

科学养生辨谣言 筑牢秋季健康防线

本报讯 立秋是秋季的第一个节气。近日,国家卫生健康委召开“时令节气与健康”主题新闻发布会。围绕立秋时节的科学养生、运动防护、母婴健康、口腔保健、防蚊灭蚊以及骨骼健康等话题,多位专家结合常见误区和科学证据,提出了针对性建议。

北京中医药大学东方医院主任医师王乐指出,立秋并不意味着酷暑的结束,其后往往还会迎来一个被称为“秋老虎”的特殊阶段。一般出现在 8 月至 9 月间,这一时期的气候特点是早晚凉爽、午后炎热,昼夜温差明显。此时养生的关键在于主动适应这种热凉交替的过渡性气候。

王乐建议,在昼夜温差较大的地区,老人、儿童以及患有高血压、慢性阻塞性肺疾病、冠心病等慢性基础疾病的人群,早晚做好头颈部以及腹部保暖。立秋以后,饮食上以“润燥清补、健脾养肺”为主,适当增加百合、梨、银耳、莲藕、山药



图片来源:视觉中国

等滋阴润燥或健脾的食材。情志调节在立秋养生中非常重要,建议适度运动、培养兴趣爱好,保持心情愉悦。

国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长杨金瑞提出,要警惕“万能养生秘笈”,有的谣言擅于制造养生神话,比如“某某食物包治百病”“一辈子都不用去医院的几条法则”等。看似“一招制胜”的养生方法,往往隐藏着误区和风险。

王乐表示,“在换季时输液能够疏通血管、预防脑梗”的说法是错误的,

输液不能“冲走”或者“疏通”血管内的动脉硬化斑块,反而可能加重心脏或者肾脏负担;“血压稍高没有关系,换季后自然会降下来”的说法也是一个误区,季节转换的时候,血压波动会更加明显,高血压患者需坚持规律用药和监测血压,切勿擅自停药或者调整剂量。

此外,目前没有科学证据证明“喝红酒或者吃醋可以软化血管”。

“一些家长认为乳牙迟早要换,坏了不用补,这种观念是错误的。”北京大学口腔医院主任医师周永胜介绍,乳牙直接影响咀嚼功能,进而影响孩子的营养吸收和身体发育。同时,乳牙还是恒牙萌出的“向导”,如果乳牙坏掉或者过早脱落,可能造成恒牙萌出异常。

对于“运动前只要做了拉伸就不会受伤”的说法,北京协和医院主任

医师陈丽霞表示,这是不准确的。除了在运动前进行充分的热身拉伸以外,还要注重选择适合自己的运动类型和运动强度,并且在运动后进行彻底的放松,这样才能保证不发生运动损伤。

陈丽霞还介绍,运动方式应遵循“多元搭配”的原则,将有氧、力量、柔韧和平衡训练结合起来,发挥各自优势。有氧运动可改善心肺功能与耐力,力量训练能增强肌肉力量、改善肌肉容积并提升骨密度,柔韧性训练有助于提升肌肉弹性与柔韧度,平衡训练则可预防跌倒。具体来说,力量训练可采用深蹲、俯卧撑、平板支撑等自重训练,或借助弹力带、哑铃进行抗阻力量训练;柔韧性训练可选择瑜伽;有氧运动包括快走、跑步、游泳、骑车等。

陈丽霞表示,按世界卫生组织推荐的时间和强度将这些训练进行科学组合,才能取得最佳的健康效果。(李春雨)

“数智”领航服贸会 健康卫生服务专题展

本报讯 世界 500 强及行业龙头企业占比达 54%,国际化率达 53%;32 场成果发布活动将集中亮相;举办首都国际医学大会等近 20 场会议论坛及配套活动……这是 8 月 13 日在京召开的 2025 年中国国际服务贸易交易会健康卫生服务专题媒体通气会上发布的信息。会议通报,今年的服贸会将于 9 月 10 日—14 日在北京首钢园区举办,健康卫生服务专题作为九大专题之一,将以“智领未来,健康生活”为主题,重点展示医疗人工智能赋能的标杆应用案例及成果。

北京市卫生健康委一级巡视员郑晋普介绍,专题展设置“智疗云枢前瞻矩阵”“全民健康服务矩阵”两大展示体验区。今年获批并备受关注的国家人工智能应用中试基地项目将在专题展集中发布,场景化、实例化呈现精准诊疗和生物医药人工智能研发全流程 15 个环节。同时,现场开

设“服贸健康大讲堂”,围绕健康管理、心理健康管理等开展科普知识讲座。

北京市中医药局副局长李德娟介绍,本届服贸会中医药主题活动以“智创助岐黄,数贸惠全球”为主题,线上线下共有 48 家机构参展,其中国家中医医学中心、国家中医药出口服务贸易基地、中医药上市公司等龙头机构占比达 48%,创历年新高;将举办中医药专题论坛等活动,拟发布《中医国际医疗服务指南》等 10 项标准。

中国医院协会常务副会长毛群安介绍,今年服贸会期间将继续举办首都国际医学大会,围绕科技创新成果转化、人工智能+医疗健康等多个领域,邀请国内外专家等开展研讨交流,同时发布《数字医疗蓝皮书》等具有国际影响力的专业研究成果。

(杨世嘉 姚秀军)

本报讯 近日,在国家发改委、国家卫健委的联合指导下,复旦大学附属中山医院(以下简称中山医院)开启“国家人工智能应用中试基地(医疗领域临床医学科研方向)”建设。该基地以“聚焦临床科研、破解行业痛点、构建生态标杆”为核心定位,致力于打造覆盖“研发—测试—验证—应用”全链条的创新支撑平台。

记者从中山医院获悉,基地建设将重点围绕五大核心能力展开。

一是打造算力支撑平台,通过构建符合卫生健康行业安全要求的微调、推理算力集群,严格保障隐私数据“不出域”,为安全高效的数据处理与模型训练奠定坚实基础。

二是打造全链条模型服务体系,以国产自主可控的基础大模型和人工智能(AI)框架为底座,构建涵盖模型工程、智能体工程、AI 资产管理的全流程服务能力。

三是构建可信数据空间,依托上海市卫生健康数据大平台,整合医疗、医保、医药及专病数据资源,

提供贯穿数据全生命周期的治理与管理服务。

四是开发标准化开放工具链,打造模块化应用开发组件,提升医疗多智能体系统构建效率,并向行业生态开放共享。

五是建立立体化安全体系,形成覆盖数据安全、模型安全、应用安全、网络安全的综合运维保障机制,确保各项创新技术在真实场景中合规可控、安全可靠。

在具体应用层面,基地将面向医学科研和智能诊疗能力提升、智能医疗器械开发、智能医用机器人研发等方向,落地一批特色应用场景,并形成一套标准规范。

中山医院党委书记顾建英表示,基地的建设不仅将推动医疗 AI 技术的临床转化,还将形成可推广的“复旦中山经验”,包括先进的技术标准体系、成熟的数据治理模式、高效协同的创新生态,为我国医疗 AI 产业的整体发展提供重要参考。(江庆龄)

中山医院开启国家人工智能应用中试基地建设