



### 洗热水澡可让人快乐

睡前洗个热水澡,除了可以促进血液循环、加强人体新陈代谢,还会让人感觉到舒服、惬意。  
洗澡时,人处于温暖、狭小又安全的环境中,压力也随之而去,同时,大脑会释放多巴胺,让你心情愉悦。  
淋浴时哼唱音乐有助于锻炼喉部肌肉,水蒸气则有助于滋润声带。  
——生命时报

### “恋爱脑”与生理有关

英国研究人员扫描大脑后发现,人在坠入爱河后,脑组织的确实会发生一些变化。比如看到对方照片时,大脑中负责判断和推理的前额叶皮层活跃度降低,与恐惧相关的杏仁体活跃度降低,而大脑奖赏系统则变得活跃。  
以上这些,都解释了为什么爱上一个人后,即使平时理性、冷静的人也会变得盲目、易冲动。  
——生命时报

### 吃饭多咀嚼避免肥胖

美国《科学日报》上的一项研究指出,充分咀嚼食物有助于避免肥胖。  
研究表明,品尝食物导致的口腔刺激和咀嚼时间都能增加人吃饭时消耗的能量。咀嚼时间越长,身体消耗的能量就越多,这加速了新陈代谢和肠道运动,该过程被称为“饮食诱导产热”。  
研究人员表示,虽然这样做与不这样做,每餐的能量消耗差异很小,但是一天三餐、一年365天,是有累积效应的。  
——生命时报



### 看一眼就会中招吗

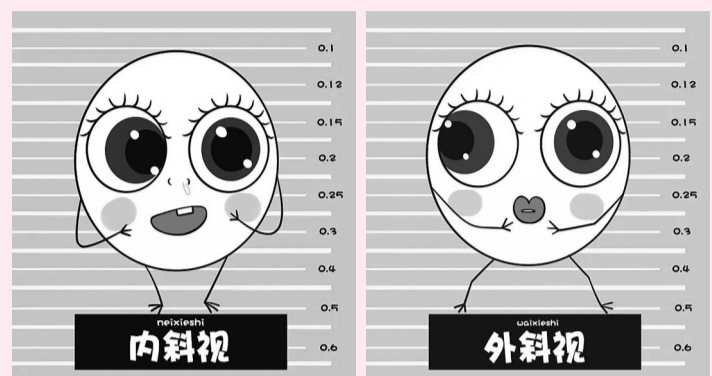
## 红眼病 不存在“隔空传染”

什么是红眼病?红眼病即急性传染性结膜炎,是指白眼球充血,即结膜血管扩张,导致白眼球发红的急性病毒性眼病,具有传染性极强,传播速度快,人群普遍易感等特点。  
看一眼就会中招吗?医生告诉你:“隔空传染”并不存在,红眼病主要通过被患者眼部分泌物污染的物品传播。部分患者的咽部或粪便中也可能存在病毒。  
中招后有啥症状?红眼病潜伏期短,感染后双眼会同时或先后发病。表现为眼红、结膜充血、明显的眼刺激症状,且常伴有畏光、流泪、眼分泌物增多等情况。该病呈自限性,自然病程一般为1周—3周。  
怎样预防才有效?  
应隔离患者,患者患红眼病后10天内,应尽量居家休息,减少与家人接触,不到公共场所活动;患者接触过的物品应进行消毒,洗漱用品必须与其他家庭成员或同居人员分开,不能混用。另外,要增强个人卫生意识,尽量避免接触红眼病患者使用过的物品。  
据海南日报

# 每天玩手机10小时,分不清平面和立体

## 医生:或因单侧用眼、疲劳等诱发斜视

很多人喜欢躺着刷一会儿手机,放松一下。近日,一名女大学生因长期侧躺玩手机而患上了斜视,她自称“平均一天玩手机10小时,视力下降,都分不清平面还是立体”。此事经媒体报道后,立即引发关注。不少网友迅速“对号入座”：“侧躺玩手机,不正确用眼、长时间过度用眼,每一项都是我常做的!”网友还担心自己是否也会斜视。



江苏省中西医结合医院眼科主任中医师孙利告诉记者：“年轻人之所以突然出现斜视,大部分是因为眼睛融合功能出现问题。在没有甲状腺眼病、动脉神经麻痹等相关疾病的情况下,更可能是因长期单侧用眼、疲劳等因素诱发了先天就有的潜在因素,从而形成了显性斜视。”

“在各类斜视患者中,间歇性的外斜视患者经过专业治疗并正确用眼后,会得到一定的改善。”  
记者了解到,斜视一般是指眼球的位置不正,当一只眼固视某一目标时,另一只眼偏离该目标。

斜视的成因比较复杂,有先天性因素,比如遗传、某一眼外肌发育异常;有后天性因素,如外伤、颅内病变等。

“不正确姿势用眼、过度用眼不一定会诱发斜视,但一定会诱发近视、干眼症或眼睛疲劳。这三者是目前临床上最为常见的三大问题。”孙利强调,用眼过度还可能造成严重的眼部并发症,例如视网膜裂孔,甚至中心性视网膜炎等。

