



新民晚报小记者团采访亚邮展,了解邮票背后的故事——

# “邮”园会上一路打卡一路收获

11月29日至12月3日,备受瞩目的中国2024亚洲国际集邮展览在上海展览中心举办。昨天下午,一个特殊的参访团来到亚邮展现场,他们是上海邮政和新民晚报联合招募的小记者参访团,两个小时的参观、打卡,小记者们觉得收获多多、欢乐满满。

通过前期网上报名,昨天下午参与活动的共有25名小记者,他们都是小学三年级及以上的少年儿童,其中包括5名来自上海市燎原双语学校的外籍学生。

采访活动就像一场盛大的“邮”园会,小记者们先后参访了“庆祝中华人民共和国成立75周年邮票展”,上海邮政、上海造币、北京邮政等企业展台,以及河南、贵州、四川、福建、甘肃、山西等省市馆,一路打卡,也一路学习新知识,遇到各种各

样的惊喜。

“庆祝中华人民共和国成立75周年邮票展”展示中华人民共和国成立75年来,特别是党的十八大以来,党和国家各项事业发生的历史性变革和取得的辉煌成就,展览从1949年10月至2024年10月中国邮政发行的邮资票品中遴选展品共计303套,分为“经济、政治、文化、社会、生态文明”五部分。来自格致初级中学的小记者朱翼添说:“今年是中华人民共和国成立75周年,也是上海邮政大楼启用100周年,我觉得参加这次亚邮展活动应该很有看点,就自己报名了,参观下来果然学到了很多新知识。”

在上海邮政展台,聆听《繁花》与邮票的故事;在上海造币展台,端详精美的邮票与造币结合的作品;在北京邮政展台,了解今年7

月27日申遗成功的北京中轴线的详情……小记者们每到一处,总是被新的东西吸引。当工作人员介绍今年的龙年生肖票中,龙的形象借鉴了故宫九龙壁上的龙的样子,属龙的小记者崔映辰表示,之前看到过“龙票”,但没想到邮票背后有那么多精彩的故事。

省市馆行程中,小记者们也纷纷参与多项互动活动:在河南展台,跟着少林寺武校的小学员练几个少林拳的招式;在贵州展台,与载歌载舞的少数民族工作人员合影;在四川展台,摸一摸大熊猫公仔……

令小记者们惊喜的是,每到一站,都能收到徽章、书签、明信片等小礼物,但对于他们来说,更大的收获,或许是各种邮票中蕴含的知识和情感。

本报记者 金志刚



小记者们参观中国2024亚洲国际集邮展览

李锦涛 摄

## 长期喝纯净水不好? 药片都可以掰开吃?

最新一期科学流言榜告诉你真相

长期喝纯净水会导致缺钙、体质变酸吗? 11月,这个话题又被推上风口浪尖。一位40岁女士把降压药掰开吃,不一会便眼前发黑昏迷,药片能掰开吃吗? 最新一期的科学流言榜,聚焦的都是社会热点,也都是百姓最关心的健康领域,来看看你中招了吗?

### “科学流言”榜

**1. 流言:**长期喝纯净水会导致缺钙、体质变酸、免疫力降低?

**真相:**纯净水是经过多道复杂工序处理的,里面几乎没什么矿物质、微生物之类的杂质。但就因为太纯了,好多人担心喝了对身体不好。

长期喝纯净水不会缺矿物质,更不会得软骨病。人体的矿物质主要靠食物补给,蔬果,肉类,谷物里的钙、镁元素非常丰富,一杯牛奶的钙就远超好多纯净水。只要平常饮食均衡,就算一直喝纯净水也不会缺营养。

喝纯净水不会使体液变酸,因为人体有一套强大的酸碱平衡调节系统,呼吸、泌尿和体液缓冲物质会搞定一切。纯净水是中性的,除非是有严重肾病等特殊情况,否则不会影响酸碱平衡。

喝纯净水也不会导致营养流失、降低免疫力,免疫力取决于遗传、生活方式、运动和疫苗等。纯净水去除了有害物质,反而还减少了饮水致病的风险。不管是纯净水还是矿泉水,只要符合国家标准就可以放心饮用。

**2. 流言:**一到秋冬,总有长辈唠叨:“年轻时不穿秋裤,老了肯定老寒腿!”

**真相:**“老寒腿”医学上叫作膝关节炎。病因主要有这些:一是关节自然磨损老化,年龄大了,膝关节软骨就像旧零件,慢

慢耗损,骨质增生也跟着来,这和穿不穿秋裤没有关系。二是肥胖,体重越重,膝关节压力越大,走路时关节压力就会成倍增加,关节磨损就会加重,“老寒腿”的风险自然飙升。三是外伤和劳损,比如膝关节、韧带受过伤,或长期久站、走远路、负重工作等,关节老被折腾,“老寒腿”就容易产生。四是遗传,有些家族存在关节软骨质量或关节结构先天性缺陷,家族里患“老寒腿”的概率就高。

所以说,寒冷并不是“老寒腿”的病根。年轻时即便不穿秋裤,腿经常受凉,只要没有上面那些致病因素,就不会那么容易得“老寒腿”。当然,已经有“老寒腿”的人,天冷确实会使得腿部血管收缩,关节供血少,导致疼痛和僵硬症状加重,但这并不是寒冷导致患病的,二者没有因果关系。

