

1份代表建议,45天部门协同,1.8公里堵车长龙终于消失了 让“妈妈带娃看病,爸爸开车绕圈” 的故事不再出现

■通讯员傅瑛、梁亮

近年来,浙大儿院的停车难问题严重,一直困扰着前来就医的患者家长。杭州市人大代表、浙大儿院党委书记舒强教授感同身受,并讲了一个小故事:“曾经一对夫妻带着孩子来看病,妈妈带着孩子挂号、排队、看病、取药,等他们从医院出来,爸爸还开着车在医院周围绕圈,找不到停车位。”这是多年来浙大儿院滨江院区停车难的一个缩影,也是各大医院的一个“通病”,但是从今年5月初,滨江区将这里列为滨江区全域智慧交通综合治理示范点起,情况发生了很大的变化,仅仅45天,就基本实现了“车辆不排队、直达停车位”的目标。

作为全省最大的三级甲等综合性儿童医院,浙大儿院立足杭州,服务全省,辐射全国,平均日接诊量达10万人次,汇聚了大量省内各市区以及省外周边地区前来就诊的车流量,一直是滨江区排名

前几位的驾车目的地,成为了滨江区最拥堵区域之一,日停车需求大,医院停车资源不足,高峰期车队长达1.8公里,等候时间近一个小时。

医院门口的通道就是生命的通道,前往儿院的家长都是最焦急的。在今年4月底杭州市人代会期间,作为市人大代表,舒强向大会提交了《关于加强市区交通综合管理,缓解医院周边停车难问题的建议》,建议市区相关部门能够通过有效措施,运用智慧手段,改善包括浙大儿院在内的多个医院周围的停车与交通问题。

代表建议得到及时交办,杭州市、滨江区在5月开始对浙大儿院周边停车及交通情况展开专项调研,交警、城管、住建、教育、街道等多个单位共同努力,仅用了45天,在没有增加太多基建项目的情况下,医院门口1.8公里的排队长龙基本消失,停车方便了,道路通畅了,奥秘在哪里?

一、数字赋能,找准重点难点

滨江区充分利用杭州市城市大脑的大数据资源和超级计算资源,通过对医院周边交通和停车问题进行切片式扫描,搜集车辆数据、交通流量数据、停车数据并进行归集分析,计算出周边停车需求约8000车次/天,车位需求1730个,而医院内部加临时停车场车位只有1200个,停车缺口约530个。因此,如何在短时间内大幅增加车位数量就是最核心的问题,这既是重点,也是难点。

二、挖掘资源,增加停车泊位

解决停车难题,滨江区从已有停车场入手,充分挖掘资源,增加来院患者可用车位。首先,对院外停车场泊位进行重新划线,合理规划停车位设置,增加车位数量;全面排摸浙大儿院周边500米范围内可用停车场,从滨江实验学校、青少年活动中心,盛庐小区等区域,发掘可用车位;医院方面也主动挖掘资源,动

员员工院外停车,将员工车位与周边停车场车位置换,腾出了最核心、最紧俏的院内车位130余个,尽最大努力让患者少走路,更快捷就医。通过区院联动,采取一系列手段,在没有新建停车场的情况下,有效填补了原有的车位缺口。

三、道路整治,畅通周边道路

在解决车位缺口的同时,滨江区对医院周边道路进行重新规划治理,打通两条断头路,将儿康路改为单向通行,并通过一系列综合整治手段,有效改善医院入口附近的排队拥堵情况。同时疏堵结合,加强周边道路违法停车管理,设置20分钟临时停车位,规范出租车秩序,方便临时车辆。

四、智能治理,人机互动协同

滨江区统一规划,在浙大儿院周边率先实施了“一码停车”,并将医院APP、导航地图与城市大脑对接,实现预约挂号的同时也能预约车位,提升就医体验。通过预约车

位加上道路的电子显示牌,时刻了解停车场余位情况,智能引导车辆前往周边停车场,有效减少了几康路、滨盛路等医院周边主要道路的车流量和排队长度。

五、免费接驳,加大停车半径

7月初,滨江区开通了两条周边停车场与浙大儿院的免费接驳路线,两条线路从停车场到医院都只需要5分钟时间,方便患者换乘,也让他们愿意将车开往较远距离的停车场,进一步提升了医院患者的停车半径,改善了周边停车及交通情况。

