

# 我国两三年内下架6成药品?

## 这些谣言,中老年人要当心(下)

“癌细胞已扩散也可治愈?”“男子偷电瓶车被电身亡家属索赔20万元?”2018年12月,很多医药健康、社会事件成为热点谣言。1月9日,本报《老年周刊》已刊发《这些谣言,中老年人要当心》上篇,本期刊发下篇。

在此提醒老年朋友,对待网络上一些不明来源的消息,不要轻信,应从权威官方渠道获取信息,避免成为谣言的传声筒。

### 谣言六 美德宣布癌症疫苗大获成功,癌细胞已扩散也可治愈?

【传闻】最近网传一篇题为《最新!美德宣布癌症疫苗大获成功,癌细胞已扩散也可痊愈!》的文章。来自美国和德国的科研团队宣布了一个消息:在他们针对黑色素恶性肿瘤患者的研究中所开发的基因定制疫苗在一期试验中大获成功。

【真相】网传研究确实存在,发表在《自然》杂志上,但获得成功的是两个早期临床试验,并不像一般疫苗那样,可以用于健康人。而且试验中综合了手术和其它免疫疗法,不能直接说是癌症疫苗大获成功,“癌症疫苗”离正式用来治疗病人还有很远。

### 谣言七 人工耳蜗丢失后,需要再次开颅手术?

【传闻】2018年12月19日,一则“小伙丢失20万元人工耳蜗,找不到需做开颅手术”的消息上了热搜。网

民发帖称,“弟弟的人工耳蜗丢失。如果没找到,他可能需要再开颅,把脑袋里面的耳蜗拿出来。”

【真相】中国听力语言康复研究中心处长周丽君称,人工耳蜗有体外言语处理器和体内植入两部分。“如果没有故障,植入体内的那部分一般可以终生佩戴。”该小伙丢的是体外机,只需要重新购买体外机,通过电脑进行匹配就可以了。

### 谣言八 偷电瓶车被电身亡,小偷家属索赔20万元?

【传闻】网络上流传一则新闻说,武汉刘先生停放在楼下正在充电的电瓶车被小偷看上了,小偷在偷电瓶车时意外身亡。小偷家属向刘先生索赔20万元赔偿金。最后,经法院调解,车主赔偿5万元的精神损失费。

【真相】2018年12月20

日,武汉市中级人民法院发布情况通报称,“近日我市两级法院高度重视,立即对媒体报道、评述的‘案件’进行了认真的梳理和核查。经查,我市两级法院近年来没有受理过媒体所报道、评述的相关案件或类似案件。我们注意到,报道该‘案件’的首发媒体已自行删除了相关文章。”

### 谣言九 我国两三年内要下架60%药品由保健品代替?

【传闻】2018年12月,一条关于“我国两三年之内要下架60%药品”的消息称,“国家食品药品监督管理局提出,在未来两三年之内要下架60%的药品,将由保健品和食品代替。”

【真相】2018年12月21日,中国互联网辟谣平台称,“国家市场监督管理总局、国家药品监督管理局网

站以及原国家食品药品监督管理总局网站,均未发现有这样的正式文件,文中提到的‘国家食品药品监督管理局发布’等细节纯属瞎编。”

### 谣言十 男子将艾滋病传染给大二女孩?

【传闻】网上热传的一张微信对话截图中,一名为“动物无常”的男子炫耀“成功传染艾滋给一名大二女孩”,不仅贴出女生照片,还讲述了细节,引起网民关注和热议。

【真相】公安部网站通报,经查,21岁男子孟某某曾于2018年6月在其微信群里发布该信息,并配发了一张自己女友背影的照片。12月3日,经检测,孟某某未感染艾滋病毒。同日,孟某某因寻衅滋事被处以行政拘留15日。

(新华网)



漫画:于仁智

## 新年健身“新姿势” 不知不觉燃烧你的卡路里

新的一年如何健康康呢?“管住嘴迈开腿”那是不能少,在全民健身的时代,这些锻炼新方式是否让你眼前一亮呢?快来一起看看吧!

