

生娃“零负担” 服务更贴心

市妇幼率先执行分娩个人“无自付”政策获市民点赞



市妇幼为宝妈张女士提供床旁结算服务。(市妇幼供图)

日报消息(全媒体记者庄子莹)日前,柳州医保分娩个人“无自付”新政在柳州市妇幼保健院(以下简称“市妇幼”)正式落地。作为全市首批推行该政策的三甲医院,市妇幼为符合生育政策的参保孕产妇提供生育基本医疗费用全额保障,真正实现生娃“零负担”。截至目前,已有超50名宝妈在该院顺利享受政策红利,此新政也收获广泛好评。

“原本准备了数千元费用,没想到一分钱没花,政策太实在了!”在市妇幼顺利分娩出院的黄女士,拿着结算单连连称赞。市民张女士分婉共计产生费用5079.24元,同样由医保全额报销,实实在在减轻了家庭经济压力。

市妇幼产科副主任、主任医师张丽娟介绍,此次新政普

惠性强、覆盖面广,统一职工医保与居民医保生育保障待遇,消除以往待遇差异。分娩、无痛分娩、产后护理等相关基本医疗费用均可全额报销,费用范围涵盖接生费、手术费、麻醉费、诊疗费、护理费以及医保目录内药品、耗材等基本医疗服务,符合条件的孕产妇个人无需支付费用。

政策落地的同时,市妇幼推出“预出院办理+床旁结算”一站式服务,优化服务流程,升级就医体验。该服务由产科指派专人整理材料、核对医保信息并线上申报,财务人员到病房现场核对结算,宝妈在床边即可办结手续,免去跑腿排队烦恼。黄女士坦言,这是她第三次在市妇幼分娩,医院技术与服务持续升级,全程便捷省心。

此外,医院细化便民举措,实行母婴费用分开核算,协助办理新生儿预参保,配套24小时免费接生、单间病房预约、爱心临时车位等服务,全方位解决新生儿家庭后顾之忧。

作为柳州市危重孕产妇救治中心,市妇幼以专业医疗为母婴安全筑牢坚实防线,同时通过打造胎产全周期“一站式”管理模式,从孕早期建档、孕中期排畸到孕晚期监护与分娩评估全程系统追踪,让孕妈不用多科室奔波,诊疗更高效。

该院相关负责人表示,下一步,市妇幼将持续把惠民政策落到实处,不断优化服务流程,提升医疗品质、深化人文关怀,以更专业的技术、更贴心的服务,全力打造生育友好型医院,为更多家庭的幸福保驾护航。



广西科大二附院开展肿瘤防治宣传周系列活动

早防早筛早治 同心携手抗癌

日报消息(全媒体记者庄子莹)2026年4月15日—21日是第32个全国肿瘤防治宣传周,今年主题为“早防早筛早治 同心携手抗癌”。4月15日上午,广西科技大学第二附属医院(柳州肿瘤医院)(以下简称“广西科大二附院”)在门诊大楼前广场举行启动仪式,以一系列亲民便民活动,把科学防癌知识送到市民身边。

启动仪式上,该院肿瘤防治卡通代言人“桂小筛”亮相,并被授予“广西(桂中地区)肿瘤早筛科普大使”称号。该院还为科普直播、微视频大赛、义诊专家三个团队授旗。仪式结束后,义诊队伍随即开展现场服务,为市民提供健康咨询与肿瘤筛查。

作为桂中地区唯一的三级甲等肿瘤专科医院,广西科大二附院以精准医疗为核心,构建“防一筛一治一康一管”全链条防治体系。该院成立肿瘤防治中心,建立高危人群数据库,推广多学科诊疗、中西医结合治疗,并运用互联网、人工智能开展远程医疗。今年5月,新引进的直线加速器将投入使用,可精准照射肿瘤病灶,最大程度保护正常组织,提升治疗效果。

4月以来,该院推出9场肿瘤防治专家直播,聚焦甲状腺结节、鼻咽癌、放疗等热点,累计点赞达6万。专家团队先后走进平南县及乡镇卫生院,开展义诊、甲乳筛查、健康科普,服务群众超1300人次。据悉,该院已连续五年开展公益防癌行动,累计筛查超2.4万人次、义诊超1.9万人次。该院相关负责人表示,下一步,医院将持续以宣传周为契机,普及科学防癌理念,以公益服务守护桂中百姓生命健康。

各类在线人格测试 刷屏社交圈

专家提醒:理性看待,勿过度沉迷、被标签“绑架”

日报消息(全媒体记者庄子莹)近日,随着一款名为SBTI的在线人格测试爆火,连带一直热度不减的MBTI、微博推出的WBTI等趣味心理测试持续刷屏社交平台。“你测SBTI了吗?”“你是什么人格?”成为年轻人之间最热门的社交开场白。为此,记者采访了柳州市妇幼保健院临床心理科副主任医师刘明俊,解码网络心理测试走红背后的心理逻辑。

SBTI为何一夜走红?

