



今年1月以来,人工智能大模型DeepSeek爆火,许多医疗专家开始探索其在相关领域的应用。目前,陕西部分医院完成DeepSeek本地化部署——

当医疗遇上DeepSeek

霍强文

医学 新知

2月20日,西安国际医学中心医院宣布完成DeepSeek大模型的本地化部署,成为西北地区首家引入这一前沿AI技术的医疗机构。

2月21日,咸阳市第一人民医院将DeepSeek大模型接入医院信息系统,应用在医生工作站。

2月22日,空军军医大学口腔医院正颌科副教授武俊杰团队发表《DeepSeek大模型在口腔正畸专业中的应用探索》一文。

……今年1月以来,各行各业都在积极拥抱爆火的人工智能大模型DeepSeek。连日来,笔者探访陕西部分医院,了解“AI+医疗”深度融合的情况。

医生的DeepSeek初体验

“大夫,我眼睛发红、疼了3天,感觉视力也有所下降,没有受过外伤,麻烦您给看看。”2月21日,在咸阳市第一人民医院眼科门诊,患者贾女士向医生侯力华求助。

想到医院已接入了DeepSeek,侯力华将贾女士的症状进行了搜索,10秒钟便收到回复,考虑按照与眼疼相关的5类疾病诊断并建议进行4类检查。

结合贾女士的实际情况,侯力华安排其进行了两项检查。根据检查结果,贾女士被确诊为急性闭角型青光眼。考虑到其患有糖尿病和心脏病,侯力华再次应用DeepSeek查

询用药注意事项。

“在临床诊疗工作中,年轻医生常常面临大量信息难以快速整合分析、对复杂眼病诊断缺乏有效辅助工具等挑战。DeepSeek的引入,就像给年轻医生配备了智能助手,提高了诊断效率。”侯力华说,“但是,AI只是协助,医疗的核心永远是人,医生应该结合自身经验和患者实际作出诊断。”

“DeepSeek的本地化部署是指将DeepSeek的相关软件、模型或服务,部署在用户自己的本地服务器上,赋予用户对系统和数据的完全控制权。”咸阳市第一人民医院信息中心主任杨帅说,“此次,我们接入的DeepSeek版本属于中等规模模型,平衡了性能和计算资源需求。我们在医院局域网内封闭运行,可以确保患者数据安全。”

杨帅介绍,部署在医院信息系统的DeepSeek模块数据处理能力强大,可帮助医生更全面地分析患者病情,不仅节省了大量时间,还避免了因信息遗漏而导致的误诊风险,可为医生提供医疗决策辅助。

打造多种应用场景

2月20日,西安国际医学中心医院宣布完成DeepSeek大模型本地化部署。

“我们与华为技术有限公司合作,实现了DeepSeek大模型本地化部署。为确保医疗数据安全,系统采用自主创新算力平台,所有数据均在医院内部完成处理,严格遵循‘数据不

出院、信息零泄露’原则。”西安国际医学中心医院信息中心相关负责人说。

据介绍,基于DeepSeek大模型的强大算力和深度学习能力,通过多模态数据融合与智能分析,医院打造了临床辅助决策、智能患者服务、体检报告解读等五大医疗业务应用场景,为提升医疗质量装上了“智慧引擎”。

以临床辅助决策为例,DeepSeek大模型通过深度学习海量医学数据,结合患者的症状、病史、检验结果等多维度信息,可为医生提供辅助诊断建议和治疗方案。在体检报告解读方面,DeepSeek大模型通过深度学习,可快速解析体检报告中的复杂数据,自动识别异常指标,并生成个性化健康建议,帮助患者更好管理健康。

目前,DeepSeek大模型已在西安国际医学中心医院20多个专科应用。“我们将继续探索DeepSeek在医疗全流程中的更多可能性,构建数据驱动的智慧决策体系,释放智慧医疗潜力,为患者带来更优质、便捷、个性化的医疗服务。”西安国际医学中心医院信息中心相关负责人说。

