



周末总独处,抑郁风险高

有人选择和家人亲友出去玩,有人更喜欢一个人宅在家,周末你一般会怎么过?其实,从心理学角度来说,适当“独处”,审视内心,可以给自己一个完全放松的空间和机会。然而,若总是孤单一人,则可能打破心理平衡,导致孤僻、消极、倦怠,加深人与人之间的距离和隔阂,严重时,甚至可能诱发抑郁情绪,产生心理疾病。若近期情绪低落,可尝试与家人或朋友一起交流、互动,以便保持身心的舒适和健康。

——生命时报

臀肌无力,下肢不稳

很多人锻炼时都忽略了臀部。臀部是人体躯干与下肢的交通枢纽,肌肉丰厚,对盆腔内脏器有很好的保护作用。

臀肌无力,下肢稳定性变差,腰椎、髋部、脚踝等处的稳定性也会受影响,无形中增加了运动损伤风险,甚至继发一些疾病;还会让骨盆不稳、前倾,腰椎曲度增加,出现腰疼等不适。

——生命时报

“爱情激素”,有益健康

后叶催产素又被称为“爱情激素”,它除了能促进亲密感,还有其他正面作用:
1. **增进信任** 能抑制处理恐惧情绪的大脑部位杏仁核,使人们对他人更具信任感;
2. **令人更慷慨** 帮助激活大脑负责移情处理的区域,让人更有同情心;
3. **促进胃肠消化** 当后叶催产素水平变低,食物消化过程就会变慢;
4. **加速伤口愈合** 帮助调节血压,促进血液循环,刺激受伤后的血管生长;
5. **有益于心脏** 协助清除人体自由基,减少促炎性细胞因子的释放,有助于预防动脉炎症引发的动脉粥样硬化。

——生命时报

骨折后应高蛋白饮食

骨折后受伤部位变瘦,可能是血液循环不良导致肌肉组织功能障碍引起的。因此,骨折恢复期尤其要补充高蛋白饮食(如肉、蛋、奶等)。建议每天食用1个—2个鸡蛋,同时饮用300毫升牛奶;午餐、晚餐时应多摄入白肉,如鸡肉、鸭肉、鱼肉、虾肉等,同时配合富含膳食纤维的蔬菜水果。

——生命时报



猴痘病例为啥不断出现

专家:不会造成大规模传播

“中国的猴痘病例虽有所增加,但这不会造成病毒大规模的传播。由于有快速检测试剂盒以及有效的隔离措施,因此猴痘传播的风险相对容易控制。”一位猴痘病毒专家说,“猴痘感染基本上不会出现无症状病例。”

在过去的一周里,我国多地相继报告了猴痘确诊病例。值得关注的是,这些病例当中已经出现了本土传播,而不仅仅是境外输入病例。



1 亚太病例增长显著

猴痘是由猴痘病毒引起的传染病,常见症状包括有疼痛症状的皮疹、淋巴结肿大和发烧。世界卫生组织(WHO)表示,猴痘的传播主要但不限于同性恋、双性恋和其他男男性行为者,可通过性接触在人与人之间传播,症状的严重程度各不相同,但大多数猴痘感染者都可以完全康复。

去年,猴痘疫情在全球范围暴发后,世卫组织宣布猴痘疫情为国际关注的突发公共卫生事件,今年5月,世卫组织宣布终结猴痘疫情紧急状态。

全球猴痘病例总体虽呈下降趋势,但近期一些国家和地区报告的病

例有所增加,特别是在亚太地区,这引发了担忧。

近期,关于猴痘病例的持续报道也引发了猴痘是否会在国内出现更广泛传播的担忧。对此,专家呼吁保持冷静,称这种疾病不太可能导致大规模传播,因为猴痘病毒相对容易检测、控制和治疗。

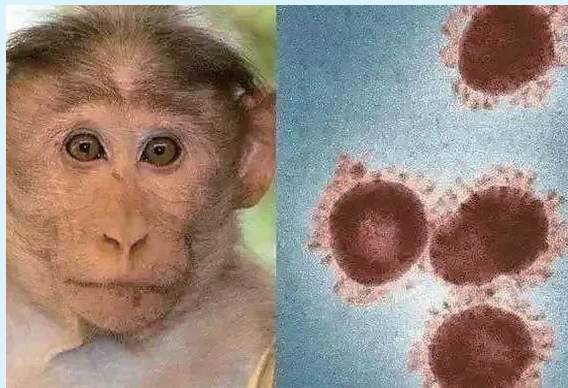
“中国的猴痘病例虽有所增加,但这不会造成病毒大规模的传播。这主要是由于有快速检测试剂盒以及有效的隔离措施,因此猴痘传播的风险相对容易控制。”一位猴痘病毒专家告诉记者,“猴痘感染基本上不会

