

直播带货 镜头不对准病房 孔德淇

继“佛媛”之后，近日，网上出现了一批“病媛”。她们在社交平台上先发一些配着自己精致美妆住院照片的文字，声称患甲状腺癌、甲状腺结节、乳腺癌、抑郁症，过几天又称“已经痊愈”，同时向网友介绍疤痕修复贴、保健品等。这些“病媛”是否真的生病住院、身患重症，尚需进一步求证，但不论如何，直播带货的镜头不应对准患者和病房。

即使她们真的生病了，穿着病号服、躺在医院的病床上带货，宣称“该产品可有效抗癌”“坚持使用可使疤痕消失”，也涉嫌虚假或夸大宣传。而如果是健康人装病，在医院里化妆摆拍、引流量卖货，则不仅是对患者的不尊重，更是对医学和医院的亵渎。毕竟，医院是救死扶伤的场所，将医院当作商场，将患者视为顾客，这样的商业模式有违医学宗旨。

对这种“套路式营销”，内容平台和市场监管部门要与时俱进，加大监管力度。主管部门不妨加强对违规账号的监管和惩戒力度，提升虚假营销的违法成本。内容平台则应强化审核，防范此类违规内容过审，事后依规及时封禁账号，不让歪风邪气蔓延。同时，可以探索对这些违规账户开启预警机制，通过用户画像等大数据分析技术，增加全网对虚假营销监控的广度与深度，提升违规账户辨识的精准度，为监管部门提供信息支撑。

对公众而言，无论“病媛”葫芦里卖的是什么“药”，面对社交平台推销的产品，就该多些克制和理性。特别是对那些来源不明的产品，破财事小，危及健康事大，擦亮眼睛方能免于受骗受害。

漫谈

拔火罐要正确

王韵

进入深秋，气温骤降，很多人习惯在这个季节拔火罐。但是，拔火罐是有讲究的。

拔火罐的调节作用是建立在负压和温热作用的基础上。拔火罐比较耗气，体质过于虚弱者在拔罐后有可能更虚弱。年老且患有心脏病患者拔罐更应慎重。拔罐时皮肤在负压下收紧，对全身是一种疼痛刺激，这类患者在这种刺激下可能会使心脏病发作。

拔火罐后不宜马上洗澡。很多人喜欢在拔完火罐后洗个澡，认为这样很舒服。其实，拔罐后，皮肤局部有瘀血，皮肤毛孔正处于张开状态，特别是洗冷水澡很容易导致身体受寒。正确的洗澡时间是在拔罐后的1至2小时，并且洗澡水的温度要稍高一些。

胸口心脏处不宜拔罐。局部有皮肤烫伤、溃疡、感染、肿瘤的部位不宜拔罐。孕妇拔罐时应避开腰骶部及腹部，否则极易造成流产。

留罐的时间不一定越长越好。一般情况下，临幊上需要皮肤局部起泡时，一般会留20至30分钟，但在正常情况下，一般以留罐10至15分钟为宜。如留罐时间过长导致皮肤起水泡，小的不需处理，任其自然吸收。对于大的水泡，医生一般会用针灸针刺破，使泡内液体流出，涂以烫伤膏，覆盖消毒敷料，防止感染。同一个位置不能反复拔。反复拔会对皮肤造成损坏，比如红肿、破损，甚至造成感染，得不偿失。

拔火罐适合背颈肩腰腿痛、风寒湿痹、软组织扭伤、哮喘、咳嗽、带状疱疹、伤风感冒及四肢疼痛麻木、功能障碍等病征，此外还可用于防病保健、解除疲劳。对于疼痛类疾病，使用火罐前应首先弄清楚引发疼痛的病因。如果疼痛是由于慢性病或肌肉紧张引起的，如腰肌劳损引起，这种情况下拔火罐也无济于事。

