有很多。专家介绍,这些方法包括理疗、针灸、射频治疗、神经调控治疗、神经系统毁损性手术治疗等。

织起综合防治网

多位专家介绍,我国的慢性疼痛诊疗仍存在知晓率低、就诊率低、完全缓解率低等问题。樊碧发认为,被动的临床诊疗要转向主动的综合防治。下一步将联合社会各方力量,共同推动开展慢性疼痛的科普宣传、早期预防、筛查预警、综合管理等工作。针对重点人群和重点疾病,还要有针对性地开展预防干预,如改善工作环境、优化生活习惯、加强体育锻炼等。

2022年底,国家卫生健康委等部门印发了疼痛综合管理试点工作方案,要求逐步推广疼痛综合管理,提升疼痛诊疗能力和相关技术水平。据新华社

热烈庆祝中华人民共和国成立75周年

进一步全面深化改革,
加快建设绿色高质量发展先行市!