

患者挂不上 黄牛囤不少

## 医院挂号难究竟怎么破

据8月28日《成都商报》报道,近日,吉林大学第一医院甲状腺外科著名专家王医生得知某患者多次挂号未果后,打电话给黄牛,发现黄牛有号但要加价200多元。

医生挂自己的号也得找黄牛,令人震惊。在优质医疗资源总体供给不足、分布不均的背景下,专家号“一号难求”并不稀奇,可医生和患者都挂不上,为何黄牛能轻易挂上,甚至要哪个专家的号都有、要多少有多少?

先看技术层面。自一些医

院推行网络预约挂号以来,号贩子恶意抢号、囤号的手段不断升级,相比之下,一些医院的挂号系统显得颇为孱弱。一些黄牛自己制作抢号软件,侵入医院的挂号系统抢号、囤号,甚至能提前锁定号源;一些黄牛将事先囤的号退掉后,立即用患者的名字把号抢回来,从而绕过医院的实名制预约。

再看管理层面。黄牛之所以能垄断专家号,某些医院工作人员的里应外合起了很大作用。此前有媒体报道,有知名医院工作人员利用在门诊部办

公室工作的便利,为号贩子获取专家号,获得56万余元的好处费,后因非国家工作人员受贿罪被判处有期徒刑1年4个月;今年2月,江苏开展的“号贩子”问题专项整治行动中,有19名医院工作人员因收受“号贩子”好处、回扣而成了“号贩子”的帮凶。

黄牛垄断号源、坐地起价,加剧了患者看病难、看病贵的境遇。对此,医疗行业主管部门和医疗机构应充分重视,刮骨疗毒,猛药去疴,打赢这场应对黄牛的阻击战。

一方面,要完善挂号系统。比如,可以借鉴火车票、演唱会门票等销售模式,全面实行“号、证、人”三合一认证。同时,引入“随机回库”机制,将退号返回号库的时间设为随机,从而有效避免“自退自抢”倒号行为。此外,医院挂号系统的防火墙也须及时升级,为黄牛囤号、抢号设置技术壁垒,保障普通患者的机会公平。

另一方面,要严查医院“内鬼”。有关单位应以此次医疗领域反腐为契机,加强对医务人员的教育整顿。对利用职务便利为黄牛提供帮助者,一经发现依法严肃处理,构成犯罪的要追究刑责。只有提高违法成本,才能斩断灰色利益链条,让黄牛失去生存土壤。

张淳艺(摘自《工人日报》)

## 别长期“投降式睡姿”

你是否曾经在一天忙碌的工作后,迫不及待地躺向床铺,高高地举起双手,就像是投降,享受那瞬间的轻松与自由?这种被网友们戏称为“‘投降式’睡姿”,在短时间内确实可以给我们带来身心的舒适感。

但你知道吗?长期保持这种睡姿,有可能会给我们的健康带来一些负面影响。

### “投降式”睡姿 警惕这3种情况

当我们满脑疲惫地躺在床上,双手高举过头时,就有可能发生肩峰撞击、冈上肌缺血损伤和四边孔综合征这3种情况。

#### 肩峰撞击

当采取“投降式”睡姿时,手臂会持续处于上抬状态,这就可能导致肩峰撞击。更有甚者,如果你的肩峰形态是弯曲型或钩型,肩峰撞击的风险可能会进一步增加。长期的肩峰撞击可能导致冈上肌受损,进而肩部疼痛,甚至影响手臂的正常活动。

#### 冈上肌缺血损伤

冈上肌,作为肩部的一块重要肌肉,会在这种情况下受到明显影响。如果手臂长时间处于上抬状态,而恰巧此时你的肩峰结构不好,就可能会因此受到压迫,进一步导致其血液供应受阻,发生冈上肌缺血损伤。

