

<p>在互联网技术高速发展的今天,不少人都有这样的习惯:身体出现不适症状时,先在网络上对症搜索一番,判断自己得了什么疾病。不少人表示,在网上搜索后,往往会得出自己患了某些严重疾病的结论,担忧不已。</p> <p>来自美国哈佛医学院的David Levine博士在对该现象进行分析研究的论文中写道:“我总是碰到这样的病人,他们来看病的唯一原因是,上网搜索后认为自己得了癌症。”</p> <p>另一篇有关“非医疗专业人士之间交流健康建议的风险”的文章也值得引起思考。</p> <p>该项研究的研究主体为一个拥有超过3.3亿月活用户的网站,其中一个板块为传播性疾病。由于传播性疾病的特殊性,不少疑似患者可能因为担忧歧视等原因,倾向于“躲”在键盘后寻找诊断建议,而非前往医院就诊。</p> <p>根据数据显示,近10年来,患者在得到其他“病友”“专业人士”的回复后,只有20%的用户会真正前往医院确诊。</p> <p>研究作者之一、流行病学家John Ayers博士表示,“很显然,互联网上的陌生人往往不是专业医生。”不少医生对此表示认同,在缺乏专业检测手段的情况下是难以确诊的,很难想象仅凭网络上寥寥几句就能确诊的是何方神圣。</p> <p>另一名作者Alicia Nobles博士提出了盲目相信网络诊断的可怕之处,“误诊将导致这些传染病继续传播。更糟糕的是,这还可能让看到这些错误信息、有类似症状的成千上万的人,都错误地进行自我诊断。”</p> <p>在招聘网站上,经常能看到这样的招聘信息:“医疗网站招聘问答兼职,答案在网上找就行,每日至少回复50+”。</p> <p>曾经有记者根据这样的招聘信息“潜入”一个兼职群,发现兼职的人大部分都不具备任何医学专业基础,兼职者发布的答案80%来源于复制粘贴。</p> <p>该群的一名兼职者表示自己干了半个月后就放弃了,“主要是觉得很坑人,问题答案都是复制粘贴,也有的是瞎编乱造的。”</p> <p>这样的发现触目惊心。</p> <p>中国政法大学法治政治研究院副院长赵鹏认为,在互联网时代通过网络技术等手段获取医疗信息是必然趋势,但该行业属于特殊领域,直接关系到百姓健康与生命安全,因此监管举措需要注重其特殊性。</p> <p>国务院办公厅发布过《关于促进“互联网+医疗健康”发展的意见》,其中明确提出:互联网医疗健康服务平台等第三方机构应当确保提供服务人员的资质符合有关规定要求,并对所提供的服务承担责任。</p> <p>总的来说,上网搜索在一定程度上也许对了解疾病有作用,使患者对所患疾病有初步的了解,但却无法替代线下求医。我们期待更加详细、可落地的监管举措,也希望相关平台能加强行业自律,担负起更高的社会责任,避免造成严重的后果。</p> <p>陈一竹</p>	<p>漫谈</p>

## 三鲜四果吃起来

初夏尝“三鲜”,指的是初夏适宜食用当季蔬菜:苋菜、黄瓜、蒜苔。初夏水果种类丰富,樱桃、草莓、桑葚、青梅这四种水果色泽怡人、营养价值高,可谓初夏“四果”。

**三鲜:**

1.苋菜  
苋菜菜身软滑而味浓,入口甘香。苋菜含有丰富的蛋白质、脂肪、糖类以及多种维生素和矿物质,是一种营养价值很高的蔬菜。夏天多食苋菜不仅能增强体质、提高机体免疫力,还能减肥排毒、补气养血。

2.黄瓜

黄瓜性凉,具有除热利水、清热解毒的功效。黄瓜含有较多的果酸、果胶和丰富的纤维素,对天热引发的烦渴、咽喉肿痛有缓解作用。如果吃腻了炒黄瓜、拌黄瓜,也可尝试喝一杯黄瓜汁,能预防夏季多发的口腔疾病。