SBTI全称为SillyBigPersonalityTest,是一款以娱乐、自嘲和情绪释放为核心的在线人格测试,提供27种人格类型与15个维度分析,主打快速了解自己在社交、情绪和行为上的当下状态。

和此前长期流行的MBTI相比,两者定位截然不同。MBTI基于荣格心理类型理论发展而来,标签多为“建筑师”“调停者”等正向、精英化表达,侧重自我探索与职业参考;而SBTI并无专业心理学支撑,题目更轻松随意,结果也更戏谑,以自嘲、解压、玩梗为主要目的。

对年轻人而言,SBTI无论是题目的趣味性,还是网络热梗式的结果呈现,都更贴近日常、更容易产生共鸣。从曾经的“i人/e人”到如今的“领导者”“行者”“感恩者”,这些标签精准戳中快节奏生活下年轻人的压力与情绪,简单的三十多道选择题,几分钟就能出结果,既能满足自我探索的好奇心,又能快速找到共同话题、打破社交尴尬,成为高效的社交“破冰神器”。SBTI即便题目不够严谨、结果偏向娱乐化,依然让大家乐于参与、主动分享刷屏。

在线人格测试准确率如何?

为什么不管是MBTI还是SBTI,很多人做完都觉得“说的就是我”?

刘明俊解释,这背后是两大心理学机制在起作用。“一是巴纳姆效应,测试多用笼统、模糊、普适性描述,人们会不自觉对号入座,忽略不符内容、放大契合点,产生‘量身定制’的错觉;二是主观验证,参与者会主动用生活经历来印证结果,哪怕只贴合一小部分,也会认定测试很准。”

他表示,人的性格复杂多面且具有流动性,会随环境、状态、经历不断变化,并非固定标签。网络心理测试只能反映当下状态,不具备专业心理评估的信度与效度,本质就是娱乐,不能等同于科学测评。

可以娱乐解压,别被标签“绑架”

刘明俊提醒,趣味心理测试可以作为社交消遣和情绪调节方式,但切勿过度沉迷、被标签“绑架”。

过度套用人格标签,会窄化自我认知,忽视自身多面性与成长可能,甚至把现实行为简单归因于人设,影响正常社交与生活判断。更需要警惕的是,部分人将抑郁、焦虑等真实情绪问题娱乐化,用“人设”掩盖心理困扰,可能错失及时专业干预的时机。

他建议,年轻人可把测试当作解压小工具,但不必当真,更不能以此定义自己。想要真正认识自我、调节情绪,不妨多走向线下、加强面对面交流,坚持户外运动、接受自然光照,用更健康的方式释放压力。如果情绪问题持续影响睡眠、饮食与日常状态,应及时到正规医疗机构接受专业评估与疏导,科学守护心理健康。

柳州市奥康眼科医院医护团队开展眼科公益科普活动

关注眼部健康 守护银龄时光



奥康眼科医院医护团队给老年大学学员进行眼科义诊。

“大家知道如何在生活中正确使用眼吗?”4月15日上午,柳州市奥康眼科医院医护团队走进市老年大学柳南分校,给现场的老年学员和市柳邕路第二小学的学子带来一场眼科知识公益科普活动。

活动现场,该院主治医师吕宏恩化身“护眼导师”,采用“生动讲解+互动体验”的形式,深入浅出地讲解了白内障、青光眼、老花眼及糖尿病视网膜病变等

眼科疾病的形成原因、科学用眼方法等核心知识,让抽象的眼健康知识变得直观可感、易于掌握。

此外,不少老年大学学员在奥康眼科医院医护团队的指导下进行视力、眼底、

眼压检查,并得到专业的用眼护眼建议。老年大学学员谢女士表示,医护团队传播的科学护眼知识非常实用,此次活动也让他们得以在“家门口”享受到专业的眼科服务。(覃林薇 文/图)

蓝莓虽好勿贪嘴 过量食用易致胃石症

消化内科医师详解诱因及安全用量

日报消息(全媒体记者覃林薇报道摄影)近日,“蓝莓价格大跳水”“蓝莓自由”等话题频频冲上热搜。记者走访发现我市不少水果店推出蓝莓优惠活动,125克规格一盒的9.9元,500克规格的一盒29.9元,优惠的价格吸引不少市民购买。

“家人都爱吃蓝莓,去年要五六十一盒,现在降价不少肯定要买点回家尝尝。”市民张女士告诉记者,作为常见的健康水果,蓝莓口感清甜、糖分含量较低,每日吃一点身体也不会有负担。然而,近期“一女子过量吃蓝莓确诊胃石症”的话题也引发市民对蓝莓食用安全及胃石症的广泛关注。蓝莓为何会引发胃石症?日常食用需注意哪些事项?针对这些疑问,记者联系柳州市人民医院医疗集团潭中院消化内科副主任医师王迎伟进行解答。

