

生育杀手出没！男士请自查冰箱

·健康大家谈·

激发人工智能养老服务活力

■ 豆小红

随着我国人工智能技术的快速发展,人口老龄化程度的日益加深,养老服务成为人工智能应用的重要领域。发展人工智能养老服务,是积极应对人口老龄化、培育银发经济发展新动能、提高人民生活品质的重要举措和必然要求。

人工智能养老服务很好地融合“互联网+养老”、智慧健康养老两者的优点,更加强调技术条件赋能与技术优势支持。其通过运用信息技术、智能技术提升养老服务质效,以更全面、更深入、更精准地了解养老服务对象特质与需求,为老年群体创造友好环境与良好条件,提供便捷优质服务与舒适愉悦体验,实现“医养康护乐”目标。

目前,人工智能养老服务类型主要包括日常生活照料型、医疗康复护理型、学习社交咨询型、精神心理慰藉型及监护紧急救助型等。发展人工智能养老服务,有助于提高养老服务的质效和精准化水平,减轻子女照料父母的压力,节省人力、时间、经济成本,同时缓解老年护理专业人才短缺问题。

当前,我国人工智能养老服务发展处于初级阶段,存在诸多不足与问题,如涉老人工智能技术不完善,关键技术与共性技术存在明显发展瓶颈,涉老产品及服务存在单一化、重复化问题等。另外,人工智能养老服务在发展过程中面临政策支持不完善、行业自律性差、资金人才短缺等问题。激发人工智能养老服务活力,促进其高质量发展,可以从以下几个方面着力。

重视顶层设计,持续释放制度红利。注重人工智能养老制度的顶层设计与科学规划,建立有效整合、顺

畅衔接的职能部门协调机制。在制定标准与规范方面,注重人工智能养老上下游产业技术、产品、服务及评价标准的制定与细化。同时,加强行业自律,建立行业协会及相关行业约束机制,以此规避企业间的无序竞争,营造产业发展的良好生态环境,政府需通过资金补贴、税收减免、鼓励研发等制度安排,切实降低人工智能养老运营成本,激发民间投资与社会投资的动力。

加大人力投资,持续释放人才红利。发展人工智能养老要加大人力投资,注重劳动力教育和培训。高等院校可设置人工智能养老相关专业,创新培养培训模式,建立学校—企业—政府合作培养、国内—国外高校联合培养、订单定向培养等模式,增加人工智能养老行业复合型、技能型与管理型人才供给。在人才培养培训过程中,注重全过程质量管理,加大高精尖人才培养与引进力度。

加强理论技术研究,持续释放研发红利。人工智能的基础理论与应用技术研究,应聚焦于建立和完善新一代人工智能基础理论体系和共性技术体系,包括智能理论与技术、计算理论与技术等。基于以上理论技术,人工智能养老服务发展应关注涉

及老年行为习惯、兴趣特性、身心健康状态、健康知识技能,以及远程智能医疗及护理、智能穿戴与助力设备、智能家居系统、智能健康监测、安全与紧急救援、人形社交(陪伴)机器人等方面的研究与技术应用。另外,要加强人工智能养老行为科学与伦理法律关系研究,加强人工智能养老领域的有效监管、隐私保护、科学评价研究等。

(据健康报)

用保鲜盒分装,保证入嘴食物不超过24小时。

部分方便食品

生精细胞需要一个稳定、清洁的环境才能正常生长和发育,而诸如方便面、自热火锅等方便食品及其调料包,其中的防腐剂和化学添加剂会在体内产生自由基。这些自由基就像一群“小恶魔”,会攻击生殖细胞,引发氧化应激反应,导致精子质量下降,出现活力降低、形态异常等问题。

特别需要注意的是,棕榈油经过高温油炸后的反式脂肪酸会让精子膜流动性下降,调料包里的过量钠还会诱发前列腺水肿。

建议日常尽量少吃上述方便速食,如吃方便面可以选择非油炸面饼,调料包只放1/3包,再加个鸡蛋和青菜,这样能稍微健康一点。

隔夜菜

食用储存不当的隔夜饭菜,有可能使体内摄入的细菌和亚硝酸盐严重超标。同时,即使在冰箱里存放过久的食物也会导致黄曲霉素(I类致癌物)明显上升,损伤睾丸生殖上皮,导致男性生育力下降。

因此,建议日常饮食尽量保证食用的新鲜,如果需存放冰箱,可

速冻食品和预制菜

预制菜(如鱼香肉丝、咖喱鸡饭)和速冻食品通常含有大量的添加剂、防腐剂,而且高盐、高脂肪、高糖分。暴饮暴食这些加工食品,会让身体摄入过多不健康的成分,引发肥胖、脂肪肝等健康问题。