3.蒜苔

蒜苔性温,具有温中、补虚、调和脏腑的功效。蒜苔能防癌、杀菌,对腹痛、腹泻有一定疗效。蒜苔中的大蒜素等成分可以抑制金黄色葡萄球菌、链球菌、痢疾杆菌(志贺氏菌属)等细菌的生长繁殖。蒜苔烹制时应注意不要炒得过长,以免大蒜素等成分被破坏。另外脾胃功能欠佳者应少食蒜苔。

**四果:**

1.樱桃

樱桃的铁含量很高,中医古籍里称樱桃“令人好颜色”,能滋润皮肤。樱桃的钾含量也较高,对稳定血压很有帮助。樱桃还有利于保护视力、提高免疫力。挑选樱桃时,要选表皮完好无小孔、颜色饱满、手感硬挺、果梗翠绿的。

2.草莓

草莓味甜酸甜可口,有解暑清热、润肺生津的作用。如果口干舌燥、咽喉不舒服,吃点草莓可以起到缓解作用。草莓适宜饭后吃,它含有大量果胶及纤维素,可促进胃肠蠕动,能帮助消化、改善便秘,并能预防痔疮、肠癌的发生。

3.青梅

青梅口感酸甜,能促进唾液腺分泌更多的腮腺素。腮腺素是一种内分泌素,有美肌美发之功效。

4.桑葚

每年的四到六月是桑葚的成熟期。桑葚形如肾脏,益肾而固精,久服能乌发明目,是滋阴、补血、润燥、通便的佳品。桑葚果实中有丰富的维生素、氨基酸等成分,常吃桑葚不仅能提升人体的免疫力,还有延缓衰老、美容养颜的功效,人们常说“五月桑葚赛人参”。

