

新民健康

晒一晒你的传统养生方——分享有奖!

2016 新民健康(上海)养生节主题活动晒一晒你的“养生方”开启!与大家分享有奖!你可关注“新民健康”微信号、“上海名医”微信号,展示你的独家养生方更有机会担任新民健康周周讲的社区主讲嘉宾!即日起可拨打新民健康会员热线 021—80261680 咨询报名,也可发送稿件至编辑邮箱:xmjk@xmwb.com.cn,就有机会上榜获奖!



扫一扫,订制“贴身医护顾问”

本报新民健康工作室主编 | 总第 145 期 | 2016 年 12 月 28 日 星期三 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:竹建英 编辑邮箱:xmjk@xmwb.com.cn

年终专稿

人工智能时代来临,你的健康够“智慧”吗?

◆ 叶雪菲

2016 年是人工智能技术飞速发展的一年,从 2014 年推出的智能音响,到 2016 年的无人驾驶汽车、智能超市、虚拟管家等等,人工智能技术已经逐渐在人们的日常生活中成为不可或缺的部分。而在大健康领域,“人工智能+医疗”在大数据的基础上更加速了精准医疗时代的到来。在人工智能时代,你的健康将不仅仅只是与医院、医生相关,而从衣食住行,甚至生活中的一个小动作“智能化”就能获知你的健康状况。智慧医疗现已成为人们健康所不可或缺的一部分。你的健康够“智能”吗?新民健康年终将带你一起回顾体验扑面而来的健康智能方式!

照照镜子就能掌握健康

《西游记》中的照妖镜轻轻一照就能照出妖怪的原形,如今,有一面“神奇的镜子”能照出人体健康状况。新民健康曾在 5 月报道,由上海中医药大学教学实验中心李福凤教授团队领衔,复旦大学张文强老师团队和岳阳医院大学生科学商店学生参与研发的“云中医智能镜”看起来就如同一面平平无奇的镜子,其实暗藏玄机。通过镜面上小小的摄像头,能够无创、实时、准确采集人体面象、舌象等信息,结合 10 余个问题,在云端进行计算,2 分钟就给出健康报告和个性化的健康指导方案,整个过程相当于一次刷牙的时间。

李福凤教授介绍,其中健康状态分为:健康(健康指数)、亚健康(脾虚、肾虚、痰湿、郁滞等 8 个状态及相关指数)、可能患病等;而其提供的个性化健康指导方案也并不仅仅是噱头,内容实实在在,包括保健原则、饮食药膳、起居养生、穴位按压、中医功法和音乐疗法。如果对于自己的身体状况有疑问,还可以点击中医在线,与医生进行语音、文字,乃至视频交流,享受线上远程医疗。李教授说:“云中医智能镜”最妙的地方就在于它又是一面化妆镜、穿衣镜,不仅可用于医院诊所、社区卫生服务中心、养生会所等地,还可以真正走入家庭,成为一个必需的健康小家电。”目前“云中医”APP1.0 版已上线手机应用平台供市民免费下载体验。研究人员设想,为了达到诊脉的效果,APP 今后或将配合智能脉诊手表等设备使用。

动动手指“云上”看医生

在“互联网+”时代,看病不再仅限于线下。7 月 13 日,新民健康曾报道,“上海徐汇云医院”是复旦大学附属中山医院徐汇医院推出的国内首家云医院,为患者提供视频看医生服务,以及多种形式的健康管理及随访;将医疗健康管理服务融入至百姓的日常生活,延伸至工会单位、社会药房、养老机构、社区街道、居委、家庭、个人,辐射至包括边远地区的每一位患者百姓。部分院外布点——“上海徐汇云医院”服务站配置可穿戴设备,可检测血压、血糖、心率、体温、血氧饱和度、体重、身高、尿检项目并实时传输数据至云医院医生端。今后,市民前往徐汇医院看病即可实现线上挂号、缴费,医生根据患者的病情开出处方