有些预制菜中过高的磷酸盐等添加剂还会干扰钙吸收,影响受精过程。此外,高糖酱料会促进胰岛素抵抗,导致睾酮水平下降。

腌制食物

腌菜以及重口味调味品可以说是“慢性雌激素阻断剂”。泡菜这类腌制食品,在腌制过程中,蔬菜中的硝酸盐在细菌的作用下会转化为亚硝酸盐。

亚硝酸盐会破坏细胞内的DNA结构,影响基因的表达和功能,对精子的生成和发育产生负面影响。并且过量食入的辣椒酱加之久坐等不良习惯,会加重前列腺充血,诱发尿频、尿急、夜尿增多等一系列不舒服的排尿症状。

·相关链接·

男士的养精蓄锐指南

无论男性还是女性,都希望拥有良好的生育能力以孕育健康后代。男科医生为男性朋友们送上保持良好生育能力的小贴士:

饮食调养

补肾益精中医认为肾主生殖,可多吃黑豆、黑芝麻、核桃、羊肉、海参等,以黑养肾、以温补精,为精子生成提供物质基础。

健脾和胃脾胃为气血生化之源,山药、薏米、红枣、小米等健脾食材可助运化,使气血充盈,滋养肾精。

忌食伤精少食辛辣、油腻、生冷及酒精、咖啡等刺激物,以免扰动肾气、损伤脾胃。

生活调适

劳逸适度久坐伤肾,久视伤血,需动静结合,适当运动(如八段锦、太极拳)强筋骨、通气血。

调畅情志忧思伤脾、郁怒伤肝,保持心态平和,避免肝郁气滞影响肾精化生。

健康关注定期体检关注生殖健康,戒除不良生活习惯,以此提升精子质量,保护自身健康。

(据北京青年报)

彩色多普勒超声如何洞察心脏的健康密码

想象一下,医生手持的超声探头犹如一个高度精密的声波收发器,探头通过持续发射2-18MHz超声波穿透皮肤和胸腔,发出人耳听不见的高频超声波,直达跳动的心脏。当声波遇到心脏内部结构——如厚实的心肌、精巧的瓣膜、流动的血流时,部分声波会像光线照在镜子上一样反射回来。探头捕捉到这些微弱的回声信号,强大的计算机随即开始工作。它如同一位高超的画师,一笔笔将心脏内部结构的形态、大小、厚度、位置等细节绘制成清晰的动态图像。

多普勒让血流“现形”

然而,仅看到心脏结构的静态或动态画面,还不足以完全解读其健康密码。心脏的本质是一个精密的泵,血液在其中川流不息才是其生命的律动。当超声波遇到流动的血流时,流动血液中红细胞反射回来的声波频率也会发生微妙变化——流向探头的血液反射

频率增高,背向探头的则频率降低。

彩色多普勒技术将这种变化转化为直观、生动的色彩信号,叠加在黑白的心脏结构图像上:通常用鲜亮的红色表示血液正朝着探头方向奔涌而来,用沉稳的蓝色表示血液正远离探头而去。屏幕上瞬间流光溢彩,原本“隐形”的血流方向、速度和轨迹变得一目了然。

破解心脏健康“三重密码”

首先是探查“瓣膜之门”,看是否关闭自如、严丝合缝。心脏瓣膜如同心脏腔室精密的单向阀门,确保血液定向流动。彩色多普勒超声如同最挑剔的质检员,当瓣膜僵硬、粘连,开口变窄(如风湿性心脏病导致的二尖瓣狭窄),血流通过困难,彩超下,狭窄处的血流色彩变得异常明亮(高速湍流),甚至呈现五彩镶嵌状,直观显示“门缝”过窄,血流被迫高速挤过。若瓣膜无法完全合拢(如二尖瓣脱垂或老年性退变),血液就会在门关上瞬间反流回去。彩色多普勒超声上清晰可见代表反流的异常彩色信号,如同看到“门”没关严出现的“漏水”。

其次是探查“心腔之泵”,看是否

动力澎湃、空间宽敞。心脏各腔室(左、右心房,左、右心室)是血液暂存与泵出的核心空间。彩色多普勒超声能精准测量腔室的大小,并实时观察心室的收缩是否有力、协调?心室壁运动是否同步?心脏整体泵血能力如何?心室舒张时,心房的血流流能否顺畅流入(评估舒张功能)?这些关乎“泵”效能的指标,在动态图像下一览无遗。

再次是探查“血流之河”,看河道是否通畅,流量是否丰沛。心脏自身也需要血液滋养,冠状动脉就是其生命线。虽然常规彩超难以直接看到深埋的心外膜冠状动脉主干,但它能敏锐捕捉心肌内部血流状态,间接反映冠脉问题。彩色多普勒超声可以探明心脏是否存在异常通道,即是否存在不该有的血流路径?如先天性心脏病中的房间隔缺损,彩超下可见血流从左心室缺损处分流至右心室(异常彩色血流信号穿过房间隔);动脉导管未闭则可见主动脉的血流经未闭导管进入肺动脉(异常血流信号连接两大血管)。此外,结合彩色多普勒技术,可估算心脏内关键部位的压力差、评估肺动脉压力是否升高(肺高压的重要线索),甚至估算心输出量,整体把握循环状态。

如何应对皮肤“色素失踪案”