长此以往,最终可能导致冈上肌功能损伤。在这种情况下,你可能会感到肩部疼痛,手臂活动受限,严重时可能影响日常生活。

#### 四边孔综合征

高举双手不仅可能导致肩峰撞击和冈上肌缺血损伤,还可能触发一种被称为“四边孔综合征”的情况。这个“四边孔”并不是我们生活中常见的那种洞,而是位于肩部的一个重要解剖结构,由小圆肌、大圆肌、肱三头肌长头的外侧缘和肱骨的外科颈共同围住的一个结构。

这个四边孔内部有腋神经和旋后动脉穿行,如果我们长时间高举手臂,就可能对它们产生压迫,导致四边孔综合征。这个综合征的表现可能包括肩部疼痛、肩部外展和外旋力量减弱,甚至肌肉麻木和感觉异常。

### 避免以上3种情况可以这样做

了解到“投降式”睡姿可能带来的问题后,我们该做些什么来预防这些问题呢?

首先,对于肩峰撞击和冈上肌缺血损伤,一个直观的解决方法就是避免过长时间保持手臂上举的姿势。试着在睡觉时调整你的睡姿,将手臂放在身体两侧,或者用枕头支撑手臂,减轻压迫。

对于四边孔综合征,虽然它是由肩部某些解剖结构的压迫引起的,但我们可以通过增强肩部和上肢的肌肉力量来减少压迫。有些简单的拉伸和强化运动,如肩部圆周运动、耸肩运动和手臂旋转运动等,可以帮助改善肩部肌肉的灵活性和力量。

(摘自《武汉晚报》)

## 粉丝制品当饭吃有何危害

镁等元素被去掉了,抗氧化成分和膳食纤维也被去掉了。简单说,营养少得就剩下淀粉了。所以,粉丝、粉条、粉皮、凉粉、拉皮等食物的营养价值很低,经常吃它们替代主食,容易造成营养不良,蛋白质、维生素、矿物质等多种营养物质缺乏。

生命所需的营养来自食物,食物只有消化吸收之后才能被人体利用。所以,凡是和胃肠健康对着干的事情,偶尔也就罢了,长此以往,最后都不会获得好结果。

所以,粉丝蒸扇贝和鸭血粉丝汤还是可以吃的,菠菜拌粉丝、圆白菜炒粉丝等菜肴也是可以吃的,但最好不要让粉丝成为你一餐中的主要食材,也不要让酸辣粉成为你经常点的外卖食物。即便你的胃肠足够强大,也不能解决它们营养价值太低的问题。

### 豆类淀粉和薯类淀粉不一样

豆类原料中的淀粉粒质地紧密,直链淀粉比例高,淀粉糊化温度高,口感劲道,久煮不烂。相比而言,薯类淀粉就比较松垮一些,亲水性强,筋力不足,容易糊化。

把绿豆粉丝丢在火锅汤里煮十多分钟,仍然状态完整。如果丢进去的是传统土豆粉条呢,七八分钟之后就口感软烂了,再煮就融化在汤里了。

古人发现了这个问题,也找到了一个简单的对策:添加增筋剂。为了帮助淀粉保持强大的韧性,制作粉丝、粉条、拉皮、凉粉等淀粉制品时,传统上要在淀粉糊里添加明矾或白矾。钾明矾,即硫酸铝钾;铵明矾(白矾),即硫酸铝铵。这是民间沿用数百年、货真价实的传统工艺。

为了让粉丝不容易煮烂,里面含有增筋添加剂

用现代科学来解释,添加明矾的意义,就在于用三价的铝离子来加强淀粉分子之间的

联系,让淀粉分子们拉起手来,不要輕易被水分子拐跑,溜到火锅汤里,这样粉丝、粉条等就不那么容易煮烂了。

明矾的效果绝对是名不虚传的。记得上世纪九十年代食品安全法规还不健全的时候,凉粉、凉皮、粉条、凉面、拉面、饺子皮、馄饨皮……凡是淀粉制品,以及需要劲道韧性的面粉制品,甚至是一些豆制品,都有可能加入明矾来改善口感。

