

2020年11月19日
星期四
编辑 吴承江
组版 方芳
校对 陈文彪

将“输液=好得快”扫进偏见的垃圾篓

罗志华

时评
Shi Ping

最近天气转凉，杭州的葛大爷没有及时添加衣物患上感冒。觉得浑身不舒服的葛大爷为了尽快痊愈，来到杭州市第一人民医院，强烈要求医生给他输液。“吃药多慢啊，还是扎一针来得快。”葛大爷说。杭州市第一人民医院输液室护士长戴国红：身体一有不舒服就想来输液，像葛大爷这样想法的人不在少数。关于输液，出现过不少假常识。最常见的就有“输液=好得快”“输液速度快慢无所谓”“输液能补充营养，安全可靠”等。(11月17日新华网)

进一步探究就会发现，“输液=好得快”的偏见之所以产生，既与部分民众的健康素养不高有关，也与过去的一些医疗习惯有关。比如在输液越多、赚钱越多的背景下，“能输液不肌注、能肌注不口服”的错误观念，就会不断由医务人员传给患者，久而久之，就会在社会上形成普遍的偏见。

既然输液太多与医疗习惯有关，那么，说明改变这些习惯，就有利于消除这些偏见。因此，将“输液=好得快”扫进偏见的垃圾篓，不仅需要大幅提升民众的健康素养，而且也需要部分医改举措加快推进速度。

比如，当前二级以上医疗机构取消门诊输液已成趋势，这一条若能得到彻底坚

守，即使患者想输液，也难以找到输液的地方。更要看到，大医院都管制了输液，技术力量远不及医院的小诊所，就更应该减少输液。假如医院的门诊不输液了，小诊所反而趁机接盘，治理输液乱象的效果就会大打折扣。此外，假如医保按项目付费变成按病种付费，医院输液越多，反而赚钱越少，医生就会更加主动地劝阻患者输液。

通过医学科普宣传，让民众更加知晓输液的弊端，通过医改，减少甚至消除盲目输液带来的利益。这些综合举措若都能得到较好实施，相信“输液=好得快”的偏见就会被慢慢纠正，“能口服不打针、能肌注不输液”，就会成为更多患者的自觉行动。

市场星报

国内统一刊号 CN34-0062
邮发代号 25-50



新闻热线 62620110
广告垂询 62815807
发行热线 62813115
总编办 62636366
采编中心 62623752
新闻传真 62615582



市场星报电子版
www.scxb.com.cn
安徽财经网
www.ahcaijing.com
Email: admin@scxb.com.cn



零售价 1元/份
全年定价 240元
法律顾问 安徽美赫律师事务所
杨静 律师
承印单位 安徽新华印刷股份有限公司

星报传媒
全媒体矩阵



官方微信



《安徽画报》微信



掌中安徽APP



官方微博

时事乱炖

警惕“抗糖饮食法”过犹不及

苑广阔

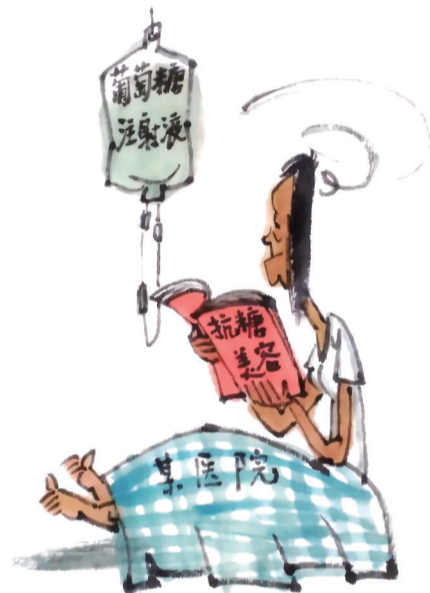
近年来网络上流行一种说法：要想皮肤好，抗糖少不了。在很多爱美人士的眼中，糖是皮肤的“头号杀手”，吃糖容易长斑、长痘，更会使皮肤松弛、下垂、长皱纹，所以要想尽一切办法阻止糖分摄入，就连主食和水果也不能吃，这就是所谓的“抗糖饮食法”。(11月16日澎湃新闻)

然而要想拥有好皮肤，是不是一定要“抗糖”，甚至是一点糖分都不摄入？答案却是是否定的。首先，糖是人体所必需的一种重要营养物质，“一刀切”地不摄入任何糖分，会减少酶促糖蛋白的合成，造成低血糖、贫血、营养不良等健康问题。其次，市场上五花八门的所谓抗糖食品，包括抗糖药、抗糖丸、抗糖口服液，甚至是抗糖洗面奶、抗糖面膜等等，只是理论上具有抗糖作用，但是基本上都没有系统化专业验证，能否抗糖尚无科学依据，很有可能是花了大价钱，买了一个心理安慰而已。