或提出必要的检查检验,患者可凭借处方就近去附近药店拿药或选择配送上门。

此外,“上海徐汇云医院”与上海 120 急救服务中心合作推出“云急诊”。一旦线上有急诊服务就会通过“云医院”App 通知到 120 急救中心的医生,急救医生可通过客户端引导患者及时有效就近诊疗。同时,借助“云医院”,复旦大学附属中山医院徐汇医院的急诊医生可根据病人的生命体征,远程指导随车急救人员,双方合力在救护车上救治病人。医院也可在患者到达前完成相应的抢救准备工作,进一步缓解院前急救与医院急诊抢救协同救治的难题,有效降低患者致残率、致死率。

在互联网高速发展的时代,“上海徐汇云医院”改变了病人只能上医院看病的传统就医模式,不管身处何地,在家、在工作,还是在外地出差,甚至是在千里之外的偏远山区,只要互联网所及之处,通过手机登录“上海徐汇云医院”,得到医生的帮助和指导,让病人足不出户就能获得急需的、快速的医疗服务,极大地方便了病患,同时节省了社会资源。

戴上“头箍”摆脱头痛

我国偏头痛发病率为 9.3%,多发于青壮年人群,每次发作有如遇上“紧箍咒”般痛不欲生。由于偏头痛一经发作极难治愈,需要长期反复地用药。然而过度依赖及使用药物,会诱发慢性偏头痛,易陷入“头痛—服药—继续头痛”的恶性循环,脑卒中、脑白质病变以及抑郁症的发病风险也会因此增加。4 月 26 日,新民健康曾刊登,目前,国际上已经推出了一款外形酷似孙悟空金箍的头箍康复仪。根据大样本随机双盲对照临床试验结果显示,这款头箍可有效减轻 50% 的偏头痛发作率。使用者只需将其架在耳朵和额头上,头箍中央的电极启动后可以在人体皮肤及皮下组织产生电流作用,进而刺激与偏头痛有关的三叉神经系统,以此来缓解头痛症状,降低偏头痛发作频率。今后,治疗偏头痛,也许无需服用过多药物,每天只要躺在沙发上,戴上“头箍”,享受 20 分钟的神经“按摩”即可。此外,这款头箍治疗仪对于存在焦虑、失眠困扰的“高压”人群也可起到放松减压、缓解焦虑的作用。

转动眼珠就能“切水果”、打字

6 月 7 日,新民健康曾报道,解放你的双手,转一转眼睛就能“切水果”,也不必再去操

作鼠标,敲击键盘打字,动一动眼睛就能打字交流。霍金使用的“Eye Control 眼控系统”有望成为肌肉萎缩、上肢残疾、语言障碍等失能老人的福音。据了解,该系统可准确捕捉人眼所看位置,由其代替鼠标,通过眼睛控制完成按铃、日常表达,控制窗帘、冰箱、空调、灯光等开关,上网、阅读、玩游戏等功能。即使当事人无法言语,手脚不能动弹,利用眼动仪搭配上专业悬臂,就可通过眼球转动控制智能家居,完成正常生活。

用舌尖让盲人感受“视觉盛宴”

世界卫生组织报告显示,全球 2.85 亿的视力残疾(包括盲和低视力)患者中,约有 8000 万集中在中国,为全球拥有视力残疾患者最多的国家。其中,约有盲人 700 多万,占世界盲人总数的 18%,失明及视力残疾人群已成为我国经济和社会发展的巨大负担。不需要手术、不需要药物治疗,只要佩戴一副眼镜,在舌头上放一枚塑料感应片,盲人就能看到周围的景象了,这就是盲人视觉成像仪带给盲人的“视觉盛宴”。

从外观上看,盲人视觉成像仪和普通的太阳镜并没太大区别,由一副装有摄像头的太阳镜、一个控制器和一个感应器构成。由于视觉是通过视网膜成像,当这些视觉信息通过视觉神经传递到大脑中特殊的感官区时,就会被翻译成视觉图像。在整个过程中,眼睛好比一个传感器,盲人相当于传感器出现了问题,而盲人眼镜就是用摄像头取代眼睛来收集视觉信息,并用舌头感应传递电脉冲信号,进而实现在大脑中成像。