“AI+医疗”未来可期

DeepSeek引发的AI医疗浪潮让身处其中的医生开始新探索。

空军军医大学口腔医院正颌科副教授武俊杰团队就DeepSeek大模型在口腔正畸专业中的应用进行了初步探索。“以DeepSeek为代

表的人工智能技术正在迅速改变我们的世界。”武俊杰说,“相对而言,正畸是一门专业性、难度高的学科,DeepSeek可在资料获取、病情诊断、科研教学等方面为正颌医师提供帮助。”

武俊杰表示,借助DeepSeek对一些专业领域内具有争议的问题进行讨论,医生可以拓宽思路,丰富自身经验及知识。同时,借助DeepSeek思考研究热点、理论及应用的争议点,医生可发掘具有研究价值的研究方向。

“举个例子,我们就‘儿童口腔早期矫正领域有哪些关键争议点,结合内容拟出课题方向’这一话题进行了检索,DeepSeek给出了相关建议。但是,作为医生,我们还需要结合临床情况、领域内专业期刊文献等进行进一步的思考分析。”武俊杰说。

据介绍,DeepSeek通过深度学习算法可自动分析X光片及CBCT影像,辅助医师完成早期筛查与诊断,还能构建三维颌骨模型辅助正畸方案设计,实现头影测量标志点自动定位,显著提升诊疗效率。

“但是,现阶段,DeepSeek还不能实现对图片的识别。影像资料对于正畸医师进行诊断及方案制定具有重要作用。目前,DeepSeek对正畸医师诊断辅助方面的帮助还较为有限。”武俊杰说,“随着技术迭代与发展,我们期待DeepSeek能够扩展多模态能力,为口腔数字化诊疗提供更多选择。”

中国职工疗养协会七届三次理事会在福建召开

奋力推动职工疗休养事业高质量发展

2024年,工会疗休养基地年服务职工达575万人次,为超过50万名新就业形态劳动者提供移动体检服务

中新网厦门3月6日电(记者 李润钊)推动职工疗休养事业标准化、规范化建设,建立健全涵盖疗休养服务质量评估、安全管理、收费价格等方面的标准体系……记者从今天在福建厦门召开的中国职工疗养协会七届三次理事会上了解到,该协会将着力加强专业委员会建设,努力把协会专业委员会建设成为协会履职的重要载体、联系会员单位的重要纽带、推动职工疗休养事业高质量发展的重要抓手。

我国工会职工疗休养院历史悠久、颇具规模,涵盖了海滨、森林、温泉等多种疗养类型,是各级工会维护职工疗休养权益、保护职工身心健康的重要阵地。中国职工疗养协会成立于1990年,成立35年来始终以维护职工疗休养权益、服务职工疗休养需求为导向,是各级工会成立的工人疗休养院、全国总工会命名的劳动模范疗休养基地、与职工疗休养事业相关的组织机构及个人自愿结成的全国性、行业性社会团体。2024年,协会认真贯彻落实全国总工会工作部署要求,始终坚持以职工为中心的发展理念,积极主动支持配合做好工会疗休养工作,工会疗休养基地服务职工达575万人次,为超过了50万名新就业形态劳动者提供移动体检服务。

为迎接中华全国总工会成立100周年,2025年协会将会同中国职工服务集团组织开展职工疗休养大型推介活动,举办疗休养主题研讨活动,着力打造全国劳动模范疗休养基地、工会移动体检、最美工人疗休养院等职工疗休养品牌,促进会员单位提升服务能力,指导帮助各工人疗休养院高质量完成疗休养服务任务。

会议还对更好发挥专业委员会作用作出安排,协会将改进并加强协会专业委员会工作,发挥行业智库作用,深化政策理论研究,源头参与行业政策制定,支持并加快疗休养事业数字化建设和智慧化转型,积极助力工会疗休养大市场建设,为职工疗休养事业发展献计出力。目前中国职工疗养协会已成立疗养管理、矿泉医学、营养膳食等8个专业委员会。

会议审议通过理事会工作规则和协会新增会员单位名单,选举协会理事、常务理事、副会长。

西安交大二附院

成功实施陕西首例新型微创小梁切除术

本报讯(全媒体记者 张代禄)3月4日,记者从西安交通大学第二附属医院获悉,该院眼科日前成功为一名60岁患者实施陕西省首例单步隧道法新型微创小梁切除术(SIGS)。

