

医学不仅在于治愈，还在于陪伴和关怀

新华社记者 顾天成

新年伊始，首都医科大学附属北京同仁医院眼科门诊，一位老人搀扶着另一位更苍老的高龄患者，不仅耐心讲解如何挂号和去哪排队，更全程陪诊。

“我眼睛看不清了，腿脚也不好，医务社工帮了大忙。”80岁的李奶奶子女在国外工作生活。有了社区干部和医务社工的接力帮助，独居并罹患白内障的李奶奶解了“燃眉之急”，到医院顺利就诊。

扶着李奶奶走进白内障中心等待检查的陪诊志愿者是刚退休的王琴芳。“刚退休，家就住医院附近，了解到医务社工志愿者项目能够帮助视障患者后，想着发挥余热，我主动报名参加。”她说。

现代医学的发展需要高水平医术和精密科技的支持，更离不开回归到“人”的深厚关怀。

眼科患者因视力受损或受限，导诊、陪诊、健康宣教等专病服务是患者的关键需求。北京同仁医院医患关系协调办公室（社工部）副主任韩霜雪告诉记者，为此，医院探索实施“爱暮同行”项目，专门面向老年眼科患者，让医务社工和志愿者做他们的“眼睛”“耳朵”“拐杖”。

2024年9月，国家卫生健康委、国家疾控局等部门联合发布《医学人文关怀提升行动方案（2024—2027年）》，提出要充分发挥医务社工和志愿者在医患和谐中的桥梁和纽带作用。

近日，“医务社工专病服务高质量发展研讨会”在京举行。北京大学医学人文学



北京市卫生健康委、北京协和医院等各方专家在“医务社工专病服务高质量发展研讨会”现场开展研讨。

院院长郭莉萍在会上表示，医务社工与志愿者的工作不仅是就诊陪伴与服务，更是医患沟通的桥梁，也是患者心理的支点，能够帮助患者及家属预防、缓解和解决因疾病所导致的情绪、心理和社会问题。

通过医务社工介入，北京协和医院构建涵盖患者教育、心理支持及社会资源整合的服务体系；北京同仁医院建立社会志

愿者“招、考、训、用”标准化管理流程，制定“双五星认定”等激励保障机制，志愿服务时长已超过6000小时……由北京白求恩公益基金会在北京协和医院和北京同仁医院落地的友爱“视”界公益项目，正为更多眼科专病患者提供“院内+院外”全流程关爱服务。

“社工和志愿者力量的加入对提升眼科

专病医疗效果的作用很显著。”北京协和医院眼科医生张潇说，但要让这一公益模式更壮大、更可持续发展，亟待政府、公益组织、医疗机构、企业和社会的通力协作。

项目慈善捐助支持方、罗氏制药中国医学事务眼科及患者团队负责人罗莉莎表示，医务社工和志愿者不仅仅是在做一份工作或公益，更是在构建一个信任与爱的社会网络。

北京市卫生健康委有关负责人介绍，北京市已有130家医疗卫生机构开展医务社会工作。近年来，北京市积极探索以“医务社工+志愿者”服务模式推进医学人文关怀，更好满足人民群众多样化健康服务需求。

中南大学湘雅二院、威海市中院等全国多地医疗卫生机构也在试点推广医务社工和志愿者的人文关怀提升行动。

北京白求恩公益基金会理事长孙志伟认为，通过政策支持和社会界的共同努力，这一模式有望成为提升医疗服务质量和社会治理能力的重要抓手。

每一次握手、每一句问候，或许微不足道，但依然传递着温暖。这就是医务社工和志愿者最动人的地方：他们不是医生，却用自己的方式治愈着每一颗因病痛而黯淡的心灵。

记者离开时，北京同仁医院医务社工陈继艳正忙着指导新加入的志愿者如何与老年患者沟通。“医学不仅在于治愈，还在于陪伴和关怀。”陈继艳说。

◆健康科普

健康素食有哪些好处？新研究称或可增加有益肠道的微生物



施普林格·自然旗下专业学术期刊《自然—微生物学》最新发表一篇健康研究论文指出，研究人员基于对逾2.1万名纯素食者、素食者和杂食者的分析发现，摄入更多健康的俗称素食的植物基食物，或可提高有益人类健康的肠道微生物的比例。