过度降压危害大

魏婧宇

气温逐日降低，许多高血压患者会血压不稳定，有些人更会擅自加大降压药的药量，殊不知，这样危害很大。

专家提醒，降压治疗要平稳，短时间内血压下降太快，可能引起脑梗塞，加大脑中风的风险。不同的人群因为年龄、基础疾病的的不同，降压目标各不相同，血压不是低了就好，降压更不是越快越好。

血压的波动过大也会有危险。降压治疗要坚持“达标、平稳、综合管理”的原则。其中，达标是控制血压的根本，早降压早获益、长期降压长期获益；长期坚持健康的生活方式和药物治疗，才能达到平稳降压；还要根据个体化差异，综合管理血压和并发症。

如果血压下降速度太快，血管内压力会明显下降，血流速度减慢，会引起心、脑、肾等重要脏器缺血、血流灌注明显较少，脑血管内容易形成血栓、栓塞或其他原因导致脑供血不足，造成缺血性脑血管病。如果患者本身存在脑血管狭窄，血压过低反而会增加患缺血性脑中风的风险。专家提醒，高血压患者应在4周至8周内将血压逐渐降至目标水平，年轻、病程较短的高血压患者可较快达标。

高血压患者一旦被确诊，可以在生活方式干预的同时启动药物治疗。药物治疗从小剂量开始，根据需要逐步增加剂量；优先应用长效制剂，减少血压波动；有些患者血压难以控制，需要在医生指导下联合用药；根据患者具体情况、药物有效性及耐受性，选择适合的药物。

药物治疗要长期坚持，不能今天吃了药觉得血压下来了，第二天就不吃药了，这样血压波动对身体危害更大。要获得降压带来的益处，必须长期坚持规范服用降压药，不论血压是否降到正常值、有没有头晕等症状，都要坚持服药。

流感高发季 沉着应对莫恐慌

浑身肌肉酸痛等症状。

●流感和新冠肺炎的区别

流感和新冠肺炎是两类不同的病毒性传染病，从病原学和抗体检测上是可以进行区别的。从症状上来说，流感以上呼吸道感染为主，主要症状是高热、头痛、浑身肌肉酸痛等，而新冠肺炎主要是肺部感染症状为主，包括咳嗽等表现，严重者会出现呼吸困难。

流感能否自愈

流感属于自限性疾病，潜伏期有乏力等症状，然后很快出现高热、寒战、肌肉酸痛等感染中毒性症状，伴有或者不伴有鼻塞、流鼻涕、咽喉肿痛等，一般症状持续4至7天，恢复慢的可以延续到好几周。

从客观上讲，如果身体免疫功能比较正常，得了流感之后，大部分是可以自愈的。但是如果合并细菌感染，治愈的可能性就较小，需要联合抗生素治疗。

另外，一些特殊人群，如年老体弱者、儿童以及孕妇得流感后，自愈比较难，需要积极治疗。

关于流感疫苗

流感疫苗是预防流感最有效的措施。虽然通过锻炼身体增强免疫力也可以起到预防流感的作用，但最根本的预防办法还是接种疫苗。此外，虽然流感致死率不高，但依然有特殊人群，比如老人、小孩、孕妇等因患流感而演化成重症的病例。

打了疫苗就不会得流感吗？答案是否定的。接种流感疫苗之后，可以减少患流感的几率，如果患了流感，也会减少重症的几率，但都不是绝对的。因此，打疫苗后，依然要积极做好防护工作，同时要积极锻炼身体，增强机体的免疫功能。



日常防护要做好

流感作为一种呼吸道传染病，可以通过积极接种疫苗进行预防。另外，一些抗流感病毒药物比如奥司他韦等，可以作为早期紧急预防的药物使用，但还是不能替代疫苗。所以，日常防护一定要做好。

