迎六一 特别报道②

母婴室渐成甬城大商场“标配”
设置亟需标准化

连日来，记者走访甬城多家城市综合体、单体百货时发现，与两年前还算是个“稀有配置”相比，如今母婴室已成为大部分商场的“标配”。但不少商场仍存在母婴室引导标识不够完善、配置不足、被无故占用、缺乏维护、设置于厕所旁异味重等问题。

母婴室已成为不少商场“标配”

记者走访了人气相对旺盛的一些城市综合体和单体百货店，共12家，分别为市中心的银泰百货天一、东门两店，国购和和义大道；鄞州中心区的万达广场、印象城、巴丽新地、罗蒙环球城；东部新城的银泰城、宏泰广场；以及海曙西的杉井奥特莱斯、高鑫广场。

记者在实地走访中发现，近年来新建的购物中心基本上已配置母婴室，有些大体量城市综合体的母婴室甚至非常密集。比如以“儿童消费”作为主题定位的海曙高鑫广场，1–4层共配置了6个母婴室，从数量上看在本地城市综合体中是最多的；位于鄞州中心区的环球银泰城，除了1层没有设置，从2层到5层，每层楼都配有1个母婴室，共4个母婴室。

记者同时也观察到，虽然不少商场配备了母婴室，但数量上仍有不足，整个商业体仅配置1–2个母婴室的较为普遍。鄞州印象城的母婴室隔层分布，分别设置在1层、3层，共2个；鄞州万达广场虽然每一层的面积较大，也仅设置了每层1个母婴室；杉井奥特莱斯设置了1个母婴室。

但是在部分商场，也存在没有设置母婴室的问题。比如，位于鄞州中心城区的巴丽新地，这是一家2017年1月开业的新综合体，但是记者遍寻整个商场，未能找到母婴室；在位于市中心的国际购物中心，虽然定位中高端消费，并且4层整层都是儿童消费主题，但在整个购物中心内均未设置母婴室。

有的母婴室提供温奶器、消毒纸巾和尿不湿

走进杉井奥特莱斯的母婴室，记者的第一感觉是相当宽敞。里面干湿区域分离，洗手台区域有洗手液、温奶器、小冰箱、插座、烘干器、垃圾桶等；干区部分除了饮水机、3个婴儿护理台、1张软沙发可供休息，另外还有2间带隔离门的哺乳间，置有方便哺乳的软座和婴儿椅子，便利性和私密性较强。该母婴室还免费提供纸巾、消毒湿巾、防溢乳垫、一次性储奶袋等用品。

银泰东门店的母婴室也给记者留下了较深的印象。虽然是由楼层仓储间改造而成，但可以说是非常“跟得上形势”了。除设置了3个婴儿护理台、软沙发外，还辟了一块简单的儿童玩耍区。2个独立的哺乳间内，各放置了2张婴儿床。此外也免费提供消毒纸巾、尿不湿等用品。

部分母婴室缺乏“人性化设计”

虽然大部分商场的母婴室环境有所提升，但记者在走访中仍发现了不少问题——母婴室的引导标识不够完善、配置不足、被无故占用、缺乏维护、设置于厕所旁异味重等，商场运营方对于母婴室还没有真正站在父母的角度进行设计和布置。

在印象城一层，记者从南大门进入后，在导引显示屏上点击“母婴室”，出现一个大概的方位，但是并没有清晰的指向，记者费尽周折才找到了母婴室。而且记者发现里面灯光非常昏暗，查看后发现上方的照明灯已经故障，商场没有及时维修好。

在鄞州万达广场，母婴室被占用挪用的现象明显。记者发现两个年轻女性手里拿着工作服走进了母婴室，并锁上了门。过了5分钟左右，其中一个已经换上了工作服的姑娘走了出来，看上去是某个品牌的导购员。而另外一个导购员也换好了工作服，正在婴儿护理台上整理换下来的衣服。

东部新城银泰城是去年才开业的城市综合体，本应在母婴室建设上有更大空间、更完善、更有前瞻性，但实际上，东部新城银泰城的母婴室是与残障人士卫生间共用的。仅有1个活动式的婴儿护理台，没有软垫也没有一次性护理垫，没有单独的哺乳间，更没有提供免费纸尿裤等增值服务。