该论文介绍，已知饮食与人体健康密切相关，之前有研究指出，摄入低植物基食物、高加工食物的饮食方式存在更高的心血管疾病、2型糖尿病和癌症风险。不过，植物基饮食如何塑造肠道健康以及相应的整体身体健康，之前一直不明确。

在本项研究中，论文通讯作者、意大利特伦托大学Nicola Segata和同事及合作者一起，分析了英国、美国、意大利的21561名纯素食者、素食者或杂食者的微生物组和自我报告的饮食模式数据。他们发现，杂食者的肠道微生物组比素食者和纯素食者含有更多的微生物种类，而两者之间没有显著差异；杂食者被发现在肠道中有更多肉类消化的微生物，如瘤胃球菌菌株、沃氏嗜胆菌、腐烂另枝菌，这些微生物一般与心血管和代谢健康不佳有关。

此外，摄入纯素食的人拥有更多与水果和蔬菜摄入相关的微生物，这会促进产生肠道和心血管代谢健康所必需的短链脂肪酸。素食者的微生物特征介于纯素食者与杂食者之间，拥有与这些食物类型相关的最丰富的微生物。

论文作者还发现，不管哪种饮食模式（纯素食、素食或杂食），饮食中健康植物基食物的含量能提高有益健康的肠道微生物的比例。他们总结认为，摄入大量健康的植物基和富含纤维的食物或能选择与有益健康相关的微生物。不过，后续仍需对更多样化的人群开展进一步研究。

（中新网记者 孙自法）

流感进入流行期 现在打疫苗还来得及吗？

目前，流感总体处于季节性流行期，且流感病毒阳性率呈现上升趋势。接种流感疫苗是预防流感最直接有效的手段。如何科学接种流感疫苗？哪类人群更需要接种？记者采访了中日友好医院呼吸与危重症医学科副主任医师王一民。

“要把握好接种流感疫苗的时间。”王一民说，流感高发期一般在冬春季，也就是11月到来年3月。考虑到疫苗接种到人体后，一般需要2周到4周时间才能产生保护作用，最好在流感季开始之前（每年9月到11月之间）接种流感疫苗。

现在已经进入流感高发期，打疫苗还来得及吗？王一民表示，如果错过了最佳接种时间，在流感季中及时接种也可以起到保护效果。疫苗接种后一段时间才能起作用，这期间要做好个人防护，比如科学佩戴口罩、保持手部卫生等。流感病毒具有高度变异性，每年流行的毒株可能有所不同，疫苗的保护力也会随着时间推移而逐渐减弱。因此，为了获得持续的保护，每年接种流感疫苗是非常必要的。

“关于流感疫苗的接种存在很多误区，比如一些人认为今年接种了疫苗但依然感冒了，因此认为疫苗无用，明年不再接种。”王一民认为，这种观点是错误的。一方面，出现感冒症状不一定是流感病毒导致，可能是支原体、鼻病毒等，流感疫苗对这类病原体不产生抵抗效果。另一方面，接种流感疫苗虽然可以显著降低感染流感的风险，但不能100%预防感染；即使感染，也能降低出现重症和并发症的可能性。

（人民日报记者 申少铁）

寻亲公告



寻友宋悠悠（女性），年龄

42，东北人，在枣庄卖化妆品，本人因手机丢失联系不上，望收到信息后联系小赵：19350734372，如有人认识请转发宋悠悠，定重谢！

遗失声明

▲枣庄市皮肤病性病防治院工会法人资格证书遗失，工会法人姓名：高静，统一社会信用代码：81370400MC8951242X，声明作废。

▲山东天润新能源材料有限公司工会委员会工会法人资格证书不慎丢失，统一社会信用代码：81370400MC7653366J，声明作废。

▲张哲彬不慎将枣庄市市中区辅仁高级中学中学开具的学费收据丢失，收据号：NO.2234552 日期2024年7月9日，金额：捌仟捌佰元整（¥8800.00）、声明作废。