●积极锻炼身体，增强体质，可以起到一定的预防作用。

●预防流感要注意勤洗手，咳嗽或者打喷嚏时，用手帕或者纸巾捂住口鼻。

●在流感流行季，应主动佩戴好口罩，避免去人多或拥挤、空气污浊的地方。

●要注意保暖、注意休息，提高身体的免疫力。

本版综合整理

太极助我身心健

我家住在迎泽公园附近，退休后，我便和院里的姐妹们到迎泽公园藏经楼前打杨氏太极拳。杨氏太极拳姿势舒展，平正朴实，练法简易。

日复一日。现在的我，遇事常常像练习时深呼吸，心境平和，不再因鸡毛蒜皮的事和老伴儿吵架，家庭氛围得到改善。我的体质明显变好，一年四季几乎不生病，关节也不再天阴下雨就疼痛。所有的改变都归功于杨氏太极拳。图中第一排左起第三个就是在认真打拳的我。

田拉弟



深圳的刘先生，在给孩子辅导作业的过程中，由于情绪过于激动，感到胸口疼而喘不上来气，去医院时，身体抽搐、口吐白沫、小便失禁，经医生急救后恢复意识，最终诊断为急性冠脉综合征，也就是“心梗”……

生气真的能危及生命

闫凯欣

为什么人生气还会气到心梗？人真的会被气死？生气还对身体有哪些危害？今天就来好好说说。

人真能“被气死”

研究发现，情绪激动有可能促进白细胞的移动，而白细胞可以导致动脉斑块的稳定性发生变化，斑块破裂，堵住血管继发心肌梗死。当供应血液流动的血管被斑块堵住后，就会造成血管闭塞，血流中断，从而导致心肌梗死。此外，情绪激动也会造成心肌耗氧量增加继发心肌供血不足而心梗。所以说，“被气死”是真的可以在现实中发生的，尤其是患有心血管系统疾病的人群。

生气伤害身体

人生气时，身体的耗氧量会增加，交感神经兴奋，心率加快，心肌收缩力加强，此时心脏就会加倍工作，一旦超出正常的心脏负荷，就会对身体产生伤害。而心脏又是“人体工厂”的关键部门，影响着其余脏器的正常功能。那么，生气还会对身体造成哪些伤害呢？

呼吸系统

生气的过程中，二氧化碳过度通气，也就是说从体内排出去的二氧化碳量太多了，身体里酸碱平衡遭到破坏，导致呼吸性碱中毒，人晕倒。此时，应在距离晕倒人口鼻前3厘米处放置一个纸袋罩，使其呼入呼出的气体达到一个平衡，以维持体内酸碱平衡，待其慢慢清醒过来就可以了。

在情绪激动时，人的呼吸频率加快，呼吸节律被打破，容易气促、胸闷、咳嗽，有哮喘的患者还会加重疾病的症状；对于心肺功能不全的老年人来说，肺功能会受到影响，进一步加速疾病进展。

消化系统

情绪激动会影响神经系统，导致交感神经兴奋性增加，胃肠道血流量减少，影响胃部蠕动，胃酸分泌减少，食欲下降，还容易造成消化不良和积食。如果长时间反复情绪不好，会影响正常进食规律，形成消化性疾病。

内分泌系统

内分泌系统主要指一些内分泌腺：垂体、肾上腺、甲状

腺、胸腺、性腺等。垂体是调节人体内分泌的遥控器，维持正常激素分泌的平衡与稳定，以使人体达到一个稳定的环境，维持人体健康。当情绪应激影响到垂体后，垂体分泌激素一层层向下反馈影响其他的内分泌腺；其他的内分泌腺也会通过负反馈来进一步影响垂体激素的合成和释放，形成一个闭环。

情绪的变化对于女性来说影响还是很大的，可能会导致月经紊乱、闭经、痛经、乳腺增生。处于更年期的女性，本身内分泌紊乱，如果再有不良情绪，对身体的影响会更大，因此在此时期则更加需要学会控制自己的情绪。

免疫系统

一天里正常的皮质醇代谢是有生理变化节奏的，一旦打破这个节奏，皮质醇就无法维持正常血压和控制过度发炎。有研究认为，在生气状态下，皮质醇的分泌会过度增加，此时它的负面效应接踵而来：抑制免疫系统、血糖升高、极度疲劳等，有伤口的人，愈合速度就会变慢，免疫系统受损，使人更容易生病。