坐在轮椅上体验跑步、跳绳

上了年纪、肢体障碍、失能并不意味着不能进行任何运动了,然而目前市面上真正适合老年人、残疾人使用的健身器材很少。对于这些行动不便的人来说,轮椅律动机则可以帮助这部分人群实现全身运动,而这是普通健身器材所做不到的。

据了解,轮椅律动机是模拟跳绳和养生气功发功方式的运动健身器材,并通过温和刺激到全身的骨骼肌肉神经系统,达到健身的效果。患者只需坐在形似轮椅的仪器上,打开开关,仪器就会通过机械力,产生一种对抗地心引力往上的推力,当推力一停时,患者便会受地心引力影响而下降,如此反复,患者便

可进行上下垂直律动。对于长期无法自主运动的残疾人、老年人来说,这款律动机可以帮助他们保持基本运动,维持身体各部位的功能性。

躺在床上解决睡眠障碍

早晨七点,房间内准时响起悠扬的音乐,十分钟后,智能床将自动抬起扶你起床,与此同时,窗帘也慢慢拉开,阳光洒进房间,智能系统开始汇报你昨晚的睡眠情况,美好的一天自此开始……也许 5 年后,这一切都将成为现实。智能家居,作为物联网时代的新宠,即将掀起新一轮的革命浪潮,人们将过着更加健康、便利与智能的生活。

当今社会,随着生活节奏的加快和饮食结构的改变,“生活方式病”正以不可遏制的速度蔓延。世界卫生组织调查显示,全球约有 10%—49% 的人患有不同程度的失眠,每年近 8.6 亿人患失眠抑郁障碍。目前,睡眠障碍已成为威胁公众健康的突出问题,其中鼾症是极为常见的一种睡眠呼吸功能障碍性疾病,危害性极大。对此,刊于 12 月 14 日新民健康的报道中指出,智能床具备了智能止鼾技术。当智能床感应到你打鼾时,床头部会自动升起,以有效缓解或阻止打鼾。当鼾声停止,床头部便会自动降下。与此同时,通过收集睡眠时心率及呼吸率等生命体征数据,可以看出人体健康的变化。一旦当心率、呼吸率等出现异常状况时,或当用户长时间卧床且生命体征微弱时,电动床还会自动报警。

在未来智能化的家居生活中,环境、健康的重要性毋庸置疑,而通过智能家居设备,还能开启另一个智能生态圈,为你的健康保驾护航。智能家居作为一种全新的生活理念,彰显了在科技引领生活的时代下,人们对健康、绿色的新生活方式的追求。

虚拟现实让你边“闯关”边康复

中国康复学会调查显示,我国康复医疗门诊量从 2009 年的 1874 万人次增长到 2013 年的 3415 万人次,年均增速 16%,医疗康复需求量极大。近些年,虚拟现实已成为一个热词。当虚拟现实遇上康复业,又会擦出怎样的火花?据了解,以往康复病人多依赖治疗师进行被动康复训练,而这种训练只能训练肢体功能,患者的认知能力并没有参与进来,加上训练方法单一枯燥,患者经常半途而废,影响了整体功能的恢复。但借助虚拟现实技术后,枯燥乏味的康复锻炼开始变得有趣起来。

7 月 20 日,新民健康介绍道,如今,借助虚拟现实技术,康复机器人可模拟多种不同生活场景,让患者“主动”达到康复训练目标,明显提高了患者的参与性与积极性,也从根本上颠覆了传统“被动”康复理念。在使用康复机器人时,随着使用者的四肢能力越来越强,困难层次自动提升,环环相扣的游戏设定让患者主动康复得根本“停”不下来。训练时,只见患者面前的屏幕出现了“仿真街道”,大到街边的喷泉,小到地上的石子,都可由患者自主选择。游戏过程中会遭遇各种突发情况,比如出现水塘,需要患者抬腿跨过,看到路障,则需绕行行走。据介绍,情景模拟训练拟在提高康复人群在日常生活中的应激反应能力,以便更好助其回归社会。

新型康复机器人的出现无疑将康复训练推入了一个新纪元。过去康复以康复师为主导,患者按照命令完成动作的被动康复模式已被颠覆,康复机器人的出现激发了患者的兴趣,提高了他们的参与度,真正实现主动康复训练。