▲贾永臻不慎将与枣庄市市中区房屋征收办公室签订的关于被拆迁地点为：太平北楼东单元三层西户，补偿地点：太平街5#楼东一单元1702室的房屋征收产权调换补偿安置协议丢失，声明作废。

▲山东冠宇农业科技股份有限公司公章丢失，编号：3704025002452，声明作废。

欢迎刊登广告

电话：3316016



回家的路，就是年

在北京地区春运首趟旅客列车K4159次发车前，一名小乘客拿着“回家过年”的标牌在车厢内玩耍（1月13日摄）。这趟北京西至合肥的列车于1月14日0时02分发车。

（新华社 鞠焕宏 摄）

◆视野

睡眠中的瞳孔大小 揭示记忆如何分类与保存

美国一项新研究发现，瞳孔变化是理解大脑如何形成强大且持久记忆的关键。研究显示，当瞳孔在非快速眼动睡眠阶段的某个亚阶段收缩时，大脑会重新激活并巩固新记忆；而当瞳孔扩张时，旧记忆则被重放和整合。这一发现或为人工智能神经网络优化提供新思路。

尽管睡眠与记忆的关系早已被证实，其背后的神经机制仍不完全清楚。研究分为两类：一是提升人类睡眠中记忆保留能力的研究，二是针对啮齿动物的细胞层面机制研究。然而，由于人类和啮齿动物睡眠结构存在差异，这两类研究难以整合。一方面，啮齿动物的睡眠结构相对简单，由快速眼动睡眠（梦境发生阶段）和非快速眼动睡眠组成，后者是基本不做梦的深度睡眠；而人类的非快速眼动睡眠更为复杂，细分为四个阶段，科学家怀疑其中最深阶段是大脑筛选和组织记忆的关键时期。

康奈尔大学研究人员通过实验证实了记忆巩固的精细机制。他们在一个月的时间里训练一组小鼠完成各种任务，例如在迷宫中收集水或饼干奖励。随后，这些小鼠被装上大脑电极和微型眼球追踪摄像头，以追踪它们瞳孔的动态变化。在学习新任务一天后，当老鼠进入睡眠状态，电极记录了它们的神经活动，摄像头则记录了瞳孔的变化。研究结果显示，小鼠在非快速眼动睡眠的细分阶段表现出更多样化的时间结构，这种结构与人类类似。

研究人员发现，小鼠在非快速眼动睡眠的某个亚阶段，瞳孔缩小时，新记忆被重新激活和巩固，且已有知识不会被削弱；而在瞳孔扩张阶段，旧记忆则被重放，以进一步整合到记忆网络中。这种精确的时间分离功能，可以避免“灾难性遗忘”，即在巩固新记忆时抹去旧记忆的现象。

该研究表明，大脑通过细致的时间尺度将新旧记忆分开，这种机制使得生物大脑能够以有限资源实现卓越的记忆能力，为人工智能领域的神经网络优化提供了重要启发。（新华社发）

怎样避免老年人因听力衰退陷入交流“孤岛”

新华社记者 侯克

“上了年纪耳朵也老了，跟人聊天总闹笑话，索性我也不爱出门了。”近日，74岁的北京市民杨阿姨在一次听力测试活动上跟听力师讲述自己的困扰，重度听力损失已经严重影响她的日常生活和社交，也让她的心情一度十分低落。

根据第七次人口普查和《中国听力健康现状与发展趋势》报告测算，我国约有1.2亿老年人患有听力障碍、听力受损，群体数量巨大。随着我国人口老龄化加剧，老年人的听力健康问题愈发凸显。如何通过科学有效的手段，避免老年人陷入交流“孤岛”，记者采访了相关专家。

听力衰退 老年人陷入“无声困境”

听力下降是隐藏在老年群体中的一个普遍现象。随着年龄增长，耳朵像是蒙上了一层布，听不见、听不清时刻困扰老年人的生活。岁末年初，走亲访友增多，阖家团圆的热闹氛围里，老人的世界可能悄然被“按下了静音键”。

