

智能手环、电子血压计等成为公众健康管理“小帮手” 健康设备 科学操作是关键

家庭医疗器械 莫要拿来就用

从小一点的电子血压计、脉氧仪,到大一些的呼吸机,目前市场上可以买到各类家用医疗器械产品,比较常见的使用误区是“拿来就用”或“一用到底”。

“用于辅助治疗睡眠呼吸暂停的家用呼吸机,需要依据睡眠监测和肺功能检查结果,经过医生评估后才能决定是否使用。”首都医科大学宣武医院主任医师吴航说,如果确实有必要使用,要在医生指导下设置具体参数,并根据后续进展定期调整设置。

使用电子血压计时,一般标准大小的袖带适用于上臂围为22至32厘米的人群,超出范围要选择大号或小号袖带;在使用测量血氧饱和度的脉氧仪时,美甲、指甲油可能影响测量准确度,还要避免脉氧仪和血压计在同一侧肢体使用;使用血糖仪时,要注意试纸避光受潮,开封后的试纸应在3个月内使用完,以防酶失活导致结果不准。

专家特别强调,居家使用医疗器械受个人操作方式、环境、个体状态等多种因素影响,精准度存在偏差,不要根据自测结果自行调整用药或治疗方案,应由医生根据专业检查结果进行判断。

AED(自动体外除颤器)、智能手环、电子血压计……越来越多医疗器械和健康设备走进日常生活,成为公众健康管理的“小帮手”。

如何科学使用设备?如何科学看待监测数据?突发情况如何科学施救?科学用好健康管理“小帮手”,国家卫生健康委邀请相关专家为公众详细科普。



健康指标有波动,无需过度焦虑,培养健康习惯

智能穿戴设备仅供参考 杜绝过度焦虑

近年来,可穿戴设备逐渐兴起,有的手环、手表等具有心率、血氧饱和度和睡眠监测等功能。专家提示,这类产品不能作为疾病诊断和治疗依据,也不能替代相应的医学检查检验。

以睡眠监测手环为例,它通过身体运动、血氧饱和度和心率等数

据推测睡眠阶段,虽能反映深睡、浅睡、清醒次数等大致趋势,但受到环境干扰、佩戴方式、传感器精度等影响,无法达到专业设备的精度及维度。

“健康指标本身存在生理性波动,某一次的指标不理想,无需过度焦虑。”吴航建议,应理性看待监测数据,借助设备培养健康生活习惯。当健康指标经常出现明显变化时,应及时到医院进行

专业检查。

操作AED 黄金时间是关键

心脏骤停后4至6分钟内是急救黄金时间,及时施救,患者生存率会大大提高。

四川大学华西医院主任医师万智指出,正确施救主要有几步:一是判断意识和呼吸;二是拨打120,并寻找附近的AED;三是胸部按压;四是进行人工呼吸。

自动体外除颤器AED是一种便携、易操作的心脏急救设备,被誉为“救命神器”。目前,我国已在机场、火车站、体育场馆、旅游景点等公共场合配置AED。

“使用AED的方法也很简单,打开电源,按照语音提示操作即可。”万智说。

根据2025年9月公布的《医疗卫生强基工程实施方案》,我国公共场所和社区将进一步推广配置自动体外除颤器AED。全国各地红十字会急救中心及各大医院正在积极为公众提供心肺复苏技能培训。

国家卫生健康委有关负责人指出,科技让健康管理更加触手可及。无论是家用设备的数据解读,还是突发危急时刻的果断施救,科学认知和正确使用方能真正为健康筑起牢固防线。

李恒 彭韵佳
(据新华社)

养生食谱

红糖酒酿丸子汤

女性一定要学会喝这道汤,既能滋补养血、驱寒暖身,又能健脾养胃、补水滋养,特别适合气候干燥的秋冬天喝。

食材:红糖、红枣、枸杞、鸡蛋、酒酿、小丸子

做法:

- 1.提前煮好两个荷包蛋备用。
- 2.锅中加水烧开,然后下入红枣和小丸子,丸子煮至浮起后,放入煮好的荷包蛋,再放入红糖和枸杞,煮至红糖融化,倒入酒酿煮2分钟(注意:酒酿不要煮太久,不然会酸)。香甜软糯的红糖酒酿丸子汤就做好了。



【小贴士】酒酿下锅后小火煮沸即可,久煮会挥发酒香、变酸,红糖最后调,甜度按需加量;煮丸子浮起后,再煮1-2分钟确保熟透,怕粘连可下锅时轻搅,无需频繁翻动;忌用铁锅煮,易氧化变色串味,选砂锅、陶瓷锅或不粘锅最佳;特殊人群,如血糖高人群慎食,肠胃弱人群不可空腹食。

政利

读者点歌

草原夜色美

Musical notation for the song 'Night on the Grassland is Beautiful' (草原夜色美). The notation includes a key signature of one flat (F major/D minor) and a 2/4 time signature. It features a melody line with notes and rests, and a bass line with notes and rests. The lyrics are written below the notation.

读者 杨先生 点歌

点歌热线:23603111

大米生虫还能吃吗

专家解释:只要未发霉 筛除虫子淘洗干净可安全食用

米饭是许多家庭餐桌上的主食,但不少消费者都曾遇到大米生虫的问题,这些米虫从何而来?生虫的大米可以食用吗?该如何有效预防大米生虫?