患者突发右眼胀痛、视物模糊,还伴有头晕、恶心、呕吐等症状,遂至该院就诊,初步诊断为原发性急性闭角型青光眼,右眼急性发作期、左眼临床前期,双眼老年性白内障。进一步检查后,诊断患者眼部情况复杂,双眼呈小眼球结构使得眼部的房水循环存在一定障碍。右眼前房深度仅1.27mm,左眼前房深度1.67mm,前房极浅的状况阻碍了房水正常流通。同时,患者右眼还存在睫状体脱离的问题,中央角膜处于灰白水肿状态,这使得内路微创手术及白内障手术无法实施。

针对上述治疗困境,该院青光眼团队王健明教授、范雅稚副主任及王艳芬医生进行深入讨论和分析,结合患者具体病情,最终决定为其实施单步隧道法新型微创小梁切除术(SIGS)。得益于手术的微创特性,患者于当日下午顺利出院。

记者了解到,新型微创小梁切除术(SIGS)以最小创伤实现高效降眼压,切口小、创伤小,尤其适用于角膜条件差、传统手术受限的患者。范雅稚表示,对于角膜条件差、病情复杂、又担心传统小梁切除术并发症的患者,SIGS是一个理想的选择,该术式还为后续患者接受微创手术提供了时间窗口。

专家支招

应对春日“敏感”季

顾天成

春季对于过敏体质人群而言是“敏感”挑战季。医学和疾控专家提醒,春季过敏并非普通感冒,而是免疫系统对花粉等过敏原的异常反应,需科学预防、及时干预,尤其要关注严重过敏反应。

每年2至3月起,松树、杨树等树木花粉浓度激增,易诱发过敏人群过敏性鼻炎、结膜炎或哮喘。症状多表现为阵发性喷嚏、清水样涕、眼痒红肿,严重者可能出现喘息、胸闷等哮喘症状。北京大学人民医院呼吸与危重症医学科主任医师马艳良表示,若春季反复出现类似感冒症状且持续数周,应警惕过敏可能,及时就医鉴别。针对春季成人过敏防护,马艳良提出三大关键措施。一是药物预防“早行动”。过敏性鼻炎患者可在花粉季前2至4周使用鼻喷激素类药物,哮喘患者需遵医嘱预防性吸入糖皮质激素类药物,结膜炎患者可提前使用抗过敏眼药水。

二是物理防护“全方位”。专家建议过敏人群关注每日花粉指数预报,当浓度>100粒/m³时,外出可佩戴N95口罩和护目镜,居家可使用高效空气净化器,回家后及时清洗鼻腔、更换衣物。三是急救药物“随身带”。哮喘患者需随身携带急救吸入剂,若症状加重应立即就医。

专家表示,如果常规措施无法缓解症状,建议及时就医进行过敏原检测,必要时在医生指导下进行脱敏治疗。脱敏治疗需持续3至5年,部分患者有望实现“脱敏”。

过敏管理是“持久战”,需要医患协同。确诊过敏原后,应最大限度规避接触;无法避免时,需遵医嘱规范用药,切忌自行调整剂量。此外,保持室内清洁、定期清洗寝具、减少高敏食品摄入等生活细节也至关重要。“预防过敏,既是为了自己,也是为家人。”马艳良表示,通过科学防护和主动管理,过敏人群可享受明媚春光。

2元和200元的钙片,到底有什么区别

阮光锋



一说到预防骨质疏松,很多人首先就想到了补钙、买钙片吃。但目前市场上钙片种类繁多,有几块钱一瓶的,也有几百块钱一瓶的。

这些价格相差如此大的钙片,有何区别?购买钙片时,应该注意哪些问题?

普通人缺钙会怎样?

