

春天宜保养乳腺

常见乳腺疾病有乳腺增生、乳腺炎、乳腺纤维腺瘤、乳腺囊肿、乳腺癌等，从中医角度来说，春季是养护乳腺的最佳时节。乳腺病的发生与情绪密切相关，抑郁、焦虑、愤怒等负面情绪常可引发或加重乳腺疾病。

中医认为，一年四季中，春应于肝，肝属于木，因此春天宜养肝，而调情志是养肝、护肝的重要手段之一。要顺应季节特点，学会控制自己的情绪，做到心胸开阔、心情愉悦，不生闷气，少发脾气；同时也要学会把积聚在心中的不良情绪通过适当方式发泄出去，比如春游、冥想、谈心等。这些方式都有助于人体肝气平和、气血顺畅，有利于乳腺疾病的防治。

此外，春季蔬果供应充足丰富，更应多食用高维生素、高纤维素的时令蔬果，首推绿色食物，有清肝养肝之效，还要多吃甘味食品，如山药、小米等。

——生命时报

喝水垢多的水不会长结石

热水壶用久了，有时会出现一层水垢。喝水垢多的水，不会增加肾结石风险，甚至可能对预防结石有一定好处。

水垢的主要成分是碳酸钙和碳酸镁，碳酸钙进入胃后，会被胃酸分解为钙离子，它在肠道中能与食物中的草酸结合，减少草酸的吸收，从而降低草酸钙结石的风险。

真正可能增加肾结石风险的情况，是长期钙摄入不足，从而让过量的草酸被吸收进入血液，最终在尿液中形成结晶。此外，大剂量服用钙片，而不是从食物中摄取钙，也可能导致尿钙排泄增加，进而提高结石风险。

水垢中的镁不仅不会促进结石形成，还有抑制作用。研究发现，镁能减少草酸钙晶体的形成，在一些研究中，镁甚至被提议用于结石的预防和治疗。

——健康时报

22点入睡好处多

22点入睡还是23点入睡，看起来仅差了一个小时，而22点入睡的人在三个方面已经领先了——

首先，22点入睡，相当于搭上了褪黑素的“便车”。褪黑素的作用是帮助睡眠，其分泌量受光线影响：白天，褪黑素维持在很低的水平；22点左右，褪黑素的分泌量迎来第一个拐点，分泌量开始陡然增加。22点入睡，正好与褪黑素大量分泌的时间契合，可充分发挥其促进睡眠的作用，提高入睡效率；如果到了23点才睡，敏感的人就可能出现“困过劲儿反而不困了”的感觉。

其次，22点入睡，更贴合古人讲究的睡好子午觉。子时，即23点—凌晨1点。“子觉”，说的是已经进入睡眠状态，最好是进入深睡眠，而不是说23点才上床。人进入深睡眠的时间为30分钟—60分钟，可根据自身情况酌情判断，最晚不超过23点，早上6点—7点醒来即可。

另外，22点入睡，第二天上午的精力和心情往往更好，中午也不容易犯困。研究发现，22点左右入睡，患心梗的风险最低。研究发现：工作日22点—23点入睡的人，心梗发病率低于22点以前入睡者，也低于23点—24点入睡者和24点后入睡者。

——生命时报

慢性肾脏病患者要当心抑郁症

医生：身体疾病和情绪会互相影响

小李对着一张化验单长吁短叹，原来他患慢性肾脏病已经一年多了，去医院看了几次，始终有蛋白尿。每天一想到自己的肾脏病，他就高兴不起来，所有原来的兴趣爱好也让他提不起精神。

1.慢性肾脏病患者的心理困境

慢性肾脏病是一种病程长、易反复的疾病，患者常面临身体与心理的双重压力。长期治疗、体力受限、家庭角色变化等因素，都可能引发情绪低落、兴趣减退等心理问题。面对肾病带来的挑战，心里感到郁闷是常见的情绪反应，据统计，“肾友”患抑郁症的概率高达25%—39%。相较于一般人群，慢性肾脏病和终末期肾脏病的患者患抑郁症的概率要高出3倍—4倍，相比其他慢性疾病的患者则要高出2倍—3倍。请记得，情绪的健康同样重要，它可以直接影响到身体的恢复和生活的质量，抑郁心理往往会使“肾友”的身体机能发生紊乱，导致免疫力下降，长此以往，会加重肾脏病情。