照射、化学刺激、免疫系统异常等,也可能触发或加重病情。这些因素共同作用,导致黑色素细胞受损,从而引发皮肤色素脱失。

白癜风的临床表现

识别白癜风的关键是观察皮肤上出现的不规则白斑。这些白斑通常无痒感且没有其他明显的炎症迹象,可能在开始时局限于某个部位,但随着时间的推移,白斑可能逐渐扩散,影响更大面积的皮肤。早期发现和诊断对于及时治疗非常重要,因此对自身皮肤变化的关注是必不可少的。

除了皮肤上的白斑,白癜风患者的毛发和眼睛也可能受到影响。白斑区域的毛发常常会变为白色,失去原有的色素,这不仅影响外观,也可能影响患者的自信。此外,眼睛的色素也可能受到影响,导致虹膜的颜色变化,甚至出现视网膜病变的风险。因此,综合了解相关症状非常重要。

重拾皮肤色彩的希望

白癜风的诊断需要专业的皮肤科医生进行详细检查。医生通常会通过观察皮肤的白斑特征,结合患者的病史进行初步评估。为了准确诊断,可能还会使用伍德灯检查,这是一种利用紫外

线观察皮肤色素改变的方法。此外,医生可能会建议进行血液检查,以排除其他可能导致色素脱失的疾病。专业的诊断能够帮助患者及时获得正确的治疗方案。

白癜风的治疗方案多种多样,包括外用药物、光疗法、自体皮肤移植等,以帮助患者逐步恢复皮肤的色彩。外用药物如皮质类固醇和免疫调节剂通常用于控制局部白斑。而光疗法则通过紫外线照射刺激黑色素细胞的功能。自体皮肤移植适用于严重病例,通过将移植患者自身色素正常的皮肤,促进白斑区域的色素恢复。整体来说,个性化的治疗方案能够提高疗效,改善患者的生活质量。

心理支持恢复自信

白癜风不仅对患者的身体健康造成影响,也可能导致显著的心理挑战。由于外观上的变化,许多人面临社交焦虑和自尊心下降的困扰,尤其是在公众场合或与他人交往时。社会偏见和误解可能使患者感到孤立无援,进一步加深心理负担。

为了应对白癜风带来的心理压力,寻求专业的心理咨询和加入支持小组是非常重要的步骤。心理咨询师可以帮助患者认识和处理情绪,提供有效的应对策略。同时,支持小组为患者提供了一

“无创之盾”的优势

不同于依赖电离辐射的检查X光、CT等,彩色多普勒超声利用的是安全的机械声波,对人体组织不会造成损伤,孕妇和婴幼儿亦可安心使用。它操作便捷,通常经胸检查无需特殊准备,患者只需平静躺下,医生在胸前涂抹少许耦合剂(像清凉的“果冻”),滑动探头即可完成。检查过程无痛、无创、可重复性强。

特别值得一提的是,心脏彩色多普勒超声近年来已经不再仅仅是一种观察和诊断工具,而是逐渐发展成为治疗过程中不可或缺的参与者。例如,它在心脏介入手术中可实时引导导管定位(介入导航),人工智能的加入也大幅提升图像分析和诊断的准确性。设备本身也越来越便携,使得bedside(床边)或急诊快速检查成为可能。

总之,心脏彩色多普勒超声,这双无创的“透视眼”,以其独特的方式,将心脏复杂的结构和奔流的血液转化为医生眼前直观、生动的图像。它并非万能,但作为心脏疾病筛查、诊断、评估和随访的首选利器,其安全、便捷、信息丰富的特点无可替代。

宿州市第一人民医院 张晓娟

个安全的环境,让他们分享经历、交流感受,互相鼓励与支持。通过这样的社群交流,患者能够获得力量,增强面对挑战的勇气,从而更积极地面对生活。

与白癜风和谐共存

饮食在白癜风的管理中发挥着重要作用。推荐患者增加富含维生素、抗氧化剂和矿物质的食物,如新鲜水果、蔬菜、坚果和全谷物。维生素E和维生素C具有抗氧化特性,可以帮助保护皮肤细胞,增强免疫系统。此外,摄入富含锌和铜的食物,例如海鲜和豆类,也有助于促进黑色素的生成,改善皮肤的健康状况。

对于白癜风患者来说,科学有效的防晒措施至关重要。选择合适的防晒霜是保护肌肤的第一步,建议选择SPF值较高的广谱防晒霜,能够抵御UVA和UVB辐射。在外出时,应确保均匀涂抹,并每两小时重新涂抹一次,特别是在游泳或出汗后。

总之,白癜风并不是生活的终点,而是一个新的开始。通过科学的认知和全面的治疗,患者完全可以重拾自信,拥抱生活的多姿多彩。每一个白斑背后,都蕴藏着一个不屈的灵魂。让我们一起,以坚定的步伐走出阴影,迎接属于自己的璀璨人生。

和县人民医院皮肤科 杨娟



安徽中医药大学第二附属医院

推拿科 付亚男