钙是人体中重要的营养成分,它参与人体骨骼的形成、骨组织的重建,还能起到维持神经肌肉的正常兴奋性,参与调节和维持细胞功能、维持体液酸碱平衡、促进血液凝固和

激素分泌等作用。

普通成人如果钙摄入量不足,会增加骨质疏松的风险;对于儿童和老人来说,可能增加佝偻病、骨质疏松的风险。钙摄入不足对于孕妇和哺乳期的妈妈来说,影响会更大。

《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023)》建议:普通成人及孕妇、乳母的每日推荐钙摄入量为800毫克;9-18岁青少年的每日推荐钙摄入量则是1000毫克。

数据显示,我国居民钙摄入量的中位数为每天328.3毫克,不足率为94.3%。也就是说,我国居民中绝大多数人通过饮食,每日的钙摄入量不足。因此,在饮食不足的前提下,适当补充钙片是有益健康的。

购买钙片时,存在哪些错误认知?

200元的钙片比2元钙片效果更好。钙片分为有机钙、无机钙、螯合钙三类。不管是廉价的钙片,还是高价的钙片,它们的核心成分是一样的,补钙的效果没有明显的区别。

无机钙:主要包括碳酸钙、氯化钙和磷酸

钙等。无机钙最大的特点就是便宜,而且含钙量高,但是它的消化需要消耗大量的胃酸。所以胃功能不太好、有胃病的朋友应避免选择。

有机钙:包括柠檬酸钙、醋酸钙、乳酸钙,还有葡萄糖酸钙、枸橼酸钙等。有机钙的吸收不需要胃酸的参与,虽然含量不如无机钙,但更容易被人体吸收。

氨基酸螯合钙:是指每两个氨基酸分子与一个钙离子通过螯合技术,将其螯合在一起,这样做能提高矿物质的吸收利用率,其特点是重量轻、易溶解、易吸收。

有些钙片,比如氨基酸螯合钙,添加了维生素K2等。相比其他的钙,吸收率确实高一些,但如果价格太贵,大家也不用过于执着。因为虽然吸收率高了,但身体也吸收不掉太多。

整体来说,人体对钙的吸收率随年龄增长而下降,通常情况下,选择普通钙片就足矣。

钙片的钙含量真的越高越好?

有些高价钙片标榜“钙含量高,补钙效果更好”,如每粒含钙600毫克。但其实,钙片的剂量越高,吸收率反而可能下降。

此外,钙片吃多了反而有害,过量补钙不仅可能会导致肌肉松弛、便秘、恶心等不适,还会干扰锌、铁吸收,造成锌和铁的缺乏。严重的过量钙摄入还可能引起高钙血症、高钙尿症,导致肾结石、血管钙化,甚至

引发肾衰竭等。

进口的钙片真的更好?

钙片的质量与进口和国产关系不大。在我国上市销售的正规钙片产品,都必须符合我国的标准要求,只要是检测合格的钙片,在质量方面都是有保证的。

如何保证摄入量足够的钙?

均衡饮食,尽量吃够奶和奶制品

奶和奶制品是补钙的最佳选择。根据《中国居民平衡膳食宝塔(2022)》的建议,成年人的奶和奶制品每日推荐量为300-500克。

从天然食物中补钙是最理想的。如果每天摄入足量奶制品、大豆制品、蔬菜、坚果等富含钙质的食物,可以让我们获得足够的钙,不必另外吃钙片。

奶和奶制品摄入量不足,需适当补充钙片对于胃功能正常、消化吸收正常的人,建议首选碳酸钙,它不仅含钙量高,吸收率也不低,而且安全性好、性价比;对于胃功能不好、萎缩性胃炎患者、消化功能较差的老年人等,可优先选择柠檬酸钙等有机钙产品。

吃钙片时一定要留意总量

为了获得最佳吸收,每次吃的量都建议不要超过500毫克。对于需要多吃的情况,建议在医生或营养师指导下分多次服用。

注意补充维生素D

维生素D能帮助钙的吸收,两者同时服用,有助于降低骨质疏松症发生的风险。

心理 健康

你是否常被羞耻感困扰

其实这是自我成长的契机

凌雪梅

日常生活中很多人可能会被这种情形困扰:在社交场合中感到不安,紧张到脸红心跳,害怕说错话或是被人关注,进而影响了自己行为和表现,甚至会因此阻碍个人的职业发展。

这可能是羞耻感在作祟。

羞耻感这种深藏内心的复合情绪,源自我们对他人评判的敏感反应,也可能源于对未知的恐惧,或者仅仅是对社交场合的不熟悉。它是我们相对于他人产生的一种感觉。当羞耻感袭来时,许多人都选择逃避、否认,不愿去触碰这种痛苦的感受,因为它让我们如此坐立不安。

然而,如果我们换个角度看待羞耻感,是否可以尝试去理解它,甚至从中寻找到有价值的启示呢?