现在,前往浙大儿院就诊家属停车时间较过去有效缩短,周边道路交通秩序明显改善。滨江区也将继续通过数字赋能,时刻关注医院周边情况,不断改善停车与交通问题,让生命通道畅通,让孩子家长安心,努力让“妈妈带娃看病,爸爸开车绕圈”的故事不再出现,这既是对人大代表建议的最好回复,也是尽早满足百姓实际需求的民生实事。

健康警示

普普通通的黑木耳 每年都有人因它中毒

■通讯员吴小根

夏天,很多家庭的餐桌上都常见一道凉拌木耳,酸辣爽口,很是开胃。但是说来你可能不信,有人因为吃木耳丢了性命!

木耳本身并不含毒素或者是能直接转化为毒素的物质。木耳的主要化学成分为多糖,此外还含少量蛋白质和极少量的脂肪,还有麦角甾醇、维生素D2和黑刺菌素,被称为“人体清道夫”,适量食用对于健康有一定的好处。

但是很多木耳会携带一种叫作“椰毒假单胞菌”的致病菌,在浸泡过程中会产生一种叫作“米酵菌酸”的毒素,其毒性非常凶猛,它非常耐热,一般烹调方法不能破坏其毒性。就算是泡过的木耳认真清洗、做熟,依然有中毒的风险。

通常来说,木耳用冷水泡1~2小时就可以了,最长也不要超过4个小时。如果长时间泡发后没有及时烹制食用,应该丢弃,千万不能为了“节约”而冒险制作食用!浸泡时间不超过4小时,但闻到异味或是出现粘液,说明已经变质,也应该赶紧处理掉。

米酵菌酸也可以随椰毒假单胞菌而存在于变质的发酵玉米面制品、变质鲜银耳及其他变质淀粉类制品中。

此外,夏季天气炎热,许多细菌繁殖速度加快,为了家庭食品卫生,餐具要及时清洗,垃圾及时倒,保持厨房干净。

鲜木耳中含有一种叫作卟啉的光感物质,轻微的卟啉中毒会导致皮肤溃烂、呕吐等症状,后期则会发展为紫血症,怕见阳光,严重贫血,身体虚弱,全身皮肤变成紫色,如果食用过多还会引起呼吸道黏膜过敏而发生呼吸困难等。

此类物质不溶于水,新鲜木耳经过水洗、水浸泡也不会降低其毒性。而木耳在经过加工干制、暴晒的过程中,大部分的卟啉毒素会被分解掉,安全系数也会提高。

如果未煮熟、嚼烂的木耳入腹后体积会继续膨胀,众多的木耳无法通过回盲瓣,可能形成急性肠梗阻,尤其是消化能力较弱的老人和小孩更易发生。所以,菌类食物如木耳、金针菇、蘑菇等一定要彻底煮熟、嚼烂再吞下,一次别吃太多。

专家问诊

矫正带真的能矫正体态吗?

大部分脊柱侧弯无须“外力”盲目干预,束腰带瘦身不科学还伤身

■记者程雪

青春期少年小华(化名)因为驼背,双肩也有些不一样高。为此,父母买了一款时下流行的矫正带让他穿戴。半年时间过去了,小华的姿势畸形问题不仅没得到矫正,反而越来越严重。经过医生的检查才得知,原来矫正带不能用作脊柱侧弯问题的矫正。