母婴室设置亟需标准化

2016年国家卫计委发布的《关于加快推进母婴设施建设的指导意见》对母婴室的设置作出了规定，要求在经常有母婴逗留且建筑面积超过1万平方米或日客流量超过1万人的交通枢纽、商业中心、医院、旅游景区及游览娱乐等公共场所，应当建立使用面积一般不少于10平方米的独立母婴室，并配备基本设施。

一份《公共场所母婴室现状、需求与建议调查》的资料显示，目前哺乳期妈妈对母婴室的需求，明显质大于量。与45%认为母婴室数量远远不够的妈妈们相比，59.09%的妈妈们认为公共场所母婴室的配置参差不齐或一般，亟待改进。

记者 史娓超

肿瘤患者如何平稳度夏 听专家怎么说
心态调整好 饮食起居要注意 增强免疫力是关键

天气渐热，肿瘤患者的焦虑也多了起来。近几天，打电话到“慢病防治健康行浙江站”咨询夏季注意事项的肿瘤患者明显增多。

平稳度夏为什么很关键

现代医学发现，夏季天气炎热，一方面容易导致胃肠功能紊乱，心肾负担加重。另一方面新陈代谢加速，细胞分裂骤增，从而导致肿瘤的增长速度比气温低时要快。由于肿瘤病人的基础代谢增强，情绪、睡眠、精神、饮食都会产生不同程度的不适。

在这种情况下，如果不能有效应对，肿瘤治疗就会趋于停顿和倒退，病人就会出现转移、复发。每年入夏，癌症患者的发病率和死亡率都会明显上升。据北京肿瘤医院统计，夏季肿瘤转移复发率高达38%–47%左右，所以说，平稳度夏对于肿瘤人群来说，很关键。

调整好心态 注意饮食起居

肿瘤患者如何平稳度夏呢？主任中医师施仁潮建议，在夏天，天气闷热容易使人情绪波动，烦躁不安，这对于治病是不利的。因此，保持乐观、积极的情绪，是提高疗效、延长生命的首要条件；饮食上，尽量少吃霉变、高脂肪、高盐、高糖、油炸食品，总的原则是新鲜、营养、对味、时宜、少食、多餐。

还有一个关键，是要保证睡眠。天气闷热难耐，常常会导致肿瘤患者睡眠质量下降，这种情况下，要谨慎使用会造成精神损伤和肝脏损伤的安眠药物，建议可适当吃些莲子、百合、红枣、牛奶、薏仁米、黑木耳、白木耳等食品加以调理安神。

提升免疫系统抗肿瘤的能力

有效提升免疫系统抗肿瘤能力，是肿瘤人群平稳度夏的核心。

如何提升免疫系统抗肿瘤能力？北京大学杨宝学教授建议，可以关注第三代去壁灵芝孢子粉。

北京大学杨宝学教授，领衔了《不同工艺灵芝孢子粉产品抗肿瘤等药效评价》项目的研究。研究发现，去壁灵芝孢子粉对肿瘤细胞的抑制率，与化药环磷酰胺相比，具有同等的抑制效果，无显著性差异，更值得注意的是，去壁灵芝孢子粉能提高由肿瘤引起的免疫下降，而化药环磷酰胺则没有这一效果。

不仅能抑制肿瘤，还能提高肿瘤引起的免疫下降，这也是去壁灵芝孢子粉能帮助肿瘤患者平稳度夏的关键优势。

第三代去壁灵芝孢子粉 纯度高 效果好

杨宝学教授在《不同工艺灵芝孢子粉产品抗肿瘤等药效评价》项目研究中还发现，第三代去壁灵芝孢子粉，和第二代破壁孢子粉以及第一代未破壁灵芝孢子粉相比，效果更好。

▲寿仙谷第三代去壁灵芝孢子粉

第三代去壁灵芝孢子粉，在破壁的基础上，采用去壁技术，去除壁壳，留下精华，活性成分含量提升8倍以上，可被人体高效吸收，解决了第二代破壁灵芝孢子粉易重金属污染，易氧化油蒿的技术瓶颈，更加安全高效。

目前市场上，大多数灵芝孢子粉产品是第二代产品。第三代去壁技术，是目前国际灵芝行业的尖端技术，这项技术由我国浙江一家企业攻破，这家企业是灵芝行业第一家上交所主板上市企业，也是灵芝国际标准制定承担单位。

心态调整好，饮食起居多注意，增强免疫力，做好这几点，平稳度夏的问题，也就可以少担心了。

记者 毛雷君