

月饼也有“搭子” 这么吃更健康

■海都记者 吴日锦

中秋佳节,月圆饼也圆,吃饼赏月共团圆。欢庆时刻,如何吃饼才健康?哪些人不宜吃月饼?月饼的“搭子”又是谁?海都记者邀请泉州市中医院副院长、医学博士阮传亮为您一一道来。

这些人群吃饼悠着点

“美国学者利伯在其所著《月球作用生物潮与人的情绪》一书中说:人体约有80%是液体,月球引力也能像引起海洋潮汐那样对人体中的液体发生作用,叫做生物潮。”

阮传亮介绍,中医理论认为,月亮的盈亏变化会影响到人的气血、经络之气的盛衰。所以,中秋养生,要天人相应。满月时,月球对人体的行为影响比较强烈。高血压及上消化道出血、脑出血等出血性疾病患者在满月日尤其要注意保养,不可太过劳累,保持情绪愉快。

他说,月饼属于高热量、高糖、高脂肪食品,做月饼的食材本身就富含淀粉,加上馅料中大量的油脂,摄取过量会导致血糖上升。糖尿病、胆囊炎、胆结石症患者,以及高血压、高血脂、冠心病、十二指肠炎或胃炎患者都要尽量少吃月饼。糖尿病患者,在血糖控制较好的情况下,每天吃不超过1/4个月饼,可分两次吃,同时减少主食的摄入。胃炎、胃溃疡患者吃月饼不宜一次过多、过快,以免增加肠胃负担,造成消化不良,还可能刺激胃酸分泌,加重消化道溃疡。

月饼的“黄金搭档”是茶

阮传亮认为,月饼当早餐吃是最好的,早上起来正处于空腹的状态,月饼中的脂肪含量较高,当早餐吃可以延长胃排空的时间,增强饱腹感,促进胆汁排放。

因为月饼本身糖分高,吃月饼时不宜再喝糖分高的汽水、果汁,也不宜食用榴莲、牛油果等含高蛋白、高热量的

食品。月饼可搭配柚子、奇异果、橙子、小番茄、石榴等酸甜水果,亦可以搭配无糖豆浆、绿茶、红茶等,既解腻,又能补充膳食纤维及维生素。

当然,月饼的“黄金搭档”是茶,一口月饼一口茶,有助于消化,又增添雅兴。茶可促进消化道分解月饼里的油,减少“积食”。

再好吃的东西也要适量,吃月饼以分食、小量为宜。万一出现发腻、消化不良等情况,阮传亮建议可以用些陈皮、山楂、白萝卜等煮茶饮用。

另外,大家记得月饼不宜冰箱储存,含植物油脂、水分较少的中秋月饼放进冰箱,不仅会迅速发硬,还非常容易长霉。

推荐茶饮1: 陈皮普洱茶

材料: 陈皮3克,普洱茶3克(1~2人份)。

做法: 材料洗净,加入开水,焗泡片刻即可饮用。

功效: 理气化痰消滞。

推荐茶饮2: 柠檬红茶

材料: 柠檬1个,红茶10克,冰糖适量(3~4人份)。

做法: 红茶热水冲开,泡10~15分钟;把柠檬切片,加入适量冰糖;搅拌均匀后即可饮用。

功效: 生津醒脾开胃。



握住手机就能监控血压

美研究人员开发出能测血压的手机应用程序

■新华

美国匹兹堡大学研究人员新近开发出一款智能手机应用程序,让用户只靠手机就能监控自身血压状况,通过及时调整生活方式或就医,降低心脏病风险。

研究团队说,新方法不需要袖带式设备,快速便捷,对医疗资源匮乏的地区尤其有意义。相关论文已发表在英国《科学报告》杂志上。

用这款应用测量血压时,用户需双手握住手机,一只手的拇指按住前置摄像头区域,双臂保持伸直并缓慢从下垂姿态抬升到举过头顶,程序就会计算出脉压值,即收缩压(高压)与舒张压(低压)的差值。

其原理是,前置摄像头利用光的吸收和散射监测拇指动脉中的血流变化,触摸屏测量出拇指接触面积,手机内置的加速

度传感器负责监测血液重量导致的拇指动脉内部压力变化。其基本原理与常见的袖带式自动血压计相似,都是以动脉压力变化产生的振荡波为基础进行推算。

在24名志愿者用安卓手机参与的试验中,该应用程序测得的脉压误差不超过8毫米汞柱。不过目前它只能测出脉压值,而不是直接给出高压和低压。脉压值也是心脏健康的重要指标之一,研究人员利用大型数据库分析显示,脉压值结合一些基本信息,能准确预测收缩期高血压(即低压正常但高压过高)的风险。

研究人员说,接下来需要优化应用程序的血压推算方法,进一步提高准确率,并测试该程序大规模实用的易用性。此前也有无需额外设备测量血压的手机应用程序,但只采用了光学技术,准确率和稳定性不足。

在外商投资医院看病,是什么体验?