生理性脊柱侧弯不易被察觉

脊柱侧弯是一种脊柱的三维畸形。浙江省台州医院骨科分部院长、台州恩泽医疗中心骨科主任、主任医师洪正华介绍,脊柱侧弯分为生理性脊柱侧弯和病理性脊柱侧弯。

生理性脊柱侧弯主要包括疼痛以及人们长期习惯不良,不正确姿势导致脊柱侧凸、驼背。病因消除后,脊柱侧凸及驼背能够自行得到矫正。

大家常说的侧弯是指病理性侧弯,侧弯大于10度,且不能自行矫正,往往在青春发育期发病,有相当一部分发病原因不明,部分属

于先天脊柱结构存在问题,也和遗传性疾病、神经肌肉疾病有相关性,也可能是全身肌肉骨骼疾病的并发症。

“脊柱侧弯常在青春期前后发作,因为穿着衣服不易被自身或家长察觉。”洪正华说,“每年暑期都是脊柱侧弯问诊的小高峰。”

脊柱问题不要盲目戴矫正带

很多家长发现孩子驼背、高低肩,都会和小华的父母一样买一些矫正带来为孩子矫正畸形。“其实矫正带是不能用作矫正脊柱侧弯的,很多家长都存在这个认知误区。”洪正华说。

他在临床中碰到很多类似的现象:第一次发现驼背的青少年当中,大约有三分之一的家长会询问医生能否使用矫正带来来问诊的脊柱侧弯患者当中,约有四分之一的人已经使用过各种矫正带。

“一旦发现脊柱有异常情况,不要盲目戴矫正带,先找专业医生检查。”洪正华提醒,大多数脊柱侧弯患者无须治疗干预,需要自我注意调节坐姿站姿躺姿,时刻保持背

柱垂直,通过做一些形体操慢慢矫正即可。建议家长时时提醒孩子,也可能是全身肌肉骨骼疾病的并发症。

脊柱侧弯的治疗也是一个复杂的问题,但总的来说,侧弯小于25度,不需要任何治疗,只要观察随访,25~45度之间的需要行支具治疗,只有45度以上才需要手术治疗,当然如何治疗还与发病的年龄有明显的相关,最好是咨询脊柱矫正的专业医生。严重的脊柱侧弯不但影响到美观,还会影响到心肺及胃肠功能。

束腰带不可久戴

在生活中,还有一种矫正带被追求细腰的姑娘们奉为神器——束腰带,“瘦腰、矫正体态、塑造S型身材、改善肋骨外翻”等功能被赫然写在束腰带广告当中。

实际上,脂肪细胞不会因为外力的挤压变少。束腰带也无法改善肋骨外翻。原本在腹腔待得好

好的内脏,硬是被一条带子勒挤到一起,会带来身体上的不适感。

“长时间使用束腰带,会导致腹腔内压增加,导致盆腔淤血,严重影响消化道及呼吸道功能,还会影响女性的生殖功能,增加妇科疾病及痔疮等疾病。”洪正华说。此外,不少消化科医生反映,接诊过不少因为束腰带,而造成胃食管反流的病人。不过束腰时,腹部加压,人的饭量会减少,也就是商家宣传的减肥作用,但这也导致营养吸收不好。

很多女性在生产之后都选择穿戴收腹带重塑身形,这个原理和束腰带一样,无法真正达到塑形目的。“女性腹腔、盆腔遭受积压,体内产生的淤血流入子宫卵巢,容易引发盆腔炎。”洪正华补充道。

骨科医生认为束腰带瘦腰都是不科学的,建议大家美腰不束腰,用健康的方式减肥瘦身。对于那些有腰部疾病、需要佩戴腰封患者,建议佩戴时间不要超过3个月,否则会导致腰部肌肉萎缩、力量不足、无法支撑等问题。

