

AED、智能手环、电子血压计……

健康管理“小帮手”别用错

新华社记者 李恒 彭韵佳

AED(自动体外除颤器)、智能手环、电子血压计……越来越多医疗器械和健康设备走进日常生活,成为公众健康管理的“小帮手”。

如何科学使用设备?如何科学看待监测数据?突发情况如何科学施救?科学用好健康管理“小帮手”,国家卫生健康委邀请相关专家为公众详细科普。

——使用家庭医疗器械,莫要拿来就用

从小一点的电子血压计和脉氧仪,到大一些的呼吸机,目前市场上可以买到各类家用医疗器械产品,比较常见的使用误区是“拿来就用”或“一用到底”。

“用于辅助治疗睡眠呼吸暂停的家用呼吸机,需要依据睡眠监测和肺功能检查结果,经过医生评估后才能决定是否使用。”首都医科大学宣武医院主任医师吴航说,如果确实有必要使用,要在医生指导下设置具体参数,并根据后续进展定期调整设置。

使用电子血压计时,一般标准大小的袖带适用于上臂围为22至32公分的人群,超出范围要选择大号或小号袖带;在使用测量血氧饱和度的脉氧仪时,美甲、指甲油可能影响测量准确度,还要避免脉氧仪和血压计在

同一侧肢体使用;使用血糖仪时,要注意试纸避免受潮,开封后的试纸应在3个月内使用完,以防酶失活导致结果不准。

专家特别强调,居家使用医疗器械受个人操作方式、环境、个体状态等多种因素影响,精准度存在偏差,不要根据自测结果自行调整用药或治疗方案,应由医生根据专业检查结果进行判断。

——参考智能穿戴设备,杜绝过度焦虑

近年来,可穿戴设备逐渐兴起,有的手环、手表等具有心率、血氧饱和度和睡眠监测等功能。专家提示,这类产品不能作为疾病诊断和治疗依据,也不能替代相应的医学检查检验。

以睡眠监测手环为例,它通过身体运动、血氧饱和度和心率等数据推测睡眠阶段,虽能反映深睡、浅睡、清醒次数等大致趋势,但受到环境干扰、佩戴方式、传感器精度等影响,无法达到专业设备的精度及维度。

“健康指标本身存在生理性波动,某一次的指标不理想,无需过度焦虑。”吴航建议,应理性看待监测数据,借助设备培养健康生活习惯。当健康指标经常出现明显变化时,应及时到医院进行专业检查。

——操作AED,黄金时间是关键

心脏骤停后4至6分钟内是急救黄金时间,及时施救,患者生存率会大大提高。

四川大学华西医院主任医师万智指出,正确施救主要有几步:一是判断意识和呼吸;二是拨打120,并寻找附近的AED;三是胸部按压;四是进行人工呼吸。

自动体外除颤器AED是一种便携、易操作的急救设备,被誉为“救命神器”。目前,我国已在机场、火车站、体育场馆、旅游景点等公共场合配置AED。

“使用AED的方法也很简单,打开电源,按照语音提示操作即可。”万智说。

根据2025年9月公布的《医疗卫生强基工程实施方案》,我国公共场所和社区将进一步推广配置自动体外除颤器AED。全国各地红十字会急救中心及各大医院正在积极为公众提供心肺复苏技能培训。

国家卫生健康委有关负责人指出,科技让健康管理更加触手可及。无论是家用设备的数据解读,还是突发危急时刻的果断施救,科学认知和正确使用方能真正为健康筑起牢固防线。

据新华社

国家卫生健康委:

人血白蛋白是临床处方药而非日常保健营养品

新华社北京1月13日电(记者李恒 彭韵佳)国家卫生健康委13日提示,当前,人血白蛋白被很多人误当作“补身体”的“营养神药”或是“增加免疫力”的法宝。甚至有人认为体质虚弱、考前突击、术后恢复、美容抗衰等都需要打一针人血白蛋白,这一认知存在明显误区。