“胃石症就是我们常说

的胃结石。”王迎伟介绍,胃石症是某些食物、药物或异物在胃内积聚凝结,形成不能消化、无法排出的坚硬团块,进而引发身体不适的疾病。其类型主要分为植物性、毛发性和混合性,其中植物性胃石症最为常见,蓝莓、柿子、山楂等都可能引发。

谈及蓝莓引发胃石症的核心原因,王迎伟解释主要有三个方面:一是蓝莓果皮和果肉富含鞣酸,未成熟、偏酸涩的蓝莓鞣酸含量更高,进入胃内会与胃酸、胃蛋白酶结合,形成不溶于水的沉淀物,逐渐凝结成硬块;二是蓝莓含大量果胶和膳食纤维,消化功能较差者食用后,这些物质易在胃内纠缠形成结石;三是空腹大量食用会加大风险,空腹时胃酸分泌较多,会增强鞣酸反应,加速胃石形成。

对于市民关心的蓝莓食用量问题,王迎伟给出建议:健康人群日常每天食用



水果店内正在售卖的蓝莓。

50克左右为宜;聚餐等特殊场合,一次食用不超过200克,且需间隔进食,不可当饭吃;特殊病人食用量需控制在5至8克,不超过30克,过量食用同样可能引发胃石症,应尽量避免空腹食用。

除蓝莓和柿子外,王迎伟提醒,山楂(尤其是生山楂)也属于高危害引发胃石

症的食物,柿饼、柿子干、山楂卷、冰糖葫芦、石榴等均为次高危食物,部分低风险食物若短时间空腹大量食用,也可能形成胃石。

王迎伟提醒市民,食用水果需遵循“适量、不空腹”的原则,养成良好饮食习惯,若出现胃部不适,应及时就医检查,避免延误病情。

网红「汉堡馒头减肥法」靠谱吗?

医生:短期掉秤易伤身,科学减重才长久

日报消息(全媒体记者庄子莹)近日,有演员采用“汉堡馒头减肥法”4天减重2.6斤的话题引发热议,不少网友跟风尝试。网红减肥法是否靠谱?普通人能否照搬?记者采访了柳州市中医医院内分泌科副主任医师金杰。他提醒,该方法是低热量节食,短期能掉秤,但并不健康且易反弹,不适合大众尝试。

该减肥法吃法为:早餐黑咖啡+水煮蛋,午餐2个去酱加蔬菜的汉堡,晚餐1至2个白馒头,全天在相对固定的8小时之内完成进食,多喝水。相比严苛断食,它主食摄入多,有一定饱腹感,因此被不少人追捧。但该减肥法全天摄入总热量900至1400大卡,远低于成年女性1800大卡、男性2200大卡的基础需求。其能减重的本质:70%是糖原+水分,30%是肌肉,脂肪很少。这种吃法以精制碳水为主,严重缺乏膳食纤维、优质蛋白、维生素和矿物质,营养结构极不合理,只适合短期,并非长期健康的减肥方式。

长期坚持用该方法减肥,身体会面临多重风险。热量太低,身体分解肌肉供能,基础代谢降低,以后更难瘦、更容易胖。营养失衡易引发贫血、脱发、免疫力下降。精制碳水消化快、饱腹感差,过量碳水刺激胰岛素大量分泌,可能损伤胰岛功能,餐后血糖飙升,又快速回落,再次产生强烈饥饿感,暴食风险高,还会导致胃肠功能紊乱,出现便秘、腹胀、频繁饥饿、女性月经紊乱等症状;汉堡中的煎炸肉类还会增加心血管健康隐患。

当前流行的“蛋断”“液断”等网红减肥法,原理与汉堡馒头减肥法类似,均靠超大热量缺口快速掉秤,流失的多是水分和肌肉。这些减肥方式恢复饮食后体重极易反弹,形成“悠悠球减重”,导致体重反复波动,造成肌肉流失、内分泌失调、免疫力下降,进而增加心脑血管风险,还会引发焦虑抑郁、皮肤松弛等问题。

如何辨别网红减肥法是否科学?金杰表示,关键看营养结构是否均衡。科学减脂必须包含优质蛋白、复合碳水、膳食纤维和健康脂肪,剔除任何一类营养素的方法都不可取。他建议,科学减重应遵循四大原则:合理控热,每日减少300至500千卡摄入;优化饮食,用糙米、玉米等复合碳水替代精制碳水,足量摄入优质蛋白与蔬菜,蔬菜、蛋白和主食的比例为2:1:1;规律运动,每周150分钟有氧运动搭配抗阻训练;保证睡眠,成年人每日睡眠7小时。

肥胖是慢性代谢性疾病,减肥是长期健康管理过程。金杰建议,每个人的体质不同,有减重需求的市民,切勿盲目跟风网红方法,可到医院体重管理门诊咨询,由专业医生制定个性化减重方案。