

● 社评

从张文宏“不建议吃粥”谈起

▲ 本报评论员 杨进刚

张文宏医生前两天说：“孩子早餐不许吃粥”，引来很多质疑。其实，张医生的这一看法，还隐藏着中国一个与饮食相关的重大健康危机。

大家是否还记得前一段时间《柳叶刀》杂志一篇文章的结论：中国饮食相关的心血管疾病死亡率全球第一，饮食相关的癌症死亡率全球第一。其中，前三位最不健康的饮食习惯是：吃得过咸、吃得过细（Diet low in whole grains）和水果过少。仅这三项就造成50%的死亡。

对这一问题的认识，不仅是针对孩子，对于国人健康也有重要意义。

本文仅讨论喝大米粥，至于说其他粥，目前的研究较少。有研究发现，对于正常人，喝大米粥相比吃大米饭，早期血糖波动大，胰岛β细胞分泌胰岛素明显增多，这意味着会加重胰岛β细胞的负担。

而且，喝大米粥在2小时后有明显的饥饿感，都要在3小时后立刻进食，类似低血糖，其原因与餐后血糖波动大有关。对于有糖尿病的人，大米粥也

容易引起餐后血糖升高。不仅是孩子，青年人早餐喝大米粥，能量持续时间也较短，也会很快感到饿。另外，餐后的血糖升高，会导致孩子注意力不集中。大米粥还损害孩子的牙齿。

吃得过细就是指全谷类（Whole Grains）较少。全谷物是指完整的、经研磨、碎裂或制成薄片的谷物果实，核心是谷物的3种成分（麸皮、胚芽和胚乳）的比例应与天然谷物相同。精制的大米虽然口感更好，但在精加工过程中，麸皮和胚芽被破坏或

丢失，其中所含谷物纤维、矿物质和维生素大量流失。

喝大米粥餐后升血糖作用接近于纯葡萄糖，与糖代谢异常和血脂异常密切相关。

新近公布的《中国健康生活方式预防心血管代谢疾病指南》建议，多吃全谷物，有利于降低糖尿病以及心血管病发病和死亡风险。美国心脏协会也发布声明称，用全谷物替代精制碳水化合物，可降低肥胖、胰岛素抵抗、动脉粥样硬化性心血管疾病和死亡风险。

● 专家视点

公立医院开“互联网医院”好事还是坏事？

▲ 同济大学附属上海第一妇婴保健院原院长 段涛

新冠疫情期间，患者和医院失联，互联网的线上问诊起到了非常好的作用。近日上海市一次性审批了13家公立医院的“互联网医院”，不仅在审批速度和数量上大开绿灯，还鼓励医院在网上完成诊疗的所有流程，形成闭环，还可以医保支付、看首诊的患者。对于整个行业来讲，这究竟是好事还是坏事？

对互联网医疗平台：利空

新政策对整个行业来讲肯定是好事，但对互联网医疗的平台企业，不一定是好事。

以往“互联网医院”的牌照多数是给了平台企业，这些平台上的医生来自于全国各地，一旦公立医院的院长们意识到了“互联网医院”的重要性，再加上政府部门的强力推进和政策支持，院长们还会允许自己的医生们再去这些第三方平台提供医疗服务吗？

对医疗转诊制度：强者更强

在三级公立医院可以非常方便地进行线上初诊和复诊，完成整个诊疗闭环；可以线上进行医保

费用支付并送药到家，为什么还要到二级医院和社区卫生中心呢？

大家以为互联网的出現会有利于去中心化，其结果是更加中心化，让强者更强、大者更大。

公立医院都去开“互联网医院”的话，三甲医院获益更多，二级医院和社区卫生中心会越来越弱势，越来越被边缘化。

对医生：利空多于利好

对于已经在第三方互联网医疗平台有业务的医生来讲，更多的是利空，个人的额外收入可能会受影响。

因为一旦公立医院有了自己的互联网平台，即使院长不干涉，但是可能要让在你自己医院平台上增加服务，这会挤占医生的稀缺的时间。

对于尚未在第三方线上互联网医疗平台提供服务的医生来讲，收入可能会略有增加，但是需要付出更多的代价。因为工作量可能会增加，但个人收入难以同比比例增长，难以像在第三方平台上那样获得那么多。