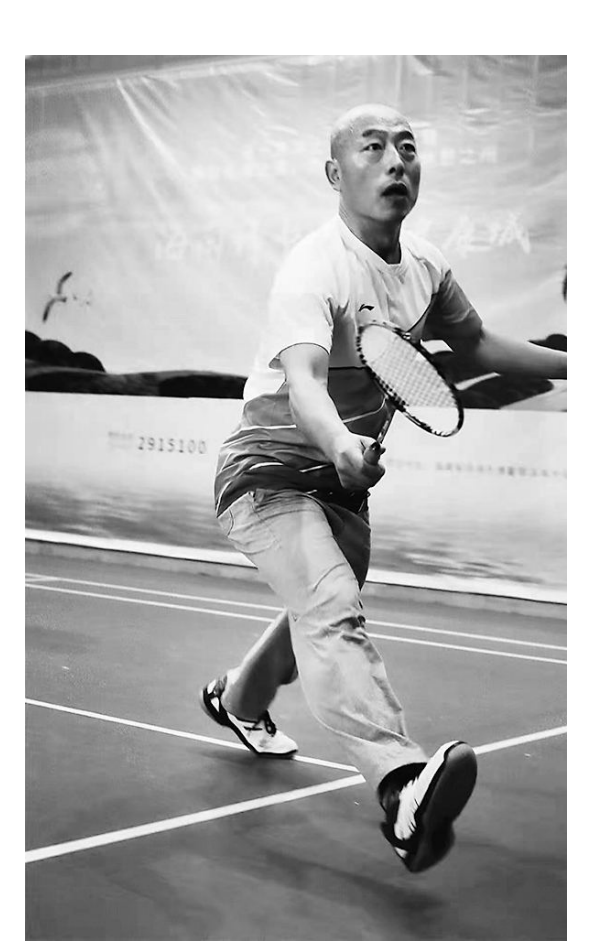
需提醒大家的是,桑葚虽然营养价值高,但并不适合糖尿病患者以及体质偏寒的人食用。

徐文江

<p>5月22日,甘肃一山地马拉松赛遭遇极端天气,局地出现冰雪、冻雨、大风灾害性天气,气温骤降,部分参赛人员出现身体失温引发的严重后果。</p> <p>也许你觉得失温离自己很遥远,但实际上,生活中很常见的醉酒也容易引起失温。因为醉酒者会错判外界的环境而导致失温,另外饮酒更容易带来周围血管扩张,让热量不容易保存在身体内。那么,到底什么是失温?失温是怎样发生的?为什么跑步这样的运动,也会出现失温?</p>	
<p>什么是失温</p>	
<p>失温被称为户外运动的头号杀手。马拉松比赛的最适宜温度大约在10℃~15℃,身体对外环境温度(冷、热环境)的适应也非常重要,而体温调节又是其中的一个关键。当产热速率低于散热速率,体内热量越来越少不足以保持体温,就会出现“失温”现象。</p> <p>出现失温时,会出现动作磕碰不稳、协调性下降、意识清醒程度和全身的控制力下降,甚至晕厥,严重者会导致死亡。</p> <p>户外运动中失温的原因主要有:</p> <p>环境温度过低和穿着太少,使得人体通过体表传导流失的热量太多;身体能量不足,特别是运动进行到后程,因为体内能源物质的消耗,没有足够能量供以产热维持体温;温度过低时,身体中的生物酶会失效,导致人体的化学反应难以进行,进而抑制人体机能,严重者会导致死亡。</p>	
<p>失温的不同阶段和症状</p>	
<p>一级轻度失温:33℃~37℃,颤抖、心律升高、排尿变多、呼吸频次升高、肌肉不协调、蹒跚、行为异常。</p>	

<p>有数据统计,目前中国失智患者超过1000万人,其中有60%为阿尔茨海默症。65岁以上人群发病率为5%,80岁以上发病率超过30%。预计到2050年,中国失智患者将超过2000万;75岁以上的老人10%患有智能障碍,85岁以上的老人中1/3为失智老人。看到这一串数字是不是感觉特别可怕,怀疑自己以后会失智。有没有什么方法可以快速发现老年失智呢?</p>	
<p>“画钟法”可快速发现病情</p>	
<p>除了对自身的症状进行观察之外,还有一个方法可以帮助老年人快速发现是否出现了失智的病情,那就是“画钟法”。“画钟法”是英国神经学家亨利·海德首先使用的,后来在世界范围内广泛应用于判断早期阿尔茨海默症。</p> <p>“画钟法”简单、快速且有效,准确率可达90%以上。具体操作方法如下:</p> <p>拿出一张纸和一支笔,请接受测试的老人在纸上画一个圆形的钟表表盘,在表盘上标明12个数字时间点,并画出时针与分针,接受测试的老人需要根据出题者指定的时间,画出对应的时针与分针指向。要求老人在10分钟内独立完成。</p> <p>“画钟法”普遍采取4分计分法:</p> <p>1.画出一个完整闭合的圆形表盘时,可得1分;</p> <p>2.标明的12个数字时间点正确时,可得1分;</p> <p>3.画出时针、分针,并将其相交于一点上,得1分;</p>	

## 我的健身之路



<p>二级中度失温:29℃~33℃,恍惚、颤抖减少甚至消失、虚弱、思维麻木、智商降低、口齿不清、记忆障碍、视觉障碍、心律不齐、瞳孔放大。</p> <p>三级严重失温:22℃~29℃,昏迷、神经反射消失(对疼痛没有反应)、呼吸频率和心律极低、低血压、可能出现心室纤颤、无法自主调节体温。</p> <p>四级致命失温:低于22℃,肌肉僵硬、很少能觉察到心跳或者呼吸、很容易出现心室纤颤,然后死亡。</p>	
<p>出现失温如何施救</p>	
<p><b>第一步:安全转移</b></p> <p>在众多失温案例中,遇难者都是暴露在恶劣的环境中引发失温的。此时,应立即停止户外活动,将患者转移至避风处,躲在岩石等遮挡物后方。必要时搭建帐篷进行救援。</p> <p><b>第二步:冷面隔离</b></p> <p>患者被安全转移到避风处后,冰冷的地面仍然会继续蚕食宝贵的热量,此时救援队要迅速使用睡袋将患者与地面隔绝,防止患者的核心体温继续流失。因为热量会从高温物体传导到低温物体,睡袋的作用便是阻隔地面,减缓热量传导过程。</p> <p><b>第三步:干燥处理</b></p> <p>患者出现失温症状时,可能在风雪中已经徒步很久,内层衣物已经被潮湿;外部雨雪也会打湿衣物。救助者要尽快帮助患者更换衣物,用织物擦干患者身体,保持患者身体干燥,用睡袋或厚衣物将患者全身包裹。</p> <p><b>第四步:核心区域加温</b></p> <p>当患者失温严重时,会意识模糊,肌肉也不再颤抖,这也说明患者身体已经失去为自身供热的能力,此时将其放入再厚的保暖物中也无济于事,只能针对核心部位进行外部加温,如使用热水袋、发热贴,对患者</p>	