怎样缓解情绪

生气会有这么多的危害，我们该如何控制脾气？

放平心态

对于任何事物不要斤斤计较，放宽心，平常心。对理想的预期不要太高，一旦设定过高而又无法实现时，心里会产生落差。

表达需求

在争吵过程中学会合理地向对方表达自己的感受，不要隐藏自己的真实想法，语气尽量平稳地和对方进行有效沟通，避免在争吵中愈争愈烈。

转移注意

分散精力，可以做点别的事情，让大脑暂时忘记不愉快。听歌、跑步等都是不错的选择。

原来，人真的能“被气死”，生气还会对人体的呼吸系统、消化系统、内分泌系统和免疫系统造成伤害。

因此，为了拥有健康的身体，我们每天都要保持好心情。

常莎

关节炎为何能预报天气

一变天关节就不舒服，不少关节炎患者都有过这种体验。尤其是遇到阴雨、降温天，他们还能“未卜先知”，腰、腿、胳膊提前就疼上了，似乎比天气预报还准。这是为什么呢？

“天气预报”的由来

对关节炎患者来说，天气变冷后之所以会感觉膝关节更疼，很可能是因为在低温情况下，导致疼痛的前列腺素在膝关节内积累了起来，让疼痛更明显。

寒冷天气会让膝关节局部的温度下降。关节内分泌的滑液减少，也变得黏稠，就像冬季里没有添加防冻机油的汽车引擎一样，因为润滑不够，增加了关节面的摩擦力，也加重了磨损和疼痛。

此外，寒冷会刺激人体，使得交感神经兴奋，促进了膝关节附近肌肉和微小血管的收缩，让关节变得僵硬、血液循环更加困难。

人的心境也会受到阴冷、低气压的环境的影响。阴雨天容易使人感到低落、压抑，对疼痛的敏感性也会提高，让关节部位的不适更加明显。

关节炎的种类

关节炎是发生在人体关节及其周围组织，由炎症、感染、退化、创伤或其他因素引起的炎性疾病。关节炎发生的原因多种多样，可能是运动保护不当导致，年老、肥胖、活动量较少的人，也会出现慢性膝关节疼痛。

关节炎分为多种类型，较常见的有以下三种：

骨关节炎

关节不断磨损，软骨变薄而导致，多发生在50岁以上的老人，女性多于男性。全身各个关节都可能发病，以膝关节、手指关节、腕关节多见。早期表现多为上下楼梯、蹲起时膝盖疼痛不适，久坐后膝盖发僵。随着病情加重，患者可能在平地走路时也会疼痛。

类风湿关节炎

这是一种自身免疫性疾病，免疫系统对关节展开“攻击”，使其受损、发炎，多见于中年女性。一般表现为手、足小关节的多个、对称性关节炎症、身体疲乏、胃口减弱、体重减轻等，有的患者伴有长时间发热。

痛风性关节炎

起因是体内尿酸水平升高。表现为急性单侧关节炎，以红肿、疼痛为主要症状，常影响大脚趾、脚踝、膝盖等承重关节，极易反复发作。男性和肥胖者多见。

关节炎的“冷知识”

全世界关节炎患者约有3.55亿人，亚洲平均每6人就有1人有关节炎。

关节炎不是老年人的专属，年轻人一样会得，而且此病有年轻化趋势。

骨关节炎有“三怕”：怕风、怕上下楼、怕久蹲。

补钙并不能治疗骨关节炎，但补钙能预防骨质疏松，可以间接缓解关节疼痛。

经常跑步并不是得关节炎的必然因素，比起跑步，更伤膝盖的是久坐。

肥胖人群关节负担重，更容易患膝关节炎。

关节炎不是“冻”出来的，阴冷天气本身并不会引起或者加重骨关节炎，只是会使关节炎的症状更明显。