通过“抗糖饮食法”完全对糖分说不，这样就难免会过犹不及，也得不偿失。而

单纯从保养皮肤的角度来看，除了合理摄入糖分之外，还有其他更好的，同时也适合大众的途径和方式。一要坚持平衡饮食，每天至少摄入13种食物；二要远离精制糖、转化糖、加工糖，比如奶茶、蛋糕、果汁等甜食；三要少吃油腻食物，以及煎烤炸等高温烹饪过的食物，比如各类烧烤、动物内脏、火锅等；四要加强体育锻炼，保证规律作息和良好生活习惯。

“抗糖饮食法”的盛行，也给我们提了一个醒。现代人追求健康和漂亮，这都没有什么问题，而且是值得倡导的，但是一定要在科学合理的范畴内去达成自己的目标，而不是人云亦云，盲目跟风。这样很容易被各种网络营销号带了节奏，被商家牵着鼻子走，最后可能是花了很多冤枉钱，但是并没有得到自己想要的东西。尤为需要注意的是，网络上盛传的一些养生、保健、变美的方式、方法和途径，本身就是不科学的，会对健康带来损害，盲目相信，更是得不偿失。



生命可贵 美容价高 王恒/图

热点冷评

对“配音兼职”骗局应严厉打击

钱凤伟

“靠声音也能赚钱，1000元/1小时、5000元/3小时、8000元/5小时……”这样的广告语相信很多人在网上见过。不少主打线上教育培训的机构号称，可以通过短短几期课程的培训，让零基础的人变成专业的配音员，广告、影视剧、有声读物都能配。(11月17日央视新闻)

近日，就有湖南的一家培训机构引发关注，有专业配音员表示，该机构将自己的配音作品造假做成学员声音用来打广告；另有多位学员反映，这些课程诱导学生做培训贷。显然，“配音兼职”不过是以虚假广告诱人上钩，然后以“培训贷”让人深陷债务之中的老套骗术。

实际上，配音绝不是一个可以速成赚高薪的行业。专业人士表示，以影视剧配音来说，首先要有机会成为公司的储备配音员，之后至少要跟棚半年以上。从线下学习到实习，从给小角色配音到为重要角色配音，要经过漫长的过程。“短短几期课程的培训”根本不可能“靠声音也能赚钱”。

而且，经过这样“急就章”式的“培训”，即使“学有所成”，也根本无法实现就业。据介绍，全国播音主持艺术专业院校每年毕业生至少千人，但是目前活跃的配音员加起来也不过百人。“配音市场不够大，无法撑起如此大量的配音演员。”但对于很多配音爱好者来说，用自己的业余时间学习，不仅可以增加一些收入，还能圆梦，看起来是一举两得的好事情。但恰恰是这种想法，容易让没有经验的学生陷入广告陷阱。

防范“配音兼职”骗局，于配音爱好者，应强化防骗意识。如专家提示，首先要选择正规的培训机构；此外，不要相信速成、低门槛、高收入等虚假宣传；最重要的是，谨慎选择培训贷款，尽可能在能力范围内提升自己。但显然，现在更需要的，无疑是监管的到位。有关方面应加强对“配音兼职”之类主打线上教育培训机构的监管，一经发现虚假宣传，尤其是诱导“培训贷”，应第一时间出手，严厉打击，不给“培训贷”诈骗以任何得逞的空间。

非常道

我们在用塑料的同时也在“吃下”塑料

人们用塑料制作各种器物，塑料袋、塑料瓶、吸管……给生活带来了许多便利，但是我们在用塑料的同时，也在不断“吃下”塑料。澳大利亚纽卡斯尔大学曾通过对52项研究资料的分析，估算了全球人均塑料摄入量——全球人均每周摄入约2000颗塑料微粒，重量约为5克，相当于一张信用卡。你每周“吃掉”的塑料相当于一张信用卡。

@生命时报

微声音

齐倡议：节约每一滴水

“不能一边加大调水，一边随意浪费水”，日常生活中，我们可以这样：①瓶装饮用水别丢弃，只剩一口也珍惜；②龙头开关要关好，别让流水白跑掉；③洗涤蔬菜用盆装，大水冲洗太铺张；④洗完脸后洗鞋袜，淘完米后再洗花；⑤关掉龙头擦香皂，间断用水效率高。

@人民日报