■央视网

过去我国外商投资医院主要以合资为主,而且数量非常少。近日,商务部、国家卫生健康委和国家药监局三部门联合发布《关于在医疗领域开展扩大开放试点工作的通知》,其中有一项非常重要的政策——拟允许在北京、天津、上海、南京、苏州、福州、广州、深圳和海南全岛,共9地设立外商独资医院。

外资医院与国内公立医院有什么区别,就医体验怎么样?我国在十年前就开始推动外资医院来华,这次政策跟之前比,有哪些突破性的变化?

记者体验:

在外商投资医院看病有何不同?

记者在上海一家外商投资的妇儿医院看到,前来就诊的患者有医院的工作人员全程陪同就诊,医生会与每一位患者进行不低于半小时的看诊和沟通。由于这里采取的是主诊医生负责制,患者还可以通过添加主诊医生的微信进行沟通。

在费用方面,以这家外资医院的儿科门诊呼吸类疾病来说,患者初诊费用为800元,复诊为500元。如果购买了商业保险会有不同程度的报销,价格相对于公立医院的三四百元的特需门诊号略高一些。

这家外资医疗机构在上海下设一家妇儿医院、三家综合门诊部和一家月子中心,医护人员400多位,其中外籍及有海外行医经验的医

生占比约10%,2023年累计服务超过100万人次。

记者在采访中发现,现有的外资医疗机构共同的特点,主要包括:营造更温馨舒适的就医环境、加强服务细节的打造;就医流程一般采用国际较为流行的模式,包括预约制、首诊负责、规定不少于一定时长的问诊时间等;自费或者商业保险报销的方式,基本高于公立医院的特需诊费,个别诊所价格昂贵。

而北京一家外商投资的综合性医疗机构,不仅具备上述这些特点,他们的优势是,医生是来自北京很多大医院的知名专家。记者在这里看到不少病情较重的患者,他们很多是在公立医院挂不上专家号,或者手术需要排期比较久的病人。

链接

其实早在十年前,我国就开始尝试设立外资独资医院。

2014年,《关于开展设立外资独资医院试点工作的通知》发布,允许境外投资者在北京、天津、上海等7省市建立医院。但通知发布后,外资还是基本通过合资而非独资方式建立医院。

声音

外商独资医院进入中国,将给公众看病就医,以及我国的医疗服务市场带来什么呢?

北京大学全球健康发展研究院院长刘国恩表示,外商独资医院进入中国,会促进中国医院的良性竞争。目前医院相互之间的竞争,是国有医院之

我国医疗服务领域 开放政策几经变革

2015年政策出现转变。当年3月发布的《外商投资产业指导目录》,又将医疗机构列入限制类。

2023年11月,政策再次放宽。国务院批准方案,提出支持符合条件的外籍及港澳台医生在北京开设诊所。

经过一系列医疗服务领域开放的探索,根据国

家卫健委统计数据,截至2021年,我国有302家外商投资的医疗机构。

但是这个数字,跟全国医疗卫生机构的总数——超过107万个相比,所占市场份额还是非常小。

那么这一次发布的政策与以前相比,有什么明显的变化?

首先,开放范围更

广。不仅包含北上广深这样的一线城市,还包含天津、南京、苏州、福州和海南全岛等更多地区,让更多地方受益于外资医疗资源的引入。

其次,政策更加明确具体。不仅明确了试点地区,还对允许外商投资的领域进行了细分,更具指导性和可操作性。

将给我国医疗市场带来哪些影响?

间的竞争、国有医院和民营医院的竞争,但还没有直接跟国际顶尖医院进行对标的竞争。“我们的技术可能不一定比发达国家的差多远,但是在以患者为中心的服务意识上,可能还与他们有相当的距离,形成一个巨大的倒逼压力。”

但也有人还有其他方面的担忧。比如:从医院管理方式、患者就医习惯等方面,不同国家都存在很大的差别,国外一些做法如果照搬到国内,很可能“水土不服”。

另外也有不少业内人士提出,外资医院或许会高薪“挖走”大量人才;还

有,外资医院是否能与国内基本医疗保险和商业医疗保险接轨等。

专家认为,在肯定扩大开放试点的积极作用之外,有关部门也必须在这个过程中加强监管,确保公平竞争的环境,这些方面都需要通过探索来总结经验。