<p>4.画出的时针、分针指向的时间正确时,得1分。</p> <p>总结:如果测试结果分数为3~4分,表明测试者的认知水平属于正常范畴;如果分数为0~2分,表明认知水平下降,最好及时去医院检查。</p>	
<p>做好四件事,延缓大脑衰老</p>	
<p>日常生活中,做好四件事,可延缓大脑衰老。</p> <p>1.多参与社会活动</p> <p>社会活动和人际关系可以预防或延缓失智的发生。可以多加参加一些社会活动,如参加公益活动、社区活动,当义工等。</p> <p>2.控制“三高”和降低体重</p> <p>高血压、高血脂、高血糖以及肥胖等均会增加失智发病的风险,建议患有高血压、高血脂、高血糖或者肥胖症的患者及时就诊,积极控制血压、血脂、血糖,降低体重。</p> <p>3.戒烟限酒</p> <p>吸烟及饮酒会增加失智发病的风险,不要吸烟,同时要远离二手烟;已经吸烟的患者要积极戒烟,必要时到医院的戒烟门诊就诊;同时,注意饮酒要适当。</p> <p>4.多用脑</p> <p>研究显示,认知训练可以降低失智的发病风险。建议根据自己的爱好,选择一些感兴趣的事情来训练大脑,如读书、看报、打麻将、下棋等。</p>	
<p>中和</p>	

<p>我天生就是一个爱动、闲不住的人,坚持运动、干干家务,让我觉得生活很充实。上中学的时候我被学校体育老师选入校排球队,后来又考上了师范,当了一名体育老师,从此与体育运动结下了不解之缘。</p> <p>我坚持运动近20年了,每周两次到健身俱乐部打羽毛球。打羽毛球是一个非常好的运动项目。单打是体力与步伐的结合,男双是速度与力量的结合,混双是默契和落点的结合。我打过乒乓球、游过泳、跑过步,但唯有打羽毛球让我如此热爱,打羽毛球已然成为我生活的一部分。</p> <p>2019年因为工作关系,我到阳曲县杨兴乡水头村开展扶贫工作。刚来这里时,喜欢上了爬山,一有时间就和村里的孩子爬山,征服一座座大山,感受大山的雄伟。通过那段时间的锻炼,大大提高了体力,也欣赏到了最美的风景。</p> <p>后来工作越来越忙,没时间去远处爬山了。就开始跑步,每次5到10公里之间,30分钟左右。我一周的健身运动是这样安排的:周一去水头村上班,周五回太原。周二早晨跑步,周三早晨室内健身做心肺功能训练、50分钟左右,周四休息,周五早晨继续跑步,周日在太原参加俱乐部的羽毛球运动。</p> <p>通过运动,身体抵抗力和免疫力大大增强了,常年不感冒,尤其在村里的两年,没有感冒过一次,也没有请过一次病假。现在减肥是健康永远的话题,其实减肥最好的方法不是节食而是运动,既不伤害身体又提高了身体素质,只要你有恒心,只要你能坚持,就一定会有你想要的结果。</p> <p>运动能培养坚强的意志及战胜困难的信心和决心。好多次早晨不想起床,通过思想斗争,战胜了自己懒惰的心魔,而且我发现,越是觉得累了不想跑时,跑开后越能多跑几公里。运动还能缓解各种压力,当面对种种压力时,你痛痛快快地打一场球,出一身汗,会忘掉一切烦恼和不快。</p> <p>其实每个人都有运动潜质,只是自己没有发现,没有去挖掘。当下,各种疾病普遍年轻化了,奉劝年轻的上班族们,选择一项适合自己的运动项目,加入到运动中来,定会让你受益一生。</p> <p>张炯</p>	
<p>故事</p>	

