

全民健身兴起 来看看这些互联网“+”出的运动新风尚

“便利店化”的健身房降低了运动门槛；基于运动的社交平台扩充了健身“朋友圈”；智能穿戴让运动更时尚……

国务院日前印发的《全民健身计划(2021-2025年)》提出，积极培育户外运动、智能体育等体育产业，催生更多新产品、新业态、新模式。随着全民健身兴起，互联网“+”出哪些运动新风尚？

“便利店化”的健身房，降低运动门槛

门店面积缩减至300平方米左右，App扫码开门自助服务，不再需要购买年卡，24小时营业……以乐刻为代表的新型健身房在年轻群体中走红。

健身房的空间看似小了，效率却提升了。“健身房的核心是对用户友好。”乐刻创始人韩伟告诉记者，乐刻通过数智中台进行用户、教练、场地间精准调度匹配，智能化管理节约了成本，增加了运营效率。截至目前，已在全国开设754家门店，累计用户数突破600万。

传统的健身房运营成本高，对现金流需求迫切，大部分选择预付付费模式，久而久之，也暴露出服务质量、经营压力等问题。

近年来，包括乐刻、超级猩猩等在内的新型健身房不断推出，按次付费、全时段营业的模式逐渐兴起。Keep等在线健身平台走俏，更是打破空间限制，让健身场所无处不在。从“销售导向”的运营思路到“用户导向”的平台化模式，“互联网+健身”让“动起来”的门槛不断降低。

天眼查数据显示，我国目前共有超121万家健身相关企业。截至2021年7月20日，2021年已新增超23万家健身相关企业。新模式新业态的加持下，健身这件事正变得更智能、更轻松、更社交。

智能化穿戴，健身也很酷

运动是习惯，也是一种时尚。全民健身浪潮下，“黑科技”服饰、智能穿戴等产业快速发展。

采用抗菌除味的功能面料，增加服装支撑点，设计减压肩带……更注重运动需求，是很多服装企业研发新品的现实考量。

服装品牌爱慕副总裁刘慧枝负责运动产品线。她告诉记者，运动服饰市场持续火热，品牌瞄准跑步、瑜伽两个场景，通过大数据、运动机能研究等不同运动强度区分设计、制版，聚焦运动痛点尝试更可持续、摩擦力更小、透气性更强的材料。

聚焦水上运动场景，新锐运动服饰品牌粒子狂热推出“黑科技”运动紧身服饰。企业负责人说，希望每一件衣服都在功能性上做到突破，“我们希望做运动穿着的实验室”。

智能穿戴设备同样随着运动风潮走俏。

运动手环记录热量消耗、智能动感单车满足个性化的居家运动需求……从线上健身服务起步，Keep将触角延伸到吃、穿、用、练多个方面。“消费科技化让用户获得更沉浸的运动体验。Keep的智能硬件产品已为156万用户提供服务。”Keep合伙人刘冬说。

中国电子信息产业发展研究院近日发布《2021年上半年中国家电市场报告》显示，上半年个人护理类和健康类家电保持高速增长，线上个护类产品零售额同比增长18%。

“科技赋能于体育，普及起来更广泛、更容易，为全民健身找到一个新的可行抓手。”北京大学国家体育产业研究基地秘书长、研究员何文义此前表示。

健身“朋友圈”运动也社交

对很多人来说，运动健身的目的并不局限于强身健体。球场上、公园里、城市绿道中，越来越多运动的身影为生活带来更多滋味，人们通过运动结交朋友，运动“社交化”的趋势明显。

爱运动、“晒运动”的同时，短视频分享也带动了内容创业，助力全民健身。

去年受疫情影响，一些线下健身房业绩下降，健身教练许哲不得不“转战”线上。起初是分享健身知识，随着在快手上流量、粉丝量上升，开始直播销售健身相关商品，实现收入翻倍。