北京听力协会专家委员、北京协和医学院基础学院听力学专家张建介绍，老年人听力下降人数占比较大，具有普遍性。65—75岁的老年人当中，听力损失发病率大于25%。到了75岁以上，听力损失的发病率会

大幅上升，通常大于60%。

“随着年龄增加，听觉系统会发生退化，内耳中的听毛细胞会逐渐减少或受损，这是导致老年性耳聋的主要原因之一。”张建一说，高频听毛细胞的减少对语言清晰度影响非常大，“听得见但听不清”是老年听力损失的主要特点。

听力下降给老年人的生活带来许多不便，对危险信号的感知和方位判断也会出现。走在路上有车按喇叭，我想叫老伴儿往边上走走，他却听不见，非常影响安全。”63岁的柳阿姨说，“其实老人自己也很苦恼，他想和人交流，但却听不见，社交时多少也会受到‘排挤’。”

声稀影孤 耳朵“不灵光”“偷走”老人社交圈

听力衰退在老年人生活中的影响远超言语交流本身。由于耳朵“不灵光”，在社交场合中听不清别人说话，老年人难以参与沟通，容易感到被孤立，久而久之，就会产生强烈的孤独、焦虑、抑郁等不良情绪，甚至给家庭的生活质量和成员关系带来微妙变化。

65岁的金阿姨说：“听力不好，甚至连子女都不愿意跟老人交流了。说话声音大了觉得凶，声音小了又听不见。”

北京听力协会与天猫健康联合发布的《中国老年人听力损失现状与助听器应用调研》显示，24%的老年听力损失患者有不同程度的心理或精神异常；在伴有轻、中、重度听力损失老年人中阿尔茨海默病发病率分别是听力正常老年人的2倍、3倍和5倍。

中国老龄事业发展基金会理事长于建伟说：“老年人听力健康需要全社会引起重视，积极开展预防科普，引导他们采取科学有效的措施进行干预和治疗，缓解因听力损失而引发的社交障碍和心理问题。”

国家卫生健康委老龄健康司有关负责人表示，听力健康是保障身体健康、生活质量和参与社会的重要基础。维护老年听力健康，能预防和减缓老年听力损失的发生，降低老年痴呆、焦虑抑郁和跌倒等风险。

保卫听力 及早筛查、尽早干预

记者了解到，老年人听力损失目前常见的干预手段主要是佩戴助听器和人工耳蜗。对于中度及以上老年性听力损失患者，主流的干预方案是验配助听器。《中国老年人听力损失现状与助听器应用调研》显示，我国助听器佩戴率不到5%，远低于发达国家。

北京听力协会会长万敏说：“听力损失虽是一个不可逆的过程，但及时、有效的干预能

够大幅减缓危害影响。当老人出现听力下降的迹象时，应当遵循‘早发现、早诊断、早干预’的原则，及时选择合适的干预手段。”

2024年6月，《国家卫生健康委办公厅关于开展老年听力健康促进行动（2024—2027年）的通知》指出，将于2024—2027年在全国组织开展老年听力健康促进行动，开展老年听力筛查与干预。对筛查结果为中度及以上听力损失的老年人，建议其及时到专业机构就诊，通过药物治疗、听觉辅助技术、听觉康复训练等方式改善听觉功能，延缓听力损失的进展。

专家提示，老年人看电视、听广播的时候，音量不要太大。过大的声音刺激，容易诱发噪声性耳聋。其次要规律作息，保持充足的睡眠。不要过度情绪化，大喜、大怒也容易诱发突发性耳聋。如果发现老人总是打岔、嗓门变大、电视声音开得很大等现象，就要及时就医。“不论是哪种听力损失，一经确定，一定要进行干预。”张建一说。

受访专家表示，新的一年，要紧扣国家卫生健康委发布的《老年听力健康核心信息》，积极推动实施老年听力健康促进行动，重点是倡导老年人远离噪声环境，科学使用耳机，注意耳部卫生，合理使用药物，定期检测听力，及时看病就医，尽早助听干预等。