对患者：利好

选择更多、更方便、更便宜。

互联网医疗不是简单地把线下的医疗服务搬到线上，它更需要的是公立医院要抛弃甲方心态，一切以患者为中心，要不断以改善就医体验和效率为中心去构建和改善互联网医疗。

总之，公立医院的“互联网医院”可能是一个好的医疗服务模式，但未必是一个好的商业模式。

文章来源：段涛大夫

回音壁

《读书会 | 疫情之下 你的心灵被哪本书击中（上篇）》

◎ 爱火车的小男孩
我对下半场中国人抗击疫情很有信心。

《曹彬教授：我喜欢站在病人床边，在那里我能感受到自己发自内心的喜悦！》

◎ 小大夫 干货满满啊！

《武汉在院新冠肺炎患者清零！》

◎ 双鱼 为祖国欢呼，为武汉欢呼。

《殴打抗“疫”医生 良知与法治之问》

◎ 登滋 违法成本过低使得伤医事件如牛皮癣般屡禁不止！



老游杂谈⑪

读史明智 有助于鉴古知今

▲ 中华医学会杂志社原社长兼总编 游苏宁

近期发布的第17次全国国民阅读调查报告的数据令人堪忧：成年国民2019年人均纸质及电子图书阅读量均有下降，分别为4.65本和2.84本。新冠肺炎疫情来袭，是否能增加国人的阅读量，目前不得而知；但对人类而言，读史明智始终有助于鉴古知今。

笔者再次重温了美国著名记者及防疫专家加勒特所著的《逼近的瘟疫》，掩卷遐思，更令自己对人类的过度自信羞愧不已。在这本充满知识性和趣味性的纪实文学作品中，加勒特通过详细回顾人类在与

艾滋病、疟疾、结核病、SARS、禽流感等重大瘟疫之战中的对策与措施，如实记录了这些瘟疫在全球疯狂蔓延的情形并深究其根源。

回眸史册，人类社会的繁衍始终与瘟疫的暴发如影随形。曾几何时，一些踌躇满志的科学家深信人类有能力找出传染性致病微生物的弱点，通过研制出药物和疫苗来击败它们，以实现彻底征服它们的梦想。然而，最近几年病毒对人类领地的不断侵扰，迫使全球有识之士达成如下共识：昔日对病毒认识的盲目乐观不仅可叹可悲，而且

十分危险。

作者通过深刻地反思，坦言人类对自然环境的大肆破坏必将贻害无穷。新冠病毒在全球肆虐的事实表明，作者的真知灼见绝非危言耸听。我们需要建立与病毒相互尊重地和平共处的新思维模式，通过实施戮力同心的全球战略，共担责任才能同享幸福。因此作者大声疾呼：如果人类与世间万物不能和谐共生，必将同赴死亡。



关联阅读全文
扫一扫



影响百万临床专科医师的专业传播平台

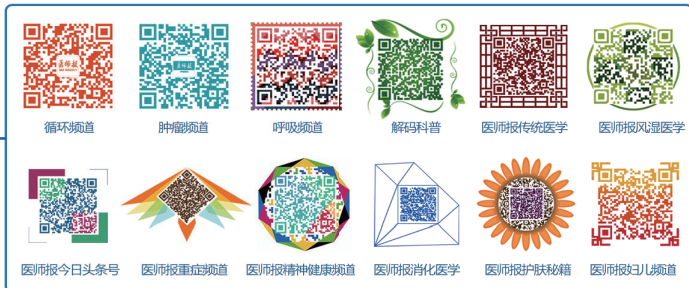
《医师报》“五位一体”融媒矩阵平台

五位一体



扫一扫，关注《医师报》全媒体矩阵

新媒体矩阵平台



周报，6元每期，全年48期，288元/年
邮发代号：1-351 全国各地邮局均可随时订阅

征订热线：010-58302970