在过去的一年里，有超2300万人在快手发布运动健身相关视频，每天有超2000万人跟着直播云健身。

抖音发布体育报告显示，目前已有617名专业运动员入驻抖音分享专业知识，平台上有6762万条视频记录了普通人通过运动突破自我的瞬间。

从健身到融入社交等，运动成为一种生活方式，全民健身也打开广阔空间。

据新华社

光子嫩肤、注射玻尿酸、垫鼻子、拉双眼皮……近年来，我国“颜值经济”发展迅猛。今年初，机构发布的《2021中国身体塑形行业发展白皮书》显示，估计2020年中国医美市场规模为1975亿元。受新冠肺炎疫情影响，去年行业增速有所放缓，预计后期将逐步回暖。

与医疗美容快速发展随之而来的还有种种行业乱象：有的非医疗美容机构从事医疗美容治疗，有的非正规培训专业医师擅自执业，还有的违法使用不合格的医疗美容产品。

什么是医疗美容？该怎么看待它？它真的能满足每个人变美的愿望吗？对庞大的求美群体，整形专家最想告诉大家什么？本期“健康直通车”专访中华医学会整形外科学分会主任委员、中国医学科学院整形外科医院副院长栾杰教授，聊聊医疗美容那些事儿。



医美行业乱象。新华社发

“热玛吉”“水光针”“线雕”受追捧，整形外科专家表示—— 医美不可盲目追风

◎王美华

医疗美容的本质是医疗

生活中，很多人将“整容”“整形”“医美”混为一谈，整形和整容是一回事吗？

“整容是整形的俗称，但不够准确，比如为逝者整理遗容也是‘整容’。而医疗美容是正式的学名，很多人将它简称为‘医美’。”在栾杰看来，医疗美容和整形之间并非泾渭分明，“整形外科是个学科，从学科专业、技术层面、治疗目标来讲，整形包含了医疗美容。一般而言，整形外科既要考虑外观，也要考虑功能，比如为患者修复缺损、实现再造功能等，而医疗美容的动机相对单纯，就是为了外观好看，相对比较简单。”

“大家普遍同意拉双眼皮是医疗美容手术，但是如果手术失败了，再修

复就属于整形手术，这样的划分是不是太机械了？”栾杰表示，医疗美容和整形在基本原则、需要的知识等方面是一样的，两者实际上没有办法分家。

现实中，有的医疗美容机构将求美者称为“顾客”或“消费者”，这在栾杰看来是无法接受的——“如果求美者当顾客，那么医生就不配称为医生，而应该叫‘老板’。老板的目的就是赚钱，可是您敢去这样的医美机构吗？”栾杰说。

按照规定，开展医疗美容的机构必须取得《设置医疗机构批准书》和《医疗机构执业许可证》，负责实施医疗美容项目的主诊医师必须有执业医师资格，护理人员必须有护士资格。同时，有资格的人员也必须在有

资格的机构中实施医疗美容项目，不能超范围开展没有审批的项目。

“医疗美容的本质归根结底还是医疗行为，这个定位一定要明确并且坚持。”栾杰说，医疗美容技术是一种侵入性技术手段，对象是活生生的人，由于治疗手段的特殊性，一旦失败，有可能对人的健康乃至生命造成危害，所以不能将医疗美容归纳为消费。

“我们不应该把医疗美容视为产业或者新的经济增长点，忽视它的医疗属性。如果把医疗当作消费，就会存在过度医疗的问题。”栾杰说，现在许多医疗美容机构过度强调服务属性，淡化医疗属性和医疗规则，由此滋生了不少行业乱象，这种状况亟待改变。

当心“流行”的医美项目

并非是因为手术失败，而是认为胸部还不够大。最近几年出现了新的趋势，很多要求二次手术的人，往往是想把大的假体换成小的，小的假体换大的假体相对容易，反过来就比较麻烦。”栾杰说。

“整形外科有一个很重要的原则，就是要有退路。”栾杰指出，比如使用玻尿酸就是有退路的，它可以溶解，过几个月可能就没有了。但是有些手术做完以后就回不去了，或者如果想回去，需要付出通常来说难以接受的代价。比如拉了双眼皮就再也变不回单眼皮了，双眼皮做宽了再变窄真的很难。因此求美者一定要看清楚，很多人没有看清楚就整了一张‘网红脸’，大额头、高鼻子、尖下巴，再想变回来非常麻烦。”

现实中，有的人追求形似某明

选择正规的医疗机构

的疤痕变得不那么明显，但是想要彻底消除疤痕，是做不到的。”