40岁的张女士本就有700多度的近视,她平常工作繁忙,用电脑看手机的时间很长,外加辅导孩子写作业,更是天天熬夜。最近,因过度用眼、视疲劳,竟导致视网膜裂孔并浅脱离。“她来就诊时,视网膜已经有一个很大的裂孔,好在用激光就能修复。”孙利告诉记者,视网膜脱离是非常危险的,一旦完全脱离,很可能会失明,这时候,即使手术,也不一定完全恢复。

针对在现代人中常见的不良用眼习惯、过度用眼的问题,专家给出了三点建议——

- 第一,不要长时间看电脑或手机,切勿沉迷于游戏、追剧,让眼睛一直不停歇,每隔半个小时就要站起来并走动一下,转移注意力;
- 第二,用眼时,要保持一定的距离和良好的姿势,尤其是青少年,低头、侧头写作业,会加重近视以及两眼视差等问题;
- 第三,用眼疲劳时,可以用热气微熏眼部,还可以选用石斛、麦冬、枸杞、菊花、决明子各2克,泡茶喝,有一定的护眼作用。

据新华网

**相关链接:**

## 这些方法可以让眼睛放松一下

- 1.适当眨眨眼  
眨眼可让睫状肌得到充分休息,让泪液滋润眼球。眼睛会更舒服,视野也会变得清晰。
- 2.极目远眺  
眺望远处灯光、风景或绿色植物,可以让睫状肌得到充分休息,使晶状体恢复原来的形状。
- 3.做眼保健操  
科学、正确做好眼保健操,可有效缓解视疲劳。
- 4.热敷  
可促进血液循环,带走代谢产物,让更多血液补充到眼睛,缓解视疲劳。
- 5.多吃富含叶黄素的水果  
多吃樱桃、蓝莓等深色水果,可补充叶黄素,起到营养眼球的功能。
- 6.耳穴贴压  
通过刺激耳穴治疗视疲劳,可在中医指导下进行。
- 7.眼部按摩  
许多眼部按摩仪带有按摩、热敷、理疗等功能,可放松眼部肌肉。
- 8.科学合理使用眼药水  
在医生指导下适当使用眼药水,可缓解视疲劳。

据新华网

## 安宁疗护,如何守护患者“最后一程”

当生命进入“最后一程”,该如何说再见?是躺在重症监护室里全身插管,被医生拼尽全力抢救,还是舒适、平静、有尊严地走完最后的旅程?家属又该如何面对已被多家医院宣布“无力回天”的亲人?

自2017年国家卫生健康委启动安宁疗护试点工作以来,第三批国家级安宁疗护试点已覆盖全国185个市(区)。安宁疗护试点工作进展怎样?如何守护患者最后一程?

### 多地加快发展安宁疗护服务

病房里的医疗标识被隐藏,患者床头功能区用壁画装饰;病房之外,设有多功能谈心室、静休室、水疗(SPA)间……这是河北省沧州市人民医院安宁疗护区,一片格外安静的区域。入住患者将在这里度过余生,医护人员则努力将患者的病痛降到最低,让他们获得生命终末期的安宁与尊严。

中国生命关怀协会理事长李林康介绍,安宁疗护的含义是为疾病终末

期或老年患者在临终前提供身体、心理等方面的照料和人文关怀,提高患者的生存质量,不是以使患者痊愈为目的,而是帮助患者舒适、安详、有尊严地离世。

《“健康中国2030”规划纲要》提出,应为老年人提供治疗期住院、康复期护理、稳定期生活照料、安宁疗护一体化的健康和养老服务。

今年7月,国家卫生健康委确定北京市、浙江省、湖南省为第三批国家安宁疗护试点省(市),天津市南开区等61个市(区)为第三批国家安宁疗护试点市(区),提出到2025年,在每个国家安宁疗护试点市(区)、每个县(市、区)至少设立一个安宁疗护病区,建立覆盖试点地区全域、城乡兼顾的安宁疗护服务体系。

北京市卫生健康委党委委员、老龄办常务副主任王小娥说,北京市正探索建立可复制、可推广、可持续的安宁疗护服务模式,到2025年,社区卫生服务机构应能普遍提供社区和居家安宁疗护服务,使老年人安宁疗护服务需求得到基本满足。

### 打造更暖心更有特色的安宁疗护模式

中国抗癌协会安宁疗护专门委员会今年9月发布了《CACA安宁疗护技术指南》,从病情评估、疾病管理、疼痛舒缓、精神抚慰、患属安宁等方面,对如何逐级展开安宁疗护工作进行指导。

清华大学附属北京清华长庚医院疼痛科主任、安宁疗护团队负责人路桂军表示,各地都有自己的安宁疗护经验和创新点,但这些经验和创新点亟需被整合。

“安宁疗护的过程是生命死亡知识的科学传播。”李林康建议高校开设生命教育课程,引导学生重新思考对待生命的态度,包括生命终结时,如何赋予生命更深层次的意义。

未来,安宁疗护将如何发展?专家表示,构建以社区为基础,以居家为单位,以医院为支撑的安宁疗护服务应成为发展方向,政策制定应有利于安宁疗护服务回归社区和家庭。

据新华社