快乐骑行 健康生活



日前,台州市自行车运动协会松门分会组织40多名自行车爱好者开展“低碳生活,快乐骑行”活动,积极倡导低碳健康的出行方式。他们从位于天

竺北路的协会活动基地出发,沿着天竺路、淋南线、林石线,到达石塘大坝后,又骑行至石塘的钓浜,松门的金色海岸休闲运动带,累计骑行55.9公里。

据了解,这是该协会在疫情缓解后举行的第一次集体骑行活动。这些自行车爱好者一路欣赏沿途美景,一路欢声笑语,其乐无穷。 通讯员江文辉 摄

时尚健康

明星推荐的防晒糖 到底靠不靠谱

小心“智商税”,做好这些防晒措施更经济实用

■通讯员雯宁

不用涂防晒霜,不用穿防晒衣,小小一颗糖就能轻松防晒12小时?真有这么“香”的事情?近期,某明星就推荐了这样一款神奇的防晒糖,吃糖就能防晒,这种糖到底是真有防晒效果,还是爱美人士的“智商税”?做好防晒要避免哪些误区?

打开某宝搜索了关键词“防晒糖”,其中综合排位第一的商品,也就是娱乐节目中明星推荐的同款产品,“颠覆性白肤黑科技,一片相当于防晒霜+美白丸+精华液+紧致霜”,“出门前吃一片,有效抗紫外线8小时,服用2~4周,肤色均匀,色斑抑制淡化;服用4~8周,肌肤明显提亮自带光感”……4盒28片在1400元左右,价格不菲。

这种防晒糖靠谱吗?还是说这仅仅是商家的消费陷阱?口服片剂的方式是否安全有效?成分表中的藏红花素到底是何方神圣,能不能防晒?为此笔者采访了浙江大学医学院附属第一医院皮肤科副主任乔建军主任医师。

乔建军表示,目前得到认可的防晒方式只有物理防晒(可反射紫外线的防晒霜,以及遮阳伞、防晒衣、防晒帽等硬防晒)和化学防晒(可吸收紫外线的防晒霜),口服防晒剂的防晒效果未能证实,安全性不得而知。且FDA(美国食品和药品监督管理局)在2019年5月早已叫停市面上所有在售的口服防晒剂产品,称其并不符合FDA在防晒产品上的安全性和有效性的标准,故并不建议使用。

既然“网红”防晒糖不靠谱,爱美人士还是收好自己的“私房钱”,乖乖涂好防晒霜,穿好防晒衣吧。

防晒是个老生常谈的话题,人人都知道它的重要性,可具体怎样才能避免误区,科学有效地防晒?为此,乔建军为大家列举了以下这些生活中常见的防晒误区。

防晒就是为了防晒黑。并非如此,防晒不仅仅是为了防晒黑,还是为了防晒伤。紫外线中会对我们的皮肤造成伤害的主要有两种因素,UVA和UVB。UVA可穿过表皮层到达真皮层,会使皮肤晒伤,破坏其

育儿百科

父母不高 孩子很难长高?

■主持人许瑞英

每个妈妈都希望孩子高高壮壮、健健康康的。小时候,兄弟姐妹们聚在一起,长辈们喜欢让我们背靠背,比比谁更高。长大了,也总是羡慕那些个大长腿。

有很多妈妈会发现:自家孩子一开始比别的孩子个子高,但是后来长势却不乐观,反而被“别人的孩子”反超了,这是为什么呢?

其实身高增长也有规律!刚出生的新生儿身长平均约为50厘米;生后第一年身高增长最快,约为25厘米,第二年身高增长速度减慢,一年约增加10厘米;两岁以后身高增长速度趋于平稳,平均每年增长5~7厘米。每个宝宝的身高最主要受胎龄、性别、母亲营养状况、宫内发育情况、遗传等因素的影响而有所差异。

有些妈妈会纠结:自己和老公个子都不矮,平时也非常注重孩子的饮食,各种汤汤水水每天不断,但总是不见孩子长高?不知道到底是什么原因?