在栾杰看来，近期网络上出现的“小腿肌肉阻断术”“精灵耳”等反映出当下一种畸形的审美，“审美可以变，但不是橡皮泥，可以随意拉扯而不考虑后果。畸形的审美往往源于畸形的心态，现在不少年轻人有容貌焦虑、身材焦虑，与浮躁的社会心态有关。”

“对医生来说，我们的一项重要工作是甄别患者有没有心理问题，了解患者整形的心理预期，评估当前的技术手段能否达到患者的要求，权衡患者的获益是否大于风险。”栾杰介绍，在决定手术前，医生要花很长时间了解患者的动机。有的患者是在生活中遭遇变故后，产生了整形的念头。“比如有

的女性遭遇丈夫出轨，而出轨对象胸部较大，就认为丈夫出轨是因为自己的胸小，决定做隆乳手术。遇到这样的情况，我们会对她耐心地做思想工作。其实，医疗美容只能在一定程度上帮助我们建立自信，并不能真正帮我们解决人生中的很多困境和问题，真正的自信还是源于人的内心。”

“医生的责任是用最恰当的手段帮助患者达到自己的愿望，但是我们不能超出当前的技术水平和自己的能力，更不能盲目答应患者、隐瞒手术风险，这是整形外科医生的道德底线。”栾杰着重强调，如果决定做医疗美容，求美者一定要选择有资质的正规医疗机构，寻求专业整形外科医生的帮助。

中医药 参与新冠变异毒株治疗

7月23日，四川省绵阳市首例德尔塔变异毒株新冠肺炎患者确诊。当日，该确诊病例被收入绵阳市新冠肺炎定点医院进行隔离治疗。

绵阳市中医医院沈其霖教授与四川中医药高等专科学校王飞教授、绵阳市中医医院肺病科医师冀亮组成了三人中医专家会诊组。

7月24日，中医专家会诊后，现场拟定了中药处方，由绵阳市中医医院配方熬制。两个小时后，患者就服上了第一剂中药。患者服药一天后，体温降至正常，症状

明显改善。服药第三天(26日)，患者表示身体已无不适症状，各项炎症指标无明显异常。

7月29日，四川省中医药管理局发布《四川省新冠肺炎中医药预防建议方案》。《方案》是专家在《四川省新型冠状病毒肺炎中医药防控技术指南(第六版)》的基础上，对中医药预防相关内容进行修订而成，分别针对普通人群、体弱人群、儿童预防三个方面给出了详细的预防处方建议，并推荐了中成药：抗病毒颗粒、小儿豉翘颗粒。

普通人群

预防处方主要组成为芦根30g，金银花10g，荷叶10g，牛蒡子10g，薄荷10g(后下)，炒白术10g，藿香10g(后下)。

煎服方法：上药用冷水浸泡

体弱人群

预防处方主要组成为黄芪15g，防风10g，金银花10g，荷叶10g，薄荷10g(后下)，藿香10g(后下)，炒白术10g。

煎服方法：上药用冷水浸泡

儿童预防

预防处方主要组成为金银花5g，菊花5g，薄荷5g，芦根10g，藿香5g(后下)，炒白术5g。

煎服方法：上药用冷水浸泡

30分钟后，非后下药先煎煮5分钟加入后下药，煮沸后改用小火继续煮5分钟，连续熬2次，将2次所熬药液混匀约450ml，每次约150ml，一日3次，一日一剂。

30分钟后，非后下药先煎煮5分钟加入后下药，煮沸后改用小火继续煮5分钟，连续熬2次，将2次所熬药液混匀约450ml，每次约150ml，一日3次，一日一剂。

30分钟后，非后下药先煎煮5分钟加入后下药，煎至香气大出，即取服，勿过煮。一日一剂，每剂根据年龄大小每天服50~100ml。

此外，《方案》还给出了居家防护建议。

清新空气可试试熏蒸处方：艾叶10g，石菖蒲10g，连翘10g，金银花15g，薄荷15g。使用方法为，加水1000ml，泡10分钟，小火慢煮30分钟，浓缩药液150ml。使用时在室内进行，将熏蒸方药液加入洗净的家用空气加湿器中通电熏蒸或者在