由于这样做会让人吃进去太多的铝,影响食品安全,后来各种食品中的明矾逐渐被限用和禁用了。按我国目前的法规,每公斤粉丝中铝离子的残留量不能超过200毫克,而馒头、发糕、花卷之类面食不能添加明矾。但即便在现在,在各地食品抽检中,因为加了明矾造成铝超标的情况,仍然时有报道。

现在也有很多淀粉产品号称“无矾”,它们往往加入复合磷酸盐,也有的加入了国家许可的植物胶质和改性淀粉,还可以加入少量钙盐。此外,还可以通过淀粉改性技术来改善口感。只要相关技术使用得当,即便是土豆粉条、红薯粉条,也能变得更弹牙、更耐煮。

大量吃绿豆粉丝,会给消化系统带来负担,建议搭配其他食物

正因为豆类淀粉本身就具有直链淀粉含量高、不易消化的特点,再加上进行了增筋处理,就更加不好消化了。对消化能力较弱的人来说,大量吃绿豆粉丝,会给消化系统带来沉重的负担。

煮很久都煮不烂的东西,人体的消化系统又怎能轻松对付呢?

空腹情况下,身体本来急需能量和营养。但是吃了大量粉丝之后,胃里有很多东西膨胀起来,以为是吃饱了,却没法消化它,得不到营养和能量。我们的胃拼命分泌消化液,拼

命揉搓蠕动,但还是没法消化它……最后胃可能就受伤了。

所以,除非你的消化系统特别强大,否则这种韧性太强的粉条、粉丝,包括魔芋粉丝,都不适合在饥饿时作为主食。先吃一些容易消化的食物,然后搭配着其他食物吃点粉丝,享受它们的滑爽口感,还是可以的,但千万不要当饭吃。

粉丝当饭吃,长期来说不利于健康瘦身

可能有些朋友说:啊呀,粉丝难消化才是优点呢!我就想减肥,就想要那些把胃糊弄饱,又难以消化的东西!

短期或许可以瘦一点,长期来说却不利于美丽。因为,大量吃粉丝不仅不利于胃肠健康,而且会造成蛋白质、维生素和矿物质的营养短缺。

减肥是为了让我们更健康。如果以破坏消化功能、造成营养不良为代价,那就不值得了。消化不良和营养不良会让人变得身体松软、肌肉无力、皮肤松弛、脸色发暗。这些效果一定不是你所想要的。

粉丝升糖指数低,但不适合糖尿病人用来代替米饭

口感劲道的粉丝,升糖指数的确是低的,因为它不好消化,所以不会引起餐后血糖的快速上升。

但是千万不要以为,糖尿病人适合用粉丝替代米饭,因为糖尿病人的生命,也是需要能量和营养来支撑的。

一方面,吃这种不好消化的食物,等于是变相饥饿,会造成营养不良。饥饿会导致低血糖,而低血糖是一种严重的应激,往往又会刺激糖异生作用,造成血糖的异常上升。

另一方面,病人长期吃难以消化而且营养价值很低的食物,会造成肌肉流失,血糖控制能力下降,疾病抵抗力打折,最后得不偿失。

顺便说一下,现在很多拉面、冷面、米粉、米线等都一味追求筋道,对消化不良的人是很不友好的。

范志红(摘自《北京青年报》)

## 龙眼药食两用吃多少为宜

功。也难怪一些朋友服用龙眼肉觉得上火,咽痛之症。

因此,在食用龙眼时应该注意不可多食,如果是新鲜龙

眼,正常人群一天吃10~15颗为宜,最多不宜超过20颗;如果是桂圆肉,5~10个就差不多了。

陈辉(摘自《羊城晚报》)

龙眼该如何吃?广州中医药大学第一附属医院吴伟教授介绍,龙眼药食两用,鲜龙眼清甜可口,桂圆肉则更加侧重滋补,甚至兼有补气温阳壮阳之