

□ 养生课堂

DeepSeek 让赛博养生更火了

记者实测了一份“电子药方”,中医专家看后这样说

“DeepSeek 开的中药方太强了!”“已经开吃第二服效果不错”……近期,“电子药方”成了不少人赛博养生的新方式。2月18日是雨水节气,也是养脾胃的好时机,记者询问DeepSeek,“脾胃不适,经常腹泻,有什么好方子推荐?”AI深度思考后,仅用时17秒,就给出了一份900多字的详细方案。记者拿着这份看似“完美”的中药方,请教了江苏省中西医结合医院消化科张伟副主任中医师。

记者注意到,在这份方案中,AI首先将病情细分为5种证型,即脾胃虚弱型、寒湿困脾型、湿热内蕴型、肝郁脾虚型、脾肾阳虚型,并开出对应的经典方如参苓白术散、藿香正气散、葛根芩连汤、四神丸以及中成药等。辅助调理还给出山药煮粥、茯苓30g煮水、石榴皮10g煎水等单味药的建议。贴心的是,除了日常调理和注意事项外,也提示需在专业医师指导下使用。

中药剂量该如何把握?这是很多吃

中药的人最关心的问题。记者在上述方案上追问了DeepSeek,得到了一个成人常规用量的参考标准,以及用药误区、药材毒性、儿童用量减半等指导。记者发现,虽然每一剂药都明确标注克数,但文字第一段就加粗字提醒,仅供专业医师参考,患者不可自行配药。

这样一套组合拳“中药方”,在张伟副主任中医师看来,还是可圈可点的,“整体来看,证型和方剂很经典,比较中规中矩,但在实际使用中,患者往往很难自行判断哪个方剂最适合自己的身体状况。”他指出,中医讲究个体化治疗,强调“三因制宜”(因人、因时、因地),临床上治疗是很复杂的,医学诊断依据的不仅是症状,还包括患者的舌苔、脉象、体质及精神状态等信息,这些是AI无法捕捉的。

“通常临床中我们也很少见到经典证型的患者,多数人为兼夹证,病情也更为复杂。”张主任也尝试过DeepSeek在临床中的应用,“输入几个复杂病例后,

并没有得到太多有效的信息。”但他仍感慨这个平台的强大,对于有医学背景的人,用于学习或是辅助诊疗有很大的帮助,“比如想要了解国医大师徐景藩治疗脾胃病的特色,平台会搜索相关文献并进行总结;或是诊断疑难、罕见病时,AI能提供不一样的思路。”

平常如何通过DeepSeek获取更有参考性的健康信息?专家总结发现,通常想要咨询的问题,输入的东西越细节,内容越专业,结果就越具有针对性。但许多中医专家的宝贵经验,未必有完整的文献报道,DeepSeek就很难进行检索与总结,仍存在信息偏差。而对于未经过医生指导自行使用AI推荐方药的患者,张伟也表达了担忧,“AI的建议更多是参考性质,而非最终的治疗方案,随意使用中药方可能会有一定的风险。”他指出,日常养生可以适当参考,如果身体不适,或服药后症状不缓解,建议及时到医院就诊。

据《扬子晚报》

□ 星空有约

“天关”卫星发现罕见的X射线双星系统

新华社北京2月19日电(记者 张泉 张建松)记者2月19日从中国科学院国家天文台获悉,我国“天关”卫星发现一个位于“小麦哲伦云”星系内的双星系统EP J0052,并全程追踪到EP J0052从X射线突然爆发到逐渐消退的全过程,为探索大质量恒星的相互作用与演化提供了数据支撑。

以“天关”卫星的观测数据为主导,欧洲航天局科研团队对EP J0052开展了科学研究,相关成果论文已在国际学术期刊《天体物理学杂志快报》发表。

2024年5月27日,“天关”卫星捕捉到来自EP J0052的短暂且高能量的X射线辐射事件,并获取了爆发全过程的X射线信息。此后,美国、欧洲的天文望远镜对EP J0052开展了后随观测。

此项研究中,科研团队通过分析不同波长范围内的X射线变化,以及爆发物质中存在的氮、氧、氖等元素,发现EP J0052包含一颗质量超过太阳10倍的炽热大恒星,和一颗质量与太阳相当的致密白矮星,此类双星系统非常罕见。

科研人员认为,EP J0052最初是由两颗质量较大的恒星组成,其质量分别约为太阳的6倍和8倍。质量更大的恒星更早耗尽了核燃料并开始膨胀,并向伴星抛射物质。经过长期演化,伴星的质量增长至太阳的10多倍,而原本质量更大的恒星则坍缩为一颗质量略超太阳的白矮星。