锅中持续蒸煮挥发，每天1~2次。

香囊处方为藿香10g，薄荷10g，山奈10g，苍术10g。使用方法：共研细末，装于布袋中，挂于室内，或随身佩戴，具有芳香辟秽解毒之功效，以预防疫病。孕妇及有过敏性疾病(如哮喘、鼻炎等)者不建议使用。

据《健康时报》

康定市 降低新型冠状病毒核酸检测收费标准

甘孜日报讯 为进一步做好康定市新型冠状病毒肺炎疫情防控工作，减轻群众新型冠状病毒核酸检测费用负担，根据国家和四川省有关规定，康定市疾病预

防控制中心将开展新型冠状病毒核酸检测收费标准调整为60元/人次(含检测试剂)，其中5混1收费标准为20元/人次，10混1收费标准为15元/人次。 周健

洪涝灾害卫生防病知识要点(二)

一般来说，洪灾地区群众主要容易发生七大类疾病：

- 1.肠道传染病，如霍乱、痢疾、伤寒、甲型肝炎、感染性腹泻等。
- 2.自然疫源性疾病，如流行性出血热、钩端螺旋体病等。
- 3.虫媒传染病，如疟疾、乙型脑炎等。
- 4.寄生虫病，如血吸虫病等。
- 5.中毒，如食物中毒、农药中毒。
- 6.皮肤病，如浸渍性皮炎(俗称“烂脚丫”、“烂裆裤”)、虫咬性皮炎、尾蚴性皮炎。
- 7.意外伤害，如溺水、触电、中暑、外伤、毒虫咬伤、毒蛇咬伤。

确保饮水安全

发生洪涝灾害后，饮用水源受到严重污染，水中含有大量的病原微生物，易造成肠道传染病的暴发流行。灾区保障饮水安全最简便实用的方法是煮沸消毒和氯化消毒法。

煮沸几分钟，可以将水中所含的绝大部分致病菌、病毒杀死。因此，应力争做到喝开水，不喝生水。盛放开水的容器要清洁，应设置开水龙头或公用水舀，不要用喝水的杯子直接到容器中取水。

氯化消毒是在水中加入氯制剂，在农村家庭饮水消毒中以漂白粉、漂白粉精片使用最多，一般每桶水(约25公斤)放半片漂白粉精片即可。消毒方法是将漂白粉精片研细，用清水调成糊状倒入需要消毒的水中，充分搅拌，加盖静置30分钟后方可使用。漂白粉(精片)遇高温、亮光、潮湿会失效，所以必须放在能避光、干燥、凉爽处。

防止病从口入 为预防食物中毒，灾区群众对食品的选择一定要慎重，

注意饮食卫生和食品安全，防止病从口入。

不要吃被洪水浸泡过的食品。除了密封完好的罐头类食品以外，被水淹过已腐烂的蔬菜、水果和来源不明、非专用食品容器包装、无明确食品标志的食品都不能食用。不要吃发霉的大米、小麦、玉米、花生以及其他已腐败变质的食物，过期的包装食品和不能辨别是否有毒的野蘑菇也不能食用。

食物要生熟分开保存，避免生的食物及原料与熟的食物接触或使用同一个容器。所有现场加工的食品要煮熟煮透，尽量不吃生的、半生的凉拌食品。生吃瓜果蔬菜时，要洗干净或削皮后再吃。不食用病死、淹死及死因不明的畜禽及水产品。

食物要吃现现做，饭后尽快食用。剩饭菜一定要在食用前单独重新加热，存放时间不明的食物不要直接食用。避免患有痢疾、伤寒、肝炎及其带菌(毒)者和伤口化脓、皮肤感染以及不明原因的咳嗽人员进行食品的加工制作。避免在简易住处集中做大量食物和集体供餐，避免购买和食用摊贩销售的未包装的熟肉和冷荤菜。

一旦发生食物中毒应及时向疾控部门报告食物中毒发生的时间、地点、中毒人数和原因，并即将病人送往医院抢救。

州疾控中心

健康甘行动 健康知识宣传 州疾控中心主办 http://www.gzzcdc.org/ 健康热线：12320