其实,羞耻感的来临是一个解读自己的机会。它像一面镜子,反映出我们的内心世界和对世界的期待。

帮助我们探索:自己真正的需求与动机

引发我们羞耻感的人、物、事和行为,之所以能触动我们内心深处的情感,是因为它们对我们有着特殊的意义。这就引发我们对自己更深层的思考:为什么它们会如此重要?这背后反映出我的期望、动机、需求都是什么?

帮助我们审视:自己的价值观与行为标准

每一次的羞耻感都像我们内心的一场审判,让我们重新审视自己的行为是否符合自我或社会的标准。在这个过程中,我们可以问问自己:我为什么会感到羞耻?是因为自己的行为与自我或社会的价值观不符吗?我的价值观和行为标准是什么?这些标准合理吗?

例如,一个年轻人在追求职业成功的过程中,因为失败而感到羞耻。他开始反思自己的职业价值观和期望,他意识到他把成功看作是自我价值的唯一标准,而忽视了在这个过程中乐趣和成长。这种羞耻感帮助他重新审视自己的价值观,调整职业期望,更加重视过程的享受和自我成长。

帮助我们反思:自己的思维习惯

每一次的羞耻感都像是一次自我质疑,它让我们停下来反思自己的思维模式和行为习惯。我们可以问问自己:我为什么总是担心别人的负面评价?是不是在别人没有评价自己之前,我已经自我否定了?为什么我们的自我价值感很低?

以一个常常担心他人对自己评价的人为例。当他感到羞耻时,他开始意识到自己的思维习惯是过分在意他人的看法。他意识到这种担忧阻碍了他的自信和个人成

长。这种羞耻感促使他改变思维模式,更加重视自我价值和内在感受,而不是过分依赖他人的评价。

总的来说,羞耻感虽然痛苦,但它也可以成为我们解读自己的契机。通过深入了解羞耻感的来源和作用机制,我们可以更好地理解自己、调整行为和价值观、改变思维模式、增强自信并促进个人成长。

因此,当我们面对羞耻感时,不必再痛苦或逃避,而是可以勇敢地面对它,解读它,并从中获得成长的力量。

摆脱羞耻感心理可以尝试以下几种方法:

1. 调整身体语言

最简单的改变方法就是——微笑,采用开放姿势,身体前倾、友好接触、正视对方、点头。

这些看似简单的动作,能有效地提升你的自信。

2. 循序渐进,一步步改变

克服害羞是一项大工程,但其实并没有那么难以逾越,是一场一定能够打赢的战斗。每一个胜利都是真实可见的,只要我们去。

3. 学会调侃

首先得培养乐观、开朗、合群的性格,注

重语言技术训练和口头表达能力,还要去关注社会、洞察人生,做生活的有心人。

4. 讲究谈话的技巧

在连续讲话中不要担心中间会有停顿,因为停顿一会儿是谈话中的正常现象。在谈话中,当你感觉脸红时,不要试图用某种动作掩饰它,这样反而会使得你的脸更红,进一步增加你的羞怯心理。

5. 学会克制自己的忧虑情绪

凡事尽可能往好的方面想,多看积极的一面。平时注意培养自己的良好情绪和情感,相信大多数人是以信任和诚恳的态度来对待自己的,不要把自己置于不信任和不真诚的假定环境中。

每个人都有自己的优点和不足,我们不能选择自己的出身和外表,但我们可以改变自己的未来。羞耻感是很常见的心理,它并不是我们的敌人;相反,它可以成为我们前进的动力和源泉。当我们学会将羞耻感转化为积极的行动时,我们就能够创造出属于自己的精彩人生。羞耻感并不可怕,可怕的是因此自卑和逃避。只有勇敢地面对自己、接纳自己的人才真正获得自信和成功。希望这些建议能帮助你更好地面对自己和他人,从羞耻感中走出来,迎接更美好的未来。