“人血白蛋白是临床处方

药,不是日常保健的营养品。”国家卫生健康委新闻发言人胡强强在当天举行的新闻发布会上提醒,其核心用途是纠正低蛋白血症,治疗肝硬化或癌症引起的胸腹水、肾病、严重烧伤等特定疾病,主要功能是维持血浆胶体渗透压。

胡强强表示,人血白蛋白不具备直接提升免疫力的功能,盲目

输注无法达到“增强抵抗力”的效果。人体免疫力主要依靠固有免疫和获得性免疫体系发挥作用。

国家卫生健康委特别提醒,输注人血白蛋白并非“零风险”,药品均可能存在过敏等潜在风险。输注需由医师根据具体病情评估后开具处方,请大家严格遵循医嘱规范使用,切勿自行购买、盲目跟风。

羽绒服如何穿更保暖 4个技巧让你暖和起来

全国多地出现降雪、大风、降温天气过程

冬季穿衣不宜裹太紧

天寒地冻的时节,人们往往会穿多件厚衣服,层层裹紧抵御严寒

穿衣太紧,使得衣服间的空气减少,降低隔绝冷空气的效果,限制血液循环,反倒不如蓬松的穿搭法保暖



大风天羽绒服加外套更保暖

气温不低但风力较大时,穿着薄款羽绒服可能出现透风的情况,不妨在外加上一件外套,起到防风效果



穿封闭性强的羽绒服更保暖

除了羽绒服的充绒量、面料材质等因素,羽绒服的领口、下摆设计也直接决定了它的保暖性

尽量选择袖口、下摆为收口式设计的羽绒服款式



湿冷天穿羽绒服需要注意内搭衣物材料

内搭中间层需尽量保持干燥,尽量避免选择棉质这种易吸水的材料

贴身可选择莫代尔、合成纤维等材质的保暖内衣,中间层穿羊毛衫、抓绒衣、羽绒马甲等



资料来源:中国天气网

新华社发(程硕 制图)

关于机动车驾驶证停止使用的公告

根据《机动车驾驶证申领和使用规定》(公安部第172号令)第七十九条相关规定,现需对郝俊锋等9人的机动车驾驶证向社会公告作废。自公告之日起驾驶证作废。

姓名	所属辖区	准驾车型	档案编号	证芯编号	注(吊)销原因	注销时间
郝俊锋	潞州区	C1	14040033****	142000973****	社区戒毒	2025.12.30
王宵	潞州区	C1D	14040041****	145003095****	注销实习期准驾车型	2025.12.31
秦振芳	潞城区	C1	14041012****	14X003101****	强制隔离戒毒	2026.01.05
李鹏	上党区	C1	14040021****	140002886****	社区戒毒	2026.01.05
张臻	潞州区	C1	14040073****	142002601****	社区戒毒	2026.01.05
程慧军	屯留区	C1	14040024****	142002630****	饮酒后驾驶机动车被处罚,再次饮酒后驾驶机动车	2026.01.09
闫军	武乡县	A2	14040020****	144002880****	醉酒后驾驶机动车	2026.01.12
梁操	晋城市	C1	14040091****	143001751****	醉酒后驾驶机动车	2026.01.12
李璠	襄垣县	C1	14041008****	142003104****	注销实习期准驾车型	2026.01.12

长治市公安局交通管理支队
2026年1月15日

关于公布交通技术监控设备 设置地点的公告

根据道路交通安全管理需要,拟在长治市上党区以下道路设置交通技术监控设备,按照《中华人民共和国行政处罚法》《中华人民共和国道路交通安全法》等法律法规有关要求,现将相关设置地点向社会公布,请广大交通参与者自觉遵守道路交通安全法律法规。

地点	记录交通违法行为类别
长治市上党区208国道司马超限检测站(南向北方)	1. 驾驶机动车违反禁令标志指示 2. 驾驶时拨打接听手持电话的 3. 驾驶机动车在高速公路、城市快速路以外的道路上逆向行驶的 4. 驾驶机动车在高速公路以外的道路上行驶时,驾驶人未按规定使用安全带的

长治市公安局交通管理支队六大队
2026年1月15日