### 学婴儿爬行

久坐伤身?来试试学婴儿爬行吧!作为一种新的健身潮流,学婴儿在地板上爬行风靡全球,颇多健身迷开始了这项有趣的训练,是增强四肢力量和矫正身形的好方法。

### 轮椅舞蹈课

借助轮椅也可翩翩起舞。你知道吗?这可是为老年人打造的专属健身“姿势”。在德国,不少健身房中出现老年人的身影。如何在保证他们安全的情况下活动身体又不枯燥?健身房想出了新方法,让老年人与轮椅共舞。借助轮椅的辅助支撑,跳起民族舞蹈,最美不过夕阳红。

### Plogging

有没有想过在健身的同时为环保出一份力量?Plogging可以满足你的愿望!这是一股来自瑞典的健身风潮。将跑步和间歇性下蹲捡垃圾结合起来,既能让你保持身材又能让你为环保出力,不知不觉中燃烧卡路里。

### 冥想

冥想,也是一种健身方式?没错!如果你长期处于身心紧张状态,不妨试试冥想,在放松及集中精神的过程中,“输入”正面的潜意识,能起到消除疲劳、提高免疫力等积极的健身效果。把精力投放到身体锻炼的同时,内在状态也别忘了调节哦。

### 宠物健身

与汪星人一起跑步或是在有喵星人的瑜伽工作室进行训练?与宠物一起健身成为了健身新潮流。结合两样所爱之物——运动和萌宠,想想就很期待呢。

### 尊巴

尊巴是由舞蹈演变而来的一种健身方式,融合了桑巴、恰恰、萨尔萨、弗拉门戈和探戈等多种舞蹈形式,将音乐、动感易学的动作以及有氧运动融合在了一起。与其说是锻炼,“玩儿”这个词感觉更加符合,而且,燃脂效率也很高哦。

### 射箭

生活的压力就像那根绷紧的弦,在一次次释放弓弦间,那些坏情绪似乎能随之而去。射箭运动是锻炼上肢的最有效手段之一,通过反复拉弓射箭,不知不觉中进行了力量训练。除了能够加强骨骼新陈代谢、增强骨骼力量,还能使肌肉纤维增粗、体积增大,因而肌肉显得发达结实、匀称有力。想要健身塑性的你还不行动起来?

### 体育旅游

边看风景、边健身,体育旅游成了假期出游新方式。体育与旅游相结合,以体育运动为核心,以现场观赛、参与体验及参观游览为主要形式。欣赏美景与锻炼身体双丰收,再不赶上你就out啦。

(新华社)

## 社工、家庭医生随时上门

### 红旗镇广发村开启“医养结合”养老新模式

近期,红旗镇广发村的老人有了自己的“家庭医生”,使得广发村居家养老服务又多了一个“生力军”。今后,广发村居家养老“项目社工”将携手“家庭医生”为老人提供个性化健康服务,标志着广发村正式开启“医社联动,医养结合”农村居家养老服务新模式。

据了解,养老服务新模式开启以来,瑞众社工积极携手家庭医生走村串户,上

门为广发村老人开展了健康讲座、送医上门、健康检查、咨询和指导等系列健康服务。近日,社工听闻村内80余岁的梁爷爷总是头晕,急忙与“家庭医生”樊毅赶往老人家中,经樊医生听诊和把脉后,发现梁爷爷心律不齐,立即建议其去医院做心电图进一步深入检查。看到社工和医生一起上门探望和问诊,梁爷爷感动得热泪盈眶;听完医生的

指导,老人表示心中踏实多了。

无独有偶,梁奶奶最近不小心摔断了肋骨,刚刚做完手术回来。得知这一消息后,社工立刻带着“家庭医生”樊医生一起来到梁奶奶家中探望,并查看梁奶奶的恢复情况。梁奶奶感动地说:“现在政策真好,社工送温暖,医生送健康,老人们越来越有福享。”

据悉,“家庭医生”随时

提供上门服务,填补了广发村居家养老服务中专业医疗服务的空白。未来,社工将重点满足广发村老人的生活照料、精神慰藉、文化娱乐、社会交往等方面的需求,而家庭医生将主要关注老人的生理健康需求。社工与家庭医生同心协力、携手并肩,全面满足老人们老有所医、老有所养、老有所乐的居家养老愿望。

本报记者 刘雅玲