

# 新闻万花筒

刘仕敏<sup>1</sup> 王晓庆<sup>1</sup>

<sup>1</sup>武汉美捷登生物科技有限公司

## 维生素当养生良品小心补出“负”效果

今年双十一，保健品销量跻身排行榜第一。“吃最贵的保健品，熬最深的夜。”是当下不少人的通病，这些人把保健品当成了养生良药。

众多保健品中，各种维生素因价格相对便宜，在抗衰老、预防慢性病等方面具有不可忽视的作用而备受青睐。不过，最近《玻璃体视网膜疾病杂志》一份新的病例报告提示，过量使用烟酸（维生素 B3）可损伤眼睛中的特定细胞，一名老人因此严重视力丧失，到了失明的程度。

虽然维生素大部分是非处方药，但是自 2000 年起，营养学界已达成共识，对于维生素的摄入量应参照安全摄入的推荐量标准，即每种维生素都有摄入量的最高限和不出缺缺乏的低限，既不能超量，产生副作用，也要高于低限，以保证效果。至于如何判断自己是否缺乏某种维生素，是否需要补充，还是应该通过专业的检查和医生的诊断，从膳食摄入是否合理、是否存在维生素缺乏的表现，以及进行血生化等检验来判断。

☞ 来源：环球网

## 运动风险测评发现“心病”蛛丝马迹

在猝死前数分钟或数小时常会发生心脏电活动的改变，以心率增快及室性心律失常为主。因室颤猝死的，常常先有室性心动过速，心脏骤停的生存率很低，因此预防及识别非常重要，关键的一步是如何识别高危人群。

运动风险测评有助于发现高危人群，并加以干预。运动功能评估对于患者的健康风险及身体素质是非常有用的筛检工具。首先录入每个人的健康档案，并对其健康状况进行分析，可作为慢性病、意外伤害、残疾、日常活动能力、生存质量状况等研究的基础资料。其次，运动风险测评还需全面地反映肌肉力量、柔韧性、心肺耐力、平衡能力及日常生活活动能力。而心肺运动试验则可以反映细胞呼吸功能的变化，是运动风险测评的金指标。

☞ 来源：环球网

## 岁数大就得少吃肉？辟谣了

不少人存在这样的想法，人老了大鱼大肉要少吃，否则肠胃功能弱消化不了。甚至有一些老年人干脆变成“素食主义者”，荤腥儿都不敢沾了。不过，北京市疾病预防控制中心的专家却表示，老人既不能无肉不欢，也不能谈肉色变，膳食均衡最重要。

疾控专家介绍，肉类含有丰富的优质蛋白质，是平衡膳食的重要组成部分。肉类富含人体所需的蛋白质、脂肪、维生素、矿物质及微量元素，是重要的优质蛋白质来源，

对人体的生长发育、生理机能调节及维持正常活动起着重要作用。

如果老年人摄入蛋白质不足，会感到疲倦、虚弱，出现体重减轻、肌肉萎缩、血压低、贫血等症状，严重的甚至会造成浮肿、免疫功能低下、对疾病的抵抗力降低。此外，缺乏蛋白质会导致老年人肌肉丢失速度加快，严重时会影响肌肉正常功能，降低老年人活动能力，增加了残疾和丧失生活自理能力的风险。

☞ 来源：环球网

## 德国：通过锻炼减轻学习压力

“在欧洲的中学，体育也是一门主课”，柏林米特区一所中学教务主管莱维尔对《环球时报》记者如此表示。为保证青少年获得充足的体育锻炼，体育课常常与重点文化课一样，都属于必修课程。

以德国为例，高二学生在进入高三前，必须选修至少 7 门课，且须覆盖 4 类课程，包涵德语、数学、体育、外语、除数学外的科学类课程、社科类课程和艺术课程。在平时，学生每周都有至少 3 节体育课，每节 45 分钟。即便进入备考初三和高三学生，他们的体育队仍有各种比赛。学校在这一阶段也会组织学生参加登山、徒步、野营等活动。

身在柏林的多名高三学生对《环球时报》记者表示，虽然他们也有考大学的压力，但自己还会按照以往的计划进行锻炼。很多学生认为，体育锻炼可以减轻压力，还能提高自身形象和自信心。

☞ 来源：环球网

## 改善医疗服务没有完成时

改善医疗服务要走的路还很长，还有不少亟待解决的问题。有关部门要不断推动医疗机构围绕患者需求加大精准服务力度，让患者在看病的各个环节少走弯路，让患者看病更加方便。各级医疗机构要不断完善核心流程，医院不仅要努力提高业务水平，还要攻克一个又一个医疗服务痛点难点，持续改善患者就医体验。

北京市卫生健康委员会主任雷海潮 11 月 30 日在健康中国 - 清华现代医院管理论坛暨北京清华长庚医院创新发展大会上透露，下一步计划把“先诊疗后结算”的服务方式扩展到本市三级医院。据介绍，北京市在今年创新 60 项改善医疗服务举措的基础上，明年初打算继续推出不少于 20 项改善医疗服务的举措。患者在三级医院就诊时，有望不再反复排队划价缴费，而是在完成诊疗离开医院时一并结算费用。

☞ 来源：环球网