<p>脖子、腋窝、腹股沟等核心区进行加温。对四肢进行加温是错误的。</p> <p>不要试图给失温严重者进行四肢加热或者喝热水,大量低温血液回到循环带来的低血压和温度进一步降低,会增加复苏失败的风险。</p>	
<p>如何预防失温</p>	
<p><b>注意内衣的选择。</b>户外出行的人注意力大多集中在防雨防雪,只顾保暖而忽略了大量出汗引起的失温风险。要选择快干排汗的内衣,切忌棉质内衣。棉织品很吸汗,不容易导出从而引起失温。</p> <p><b>注意衣物的增减。</b>在高寒地区徒步出发前将保暖衣物放在随身携带的包里,出发时穿着快干排汗的T恤或加一件透气好的外套。每到一个休息点就立马取出保暖衣物穿上,避免着凉和失温。</p> <p><b>注意保暖防护。</b>如果遇上寒冷天气出行,应做好相应的防风防护措施,不要暴露在寒风中。保暖的帽子、手套、围脖、防风衣、厚袜子、防风面罩等都是大风寒冷天气出行的必备物品。</p> <p><b>及时补充体能。</b>不要让自己体能透支,防止脱水,避免过度出汗和疲劳。备好食物和热饮,随时补充身体热量。</p> <p>参加户外越野运动的人群应该对失温保有警惕,不要忽略身体给出的报警信号。运动中只考虑再坚持一下,这样是很危险的。参加运动比赛,各种强制安全装备不要忽视,这并不是额外的负重;熟悉环境,了解补给点的设置和呼叫救援方式;头部、颈部等更容易散失热量,保暖尤其要注意;携带足够的高热量食物;遭遇风雨等降温变化时量力而行,评估身体状态,不要硬撑,及时撤离。进行户外运动越野跑等活动,追求健康的同时要保证安全。</p> <p>本版综合整理</p>	

<p>小测试</p>	
<p>第一步</p>	<p>第二步</p>
<p>第三步</p>	<p>第四步</p>
<p>中和</p>	

## 摆脱斑秃困扰

<p>湖南电视台主持人沈梦辰在微博晒图,感叹自己因为焦虑而导致斑秃。年纪轻轻为何就患上斑秃?它和普通的脱发有什么区别?如何防治斑秃呢?</p>	
<p><b>什么是斑秃</b></p> <p>斑秃是最常见的非瘢痕性脱发,发病率约为0.1%~0.2%,男女无差异,可发生于任何年龄,以青壮年多见。临床表现为类圆形非瘢痕性脱发斑,感叹号样头发黑点,断发,空白毛囊开口。</p> <p>研究发现,斑秃是一种自身免疫性、炎症性疾病。常见于特应性体质或患有自身免疫性疾病的人群,如甲状腺功能低下或亢进、白癜风等。</p> <p><b>形成原因</b></p> <p>斑秃是由于毛囊免疫耐受被破坏而引发的器官特异性、T细胞介导的自身免疫病,在遗传易感基因的基础上,环境因素刺激下,机体发生针对毛囊自身抗原的T细胞介导的自身免疫过程。简单而言,就是身体的免疫系统将毛囊误认为是“异种毛囊”并攻击它们,导致毛囊中的头发脱落,形成斑秃,它是一种很常见的自身免疫性疾病。</p> <p>造成自身免疫性疾病的病因中,除了遗传因素外,压力、精神紧张、焦虑都是造成免疫系统不稳定的重要原因。因此,长期焦虑的人患斑秃的可能性更大。</p> <p><b>如何防治</b></p> <p>对于局限性、小面积的斑秃可以外用糖皮质激素,可抗炎、阻止免疫细胞侵袭毛囊,可外用血管扩张剂促进毛发生长。</p> <p>对于正在进展期、大面积的斑秃,可以局部注射或口服糖皮质激素,口服调节免疫的药物,结合梅花针、激光生发仪等治疗。</p> <p>生活上,应放松心情,避免熬夜和不规律作息,尽量保证充足的睡眠和休息,可以促进毛发的正常新陈代谢。</p> <p>饮食上,宜适当补充蛋白质、维生素B群、维E、维C、维A、微量元素(锌、铁、硒)、优质脂肪等,可以帮助头发更好地生长。</p> <p>张英博 张亚斐</p>	