出现无症状病例。”

专家还表示,频繁和无保护的性行为是猴痘感染的主要原因,这种行为也会导致其他性疾病的传播,但普通人感染猴痘病毒的风险较低。

针对全球范围内猴痘病例突然增多的现象,一些美国公共卫生专家表示,这与天气变暖,人们接触增多有关。不过,上述专家对记者表示:“猴痘病毒的传播与温度没有特别的关联。”他还补充称,中国近期病例数的增多主要与人员的流动性增加有关。

2 猴痘疫苗进展如何



接种疫苗虽无法完全阻止猴痘感染,但仍是预防重症的主要手段。在全球范围内,目前,仍然没有专门

针对猴痘病毒开发的特异性疫苗,但此前针对天花的疫苗也能够起到交叉保护的作用。

在欧美,目前,高危人群接种的一种主要的天花/猴痘疫苗是一家丹麦公司研制的疫苗,这种疫苗采用两剂接种方案。由于该疫苗的供应有限,因此公司正在探索单剂疫苗接种的功效,从而能够为更多高危人群提供

保护。

记者从相关传染病医院了解到,目前,中国尚未开展针对高危人群的猴痘疫苗接种,主要原因还是缺乏相关疫苗有效性的评估。

同时,中国团队也在开发针对猴痘病毒的疫苗。例如,中国生物去年11月就宣布研发3款针对猴痘的候选疫苗,但随着今年上半年全球对于猴痘疫情关注度的下降,国内猴痘疫苗的研发进展鲜有公布。

病毒学家金冬雁就曾在今年5月对记者表示:“需要继续研发新一代疫苗,但猴痘疫苗要怎么做,做出来行不行,现在都还是未知数。新疫苗必须比现有疫苗有显著改良,才能在市场上立足。”

据“第一财经”

学霸左脚经常扭伤,原来是左踝关节不稳

小刚(化名)高考考了700多分,在同学、老师和亲友眼里是妥妥的学霸。不过,他的左脚经常扭伤,很影响他打篮球的发挥。近日,他来到武汉市第四医院就医才知道,原来自己“习惯性扭伤脚”竟是因左踝关节不稳。

小刚特别喜欢打篮球,就算高三冲刺阶段也没有停过,但他的左脚特别容易扭伤,好在每次扭伤后没两天就好了,一直没太在意。直到高考前一次打篮球时,小刚起跳后落地,左脚再次严重扭伤。当时,高考迫在眉睫,为了安心备考,他选择保

守观察。他高考发挥得也很不错,当查出超过700分的高分后,小刚悬着的心也放下了。想到困扰自己多年的问题,近日,他在父母的陪伴下,来到武汉市第四医院就医。

在武汉市第四医院足踝外科,经医学影像检查发现,小刚的左外踝软组织肿胀,并出现了撕脱性骨折,左脚“习惯性扭伤”的罪魁祸首是他的左踝关节不稳。“实际上,每次扭伤都会在不同程度上拉伤韧带,如果放任不管,就会造成撕脱性骨折。”该院足踝外科专家方真

华介绍。

入院后,方真华带领专家团队为小刚进行了左踝关节镜下韧带修补术,方真华说:“这是一个微创手术,切口小,住院周期也很短。我们给他的腓骨处打入了一枚带线铆钉,也加强缝合了他的伸肌支持带,过几天,石膏一拆就可以运动了。”从入院到出院,小刚花了4天时间,便彻底解决了这个困扰他许久的问题。目前,小刚的康复训练也接近尾声,暑假就可以继续上场打篮球了,这也让他更加期待多彩的大学生活。

方真华主任提醒,踝关节扭伤之后,可以采用休息、冷敷、加压包扎、抬高患处等方法进行初期处理,如无好转,要尽快到医院的足踝专科检查,医生会针对不同的脚踝受损情况采取夹板、石膏绷带、踝关节固定带等手段进行专业处理,保证韧带得到修复。否则,踝关节扭伤会导致踝关节不稳定,而踝关节不稳定会一次又一次加重踝关节的扭伤情况,形成恶性循环,最后导致更严重后果,影响患者的学习、工作和生活。

据“极目新闻”