米虫由来

科信食品与健康信息交流中心副主任阮光锋介绍,常见的米虫体长2毫米至3毫米,因头部前端长有如象鼻的喙,被称为“象鼻虫”或“象甲”。大米中较为常见的象鼻虫包括米象和玉米象,两者外观极为相似,肉眼难以区分。它们善于“装死”,通常藏匿于米堆深处,只有在翻动大米时才会暴露。

大米中的虫子究竟从何而来?阮光锋解释,米象在产卵时会啃开米粒,将卵产入内部并以分泌物封口,肉眼很难看到。虫卵在适宜的温度和湿度条件下会在米粒内部孵化。虫害来源主要有三方面:一是在田间生长阶段,虫子就

可能已经将虫卵产在粮食内部了;二是在收割、加工、运输等环节被虫卵污染;三是家庭储粮容器本身潜伏虫卵,若未彻底清洁便装入新米,也可能生出虫子。

如何预防

国家粮食和物资储备局安全仓储与科技司发布的《2021年全国粮食和物资储备科技活动周科普宣传册》建议,家庭储粮应选择避光、通风、阴凉、干燥的环境。可采用缺氧防虫法,如使用真空袋密封,或将大米装入洗净的瓶子中并拧紧瓶盖,以隔绝氧气。此外,放入装有花椒、八角、大蒜等天然驱虫材料的纱布包,也能起到防虫效果。

对于已生虫的大米是否可以食用,阮光锋表示,米虫不咬人,也不传播疾病。只要大米未发生霉变,筛除虫子并淘洗干净后仍可安全食用。

目前,市场上多数小包装大



米采用真空包装,能有效防虫、防霉、防氧化。除传统编织袋、塑料袋外,高阻隔膜、纳米防腐保鲜膜等新型包装材料正逐步推广,这些材料具备优异的气密性和防潮性,有助于延长大米保质期并保持品质。

为何超市散装大米较少见到虫害?记者走访发现,除物理防控措施外,“快进快出”的销售流转机

制是关键因素。家庭消耗10斤大米可能需要1个月,而超市1袋50斤散装大米往往在一两天内便可售罄,甚至有的超市一天就能销售5袋至6袋,每天还需多次补货。米面专营店也反映,拆包大米通常1至3天就能售完,快速周转结合定期检查,有效降低了超市大米生虫的风险。

(据新华社)

吃完石榴皮别丢 止泻驱虫还止痒

相信很多朋友吃完石榴,都会顺手把石榴皮丢进垃圾桶。有人觉得石榴皮又涩又苦,留着毫无用处,真的是这样吗?其实,石榴皮有很大能耐。它富含鞣质,能经肠道“穿”上一层保护膜,起到收敛止泻的作用;另外,石榴皮中的生物碱,堪称对付肠道病菌的“天然小卫士”。

天然止泻小帮手:碰到吃坏肚子的情况先别慌,取适量干石榴皮加水煮15分钟,每天喝2次,对慢性腹泻特别管用。

口腔溃疡救星:嘴巴上火长口腔溃疡,疼得吃啥都没食欲,用新鲜石榴皮煮水漱口,一天3至5次,溃疡处会有明显舒适感,两三天就能见到效果。

皮肤瘙痒克星:夏天被蚊虫叮咬,或是皮肤起小疹子发痒,用石榴皮煮水擦洗,止痒效果特别好。这是因为石榴皮能收敛止痒,好比



给皮肤“降温、灭灭火”。

天然清洁剂:把石榴皮加水煮一煮,晾凉后用来擦家具、拖地,不仅去污能力强,还带着淡淡的清香味,比化学清洁剂安全得多。

植物驱虫剂:喜欢养花种菜的朋友注意啦,把石榴皮捣碎泡水,喷洒在植物叶片上,可有效驱赶蚜

虫等害虫,这是纯天然无污染的驱虫妙招。

看到这里,是不是觉得以前扔掉石榴皮太可惜了?接下来介绍一些安全实用的使用方法:

晾晒有讲究:吃完石榴后把皮洗净,放在通风处自然阴干,切忌暴晒,否则药效会大打折扣;

扣;晒到一掰就断的状态,即可密封保存。

外用安全第一:用石榴皮煮水洗皮肤时,一定要先在小块皮肤上做过敏测试,确认无异常后再继续使用。

内服要谨慎:若需内服,务必先咨询医生,石榴皮含有微量毒素,身体可不是试验田,不能自行随意服用。

挑选有窍门:吃石榴优选自家种植的,能保证无农药残留;若是外购的石榴,建议用盐水浸泡半小时左右再剥皮。

搭配更有效:石榴皮和生姜一起煮水喝,改善寒性腹泻的效果更显著,就像两位好搭档协同发力,能起到事半功倍的作用。

以后大家吃完石榴,可别再急着把皮扔掉了,晒干收好,说不定哪天就能派上大用场。(据网络综合整理)

休闲版IQ乐园答案

找不同



猜谜语

1答案:手指。2答案:蜘蛛。

数独

5	4	5	1	2	3
1	2	3	4	6	5
2	5	1	6	3	4
3	6	4	2	5	1
4	3	2	5	1	6
6	1	6	3	4	2

诗词填空

天门中断楚江开,碧水东流至此回。(李白《望天门山》)

朝辞白帝彩云间,千里江陵一日还。(李白《早发白帝城》)

(休闲版IQ乐园题目见昨日8版)

算一算

爷爷 = 69
奶奶 = 65
孙子 = 6

猜成语



迷宫