2.若诊断出抑郁症该怎么办

若持续两周以上出现以下症状，需警惕抑郁症：情绪低落、兴趣减退、睡眠障碍；自责感强烈、注意力难以集中。

如有上述情况，请到医院心理科去看一看。不用抽血和化验，主要是做量表评估一下。抑郁量表具有操作简单、可行性强等优点，因此在临床中常作为抑郁症的筛查工具。常用的量表有《贝克抑郁量表》《医院抑郁焦虑量表》《流调中心抑郁量表》等。

若确诊为抑郁症，应科学应对，对身体与心理进行双重管理。

首先，尝试接受自己的现状，肾病虽是一种挑战，但它并不是生活的终点。许多人通过积极的治疗和生活方式的调整，都能有效地控制病情，过上充实的生活。

我们可以做到以下几点——

1.心理评估与干预

筛查工具 使用《贝克抑郁量表》《医院焦虑抑郁量表》等快速评估。

专业支持 及时去心理科就诊，通过认知行为疗法或药物干预（须在医生指导下小剂量使用）。

2.生活方式调整

运动疗法 循序渐进的有氧运动（如散步、瑜伽）可改善情绪，降低炎症指标。

兴趣培养 阅读、绘画、音乐等替代性爱好，帮助转移注意力。

3.社会支持系统

家庭沟通 与家人分享感受，减轻自责心理。

病友互助 加入患者社群，获取经验与情感支持。

4.家人朋友的鼓励

慢性肾脏病虽是一种挑战，但并非终点。通过科学管理，许多患者能维持高质量生活。记住：情绪健康是治疗的基石，积极心态可增强免疫力。你并不孤单，专业医生、家人、朋友都是你的后盾。

5.最后一步行动

如果近期情绪持续低落，请勇敢迈出第一步——预约一次心理评估。

据澎湃新闻



老人怕影响孙子睡觉，摸黑刷手机险失明

医生：青光眼患者越来越多

前不久，长沙市62岁的刘女士右眼突然剧痛，还伴随着恶心、呕吐和视力骤降。家人紧急将她送到湖南省人民医院眼科二病区就诊。经检查，她的右眼眼压飙升至49毫米汞柱（正常值为10毫米汞柱—21毫米汞柱），确诊为急性闭角型青光眼。医生紧急为她做了手术。近日，刘女士眼压恢复正常，视力正在逐渐恢复。

刘女士退休后全职带孙子，白天十分忙碌，喜欢睡前刷手机。因担心影响孙子睡觉，她经常摸黑看视频，还得背对着孙子侧躺才行。

湖南省人民医院眼科二病区主任沙莎介绍，刘女士的经历并非个例。青光眼在

日常生活中并不少见，因晚上熬夜刷手机引起的青光眼病例也在逐年增多。青光眼被称作“沉默的视力小偷”，是世界第二大致盲性眼病，悄无声息地损害着人们的视力健康。

黑暗中刷手机为何会引发严重后果？沙莎解释，关灯后，眼睛为收集更多光线，瞳孔生理性散大，挤压眼球虹膜，致使房水排出通路变窄，眼内液体循环受阻，眼压急剧升高，进而引发青光眼。其中，黑暗中的瞳孔扩张对前房浅、房角窄的人群（常见于中老年人）影响显著，易直接诱发急性闭角型青光眼，严重者24小时内可失明。

青光眼虽危害严重且致

盲后不可逆，但通过科学预防，许多悲剧是能够避免的。沙莎主任提醒大家，养成良好用眼习惯，做到以下几点，可有效预防青光眼——

科学用眼 注意用眼卫生，控制用眼时长，每连续用眼40分钟左右就休息5分钟—10分钟，让眼睛得到充分放松。避免长时间躺着使用电子设备或看书，尤其要杜绝摸黑玩手机。

健康生活 戒烟限酒，保持规律作息，每晚保证7小时—8小时的充足睡眠，让身体得到充分休息。饮食上保持清淡、均衡，多吃蔬菜、水果，为眼睛补充必要营养。同时要注意防寒保暖，根据自身情况合理进行体育锻炼，增强身体素质。

炼，增强身体素质。

情绪管理 保持平和心态，减少参与如过山车、蹦极等刺激游乐项目。情绪波动，尤其是焦虑、愤怒，是青光眼发作的重要诱因，稳定情绪对预防青光眼十分关键。要学会调节情绪，避免情绪大起大落。

指标监测与眼部检查 定期监测血压、血糖等指标，全身疾病可能影响眼部血液循环，加速视力下降。特别是青光眼高危人群，如中老年人、高度近视患者、有青光眼家族史者等，应提高眼部检查频率，建议每年至少进行一次全面的眼部检查，早发现、早干预。

据潇湘晨报