欧洲航天局科研人员介绍,这是两颗恒星之间复杂物质交换的结果,这项研究揭示了恒星演化中一个极为罕见的阶段。“天关”卫星能够捕捉到稍纵即逝的爆发现象,并检验我们对大质量恒星演化的理解。

据介绍,“天关”卫星于2024年1月发射升空,通过探测宇宙中的X射线暂现源和爆发天体,探索更多宇宙奥秘。

“通过数据共享和协同观测,‘天关’卫星为全球天文学研究提供了重要的X射线数据支持,有力推动了高能时域天文学的观测与研究发展。”“天关”卫星首席科学家、中国科学院国家天文台研究员袁为民说。

坚果虽香 小心牙齿暗伤

嗑坚果是许多人喜爱的休闲方式,但频繁嗑坚果可能会给牙齿健康带来隐患,尤其是牙隐裂问题。因此,了解牙隐裂的相关知识并做好口腔自查,对于保护牙齿健康至关重要。南京市口腔医院牙体牙髓病科副主任医师朱雅男介绍,牙隐裂是指牙冠表面非生理性细小裂纹,这些裂纹常不易被发现。牙隐裂的裂纹可能从牙尖开始,逐渐向牙根方向延伸,甚至可能穿透牙釉质、牙本质,甚至达到牙髓。

牙隐裂造成的原因有以下几点:1.咬合压力。咬合力过大或咬合不平衡,牙齿可能会受到过度的压力,导致隐裂的形成。2.生活习惯。喜欢吃硬度高的食物,用牙齿啃咬硬的坚果、骨头等。3.冷热刺激。长期吃过冷或者

过热的食物导致牙齿扩张收缩,引起牙齿裂纹。4.外伤。外部作用,例如咬到硬物。意外撞击或口腔创伤,导致牙齿出现裂纹。

专家提醒,牙隐裂日常要做好以下预防措施:1.合理饮食。嗑瓜子、吃坚果时要适量,避免过度用力咬硬物,选择较软的坚果或使用工具辅助嗑开。2.正确咀嚼。咀嚼时尽量使用两侧牙齿,避免长期单侧咀嚼,减少牙齿的过度磨损。3.定期检查。定期进行口腔检查,及时发现牙齿隐裂等问题,早期干预可以避免问题恶化。4.使用护齿工具。在嗑瓜子、吃坚果时,可以使用专门的护齿工具,如坚果钳、瓜子夹等,减少牙齿直接接触硬物的机会。5.保持口腔卫生。养成良好的口腔卫生习

惯,每天刷牙两次,使用牙线清理牙缝,减少细菌滋生,降低牙齿疾病的风险。

朱雅男建议,为了保护牙齿健康,建议减少嗑坚果的频率,避免咬硬物,保持良好的口腔卫生习惯,并及时进行口腔检查。通过这些措施,可以有效预防牙隐裂等牙齿问题,让您的牙齿始终保持健康状态。

据《南京晨报》



安全提示:骑车上学 足龄+守法+“体检”

不少中学生都喜欢骑车上下学,时间相对自由可控,还能与同学结伴而行。公安交管部门提示学生及家长,骑车上学首先要“足龄”,骑行中要文明守法,每天骑车前应临检车况、日常定期“体检”,保障骑车上下学出行安全。

骑行必须年满12周岁

《道路交通安全法实施条例》第七十二条明确规定,驾驶自行车、三轮车必须年满12周岁;驾驶电动自行车和残疾人机动轮椅车必须年满16周岁。骑行电动自行车上路必须规范佩戴安全头盔,如不慎发生突发情况时,会对颅

脑起到保护作用。

骑行中要文明守法,不做危险动作。骑车时,要在非机动车道内行驶,混行道上要靠右边骑行,不要随意变更车道或在车流中穿行,不要闯红灯。杜绝打闹嬉戏、双手离开车把炫技、手中持物、曲折骑行、相互竞驶、两辆以上并排行驶、攀附机动车等违法且危险的行为。转弯或经过交叉路口时,要提前减速,注意来往行人、车辆。转弯前应伸手示意,不得突然猛拐,特别是在视野较差的转角,更要注意。经过陡坡时应当下车推行,在雨雾天气要慢速行驶。

骑前要临检 日常做定检

注意对自行车进行每日检查和定期“体检”保养,保证各部件使用良好,也直接关系到骑行交通安全,家长千万别小觑。每天骑车出行前,学生或家长应当对自行车进行临检,检查各部件的使用状况。除此之外,还要对自行车定期进行“体检”,也可去专业自行车维修店进行检测和保养。

公安交管部门提示广大家长,担负起监护责任,不让未达到年龄规定的孩子骑车上路;对于达到年龄规定的孩子,应关注并监督孩子的骑行行为。

据《今晚报》