遗传因素对宝宝身高的影响不是绝对的,娃的身高发育,父母遗传占60%~70%,另外的30%~40%会受到后天环境因素的影响。相信很多妈妈都有同样的疑虑,对老公的身高还算满意,但是怕自己的身高会坑了孩子。

想让孩子长得高,钙很重要,但补钙过量危害更大。不停给娃补钙,身体只能不停排出体内多余的钙量。肠道中过多的钙会抑制铁、锌等二价离

胶原纤维,导致皮肤出现皱纹,过早衰老。UVB主要作用于表皮层,会使皮肤晒黑、长斑、红肿脱皮,长期以来甚至可能导致皮肤癌的发生。

物理防晒霜比化学防晒霜更温和,化学防晒霜会伤皮肤。不一定!纯物理防晒霜主要是指只包含二氧化钛、氧化锌的防晒霜,这种防晒霜的粒子是片状的,可以反射紫外线,从而达到保护皮肤的效果,质地偏厚。纯化学防晒霜是指不包含二氧化钛和氧化锌的防晒霜,它通过吸收紫外线的防晒剂进行防晒,一般较为清爽。但目前市面上的防晒霜许多都是物理防晒与化学防晒相结合,且除防晒剂外,防晒霜中还会有防腐剂、植物油、抗氧化剂、酒精等成分。敏感肤质的人,需根据个人情况综合考虑防晒霜的配方中是否含有致敏成分,选用最适合自己的那一款防晒霜。

阴雨天不需要防晒,只有夏天的户外才需要。紫外线无处不在,即便是阴雨天气它仍会存在,就算是你坐在办公室里,紫外线也会穿过玻璃,对皮肤造成损害,所以请坚持365天每天做好防晒,不可抱有侥幸心理。

戴口罩就不用涂防晒霜了。普通一次性口罩及医用外科口罩主要采用无纺布材料制作,基本不具有抵御紫外线的功能。带有UV标识的防晒专用口罩可以抵御紫外线,但额头部分裸露在外得不到保护。还是需要全脸涂好防晒霜才能得到有效防晒。

用了带有防晒指数的彩妆产品就不需要涂防晒霜了。依靠带有防晒指数的粉底霜、隔离霜、气垫CC霜等彩妆产品进行防晒不靠谱,因为防晒产品需要涂够量才有效果,依靠彩妆产品防晒需要涂很多层才行。此外,防晒霜需要直接和皮肤接触才能给皮肤足够的保护,需在涂彩妆之前使用。

服用维生素C有防晒效果。维生素C确实有较强的抗氧化作用,有助于阻断黑色素的形成,但它是水溶性物质,在高温下容易分解,建议从草莓、橙子、柑橘、柠檬、猕猴桃、西兰花等天然蔬果中摄取。

子的吸收,造成继发性的缺锌和缺铁,最终导致宝宝生长发育缓慢和免疫力下降。

孩子长得高,靠的是生长激素的分泌,并非补钙的功劳。那些儿童钙片、高钙粉,真别给孩子瞎吃。

奶制品是婴幼儿、儿童补钙的重要饮食来源,对儿童的身高骨骼发育起着非常关键的作用。这就是为什么那些长期坚持喝牛奶的孩子体质会更好,身高也会更加出类拔萃的缘故了。

除奶制品外,孩子每天的食谱中尽可能地包括谷物、蛋类、禽鱼肉、新鲜的时令蔬菜、豆类等。

平时给孩子多吃谷类的食物,多吃五谷杂粮,多吃鸡蛋、瘦肉、鱼等富含蛋白质的食物,还要多吃豆类、虾、新鲜蔬菜水果等。

睡多了会长高,这句话是没错滴!生长激素分泌的高峰期是夜里22点到第二天凌晨5点,所以在这段时间内,一定要让孩子入睡。

3~6岁儿童要每天睡10~12小时;小学生、初中生每天9~10小时;高中生每天8~9小时。妈妈可以给孩子准备舒适的寝具,让孩子每天保持充足的睡眠。

运动对孩子身高的重要性不言而喻,能促进生长激素的分泌,让孩子在可能的范围内充分发挥长高的潜能。

此外,一个爱运动的孩子,站姿都要比一个不爱运动的孩子更挺拔,光是这一点,就能让孩子的仪态看起来不一样了。