总之,搞清楚“老寒腿”的真正病因,科学预防和保护关节才是关键。

**3. 流言:**一些药片太大,不易吞服,可以掰开或研碎后服用?

**真相:**很多药物不宜掰开服用。为满足临床需求,许多药片都被“穿上”了各种外衣,以增加药物稳定性、控制药物释放速度,或实现定位释放。若将这些药物掰开服用可能会破坏这层外衣,从而影响药物的疗效,甚至可能引发危险。不宜掰开或研磨的药物包括:

● **控释片:**控释片能在体内恒速缓慢释放,是因为采用了特殊

制剂工艺。患者在服用时应整片吞服,咬、嚼、掰断药片都会破坏控释片的恒速缓慢释放功能,相当于患者加大剂量服药。

● **缓释片:**缓释片和控释片工艺不一样,但目的一样,都是为了让药物在体内缓慢释放。通常不建议掰开服用,否则也会导致药物释放过快,引发不良反应。一般来说,可以掰开服用的药片上面会有刻痕,如美托洛尔缓释片可以沿着刻痕掰开服用,但也不可咀嚼或研磨服用。

● **肠溶片:**肠溶片是为了让药物绕开胃部,在肠道内溶解,片剂被包了一层“肠溶衣”,如将其掰开服用,药物可能在胃内就溶出,不仅容易导致药物受到胃酸等影响而失效,还可能刺激胃黏膜,引起不适。

● **胶囊型:**一旦将胶囊掰开服用,药物可能会受胃酸影响,不能在特定部位释放,影响药效,同时可能增加药物对胃肠道的不良反应。

● **泡腾片:**泡腾片含有碳酸氢钠和有机酸,遇水可产生二氧化碳气体而呈现泡腾状,直接服用会在口腔或消化道产生大量气体,有窒息和胃穿孔风险。必须用冷水或温开水溶解,等气泡完全消失后再服用,严禁吞服或含服。

总之,在服药之前,需要详细阅读药品说明书,尤其是查看用法用量和注意事项部分,了解这种药物是否可以掰开服用。如在用药过程中有疑问,还可以咨询医生或药师。 本报记者 郜阳

## 全市首家! 自助机“刷脸”就医来了

本报讯(记者 左妍)来院就医忘带证件,手机没电了无法使用电子医保码,老年人不会用智能手机,怎么办? 如今这些问题都能解决! 日前,记者从仁济医院嘉定分院(嘉定区中心医院)了解到,医院已经开启“刷脸”就医模式,参保人到医院就诊时,无须携带医保卡、无须手机出示医保码,按照指引完成面部识别操作,即可轻松实现挂号、取号以及医保支付等多项服务,所享权益与持医保卡完全一致。

“我今天来医院,医保卡忘在家里,本来以为要白跑一趟,没想到到医院有了‘刷脸支付’。”11月27日,市民王先生体验了一把“刷脸支付”,

他对着机器一站,扫一扫脸,就完成了挂号、支付。

有市民也会担心信息泄露等安全隐患问题,对此,院方表示,“刷脸支付”采用“人脸识别+实名+实人”的安全核验技术来实现医保结算等功能,既能在保障个人信息安全的前提下实现快速医保结算,还可有效防范冒名就医、盗刷套刷医保卡等违法违规行为,为医保基金的安全提供了有力保障。

需要提醒的是,医保“刷脸支付”不用单独开通,已通过支付宝渠道激活医保电子凭证的参保人可直接使用,暂未激活的参保人可通过刷脸终端输入身份证号现场开通使用。

### 新民随笔

## 讲科普记得“做自己”

郜阳

这几天,申城气温骤降。每年这时候,都会写一篇健康提示,讲讲气温下降、空气干燥、活动减少会增加心脑血管疾病的风险。

次数多了,不禁犹豫:都讲了这么多回了,大家都应该知道了,还有必要“絮絮叨叨”吗?

心里冒出这个念头的时候,刷到一个视频。视频分享了三个案例,都是从室内温暖的地方一下子到比较冷的地方,引发心绞痛、心肌梗死等疾病,然后总结了三个字“温差”,“从很热的环境到很凉的环境,老人,特别是既往有心脑血管疾病和基础病的,冬天真是得戴个帽子,很有用。”

前两天,2024年上海市医疗机构与医务人员健康科普影响力排行榜发布。数据显示,去年全市医疗卫生机构健康科普累计获得百万阅读量与播放量,超7000万点赞量。

以往,健康科普,媒体是主力军,也是“二传手”,记者先要请医生讲清楚,然后再用老百姓听得懂

的语言表达出来。这样一来,总感觉慢一拍。恰恰这慢下来的一点点时间,给了“伪科学”可乘之机,“包藏卖货心”的自媒体发布了不少以假乱真的“科普”,传播面更广,上当人数更多。于是便有了“造谣张口,辟谣跑断腿”的无奈循环。

这几年,医疗机构与医务人员开始成为健康科普的主阵地与主力军,越来越多的医生护士“大咖”涌现出来。他们形式新颖,有“嘎讪胡”的,有实拍案例的,还有脱口秀的——爷爷奶奶听得进,年轻人也喜欢。

做健康科普的赛道,越来越卷,对公众来说是好事。某种意义上说,这是“上医治未病”,能在疾病发生前有效预防。有了医护人员的加入,也是对伪健康知识的有力阻击。不过,当挖掘和孵化自己的“网红医生”开始成为医院品牌建设的重要一环后,也希望做科普时记得初心,记得“做自己”,别被粉丝、流量“绑架”了。