

# 如何正确地发泄情绪

发泄——释放负面的、压抑的情绪，会使人感觉很好，但它真的对你有帮助吗？专家表示，这取决于许多因素，包括谁是发泄的对象，一个人发泄的频率，以及他们收到的反馈类型。

波士顿马萨诸塞州总医院的研究人员表示，总体来说，人们确实需要把负面情绪发泄出来。然而，人们的工作方式决定了发泄是健康还是不健康，是有效还是无效。

人际关系、工作、财务和歧视只是日常压力源中的一部分，可能会激发人们发泄的需求。研究表明，这种压力会增加患心血管疾病的风险，而释放或管理压力可以改善身心健康，降低患心血管疾病的风险。拥有强大的社会支持网络与更好的心理健康有关。

哈佛医学院精神病学助理教授米尔斯说，向拥有强大的社会支持网络的人发泄是减少日常压力源影响的一种方法。给朋友打电话，把情绪发泄出来会有帮助。它帮助你感到与社会支持网络的联系，这是生活满意度和整体幸福感的重要决定因素。

与支持你感受的人交谈可能会有所帮助，即使那个人提供了不同的观点。不过，向一个无视你感受的人发泄情绪可能是有害的。分享却得不到

对方的回应是无效的。它可能会让你觉得自己没有价值，或者不可爱。

如果听者放大了负面情绪，发泄也可能适得其反。另一个负面后果是，如果听者厌倦了倾听，如果你一次又一次地发泄，这个人可能不想出现，这会破坏社会关系。对于主要的压力源，与治疗师交谈可能会更有帮助。

如果向别人大声说出自己的感受会让人感到不安全，另一种选择是把它们写下来。

研究发现，表达性写作对健康有很多好处，表达性写作就是每天写下自己的感受。它已被证明有助于从创伤经历中愈合，并有助于降低血压，增强免疫系统，改善睡眠，减轻抑郁和疼痛。

无论是在纸上还是当面释放情绪，研究人员建议，要找到方法，既关注积极的一面，也关注消极的一面。例如，在发泄过程结束时，把注意力集中在自己感激的事情上，这有助于恢复积极的情绪，正念练习也是如此。

研究人员指出，可以制定一个放松计划，比如：深呼吸或冥想。锻炼也可以缓解压力，释放负面情绪。而幽默也是一种很好的应对策略，向一个幽默感的朋友发泄可能会有双倍的帮助。

(来源：《北京青年报》)



## 洪涝灾害后如何安全饮水 这些建议要牢记

近段时间以来，华北、黄淮、东北等地出现极端降雨过程，洪涝地质灾害严重。水灾过后，水源易被污染，公众要注意生活饮用水卫生。

发生洪涝灾害之后，即使是肉眼看起来很干净的河水、井水或湖水，都有可能已经被污染，直接饮用会严重影响身体健康。

洪涝灾害期间和洪涝灾害基本控制后，应该按照安全用水要求饮用合格的供水，不喝来源不明或被污染的水，尤其是自家未经检验、消毒处理的井水。要保证不喝生水，喝烧开的水及瓶装水等。

在使用不能作为饮用水的自来水进行日常生活清洗时，不能用于漱口、清洗果蔬和盛装食物的器具，洗漱要尽量避开眼周、口唇和破溃伤口，避免造成病原微生物感染。

缸、桶、盆等盛水器具要经常消毒，消毒后用干净的水冲洗。

自觉保护生活饮用水水源及其周围环境，在指定地点堆放生活垃圾、倾倒生活污水和粪便。

不建议家庭采用化学消毒剂进行饮用水及器具的消毒，避免出现误服误用情况。

(来源：人民网)

## 孩子学跳舞警惕“下腰瘫”

暑假期间，不少家长会选择送孩子去参加舞蹈培训。然而鲜为人知的是，一个舞蹈训练中常见的下腰动作，却有可能导致儿童受伤甚至瘫痪。

**大幅度的体位改变容易造成脊髓损伤**

一位11岁的女孩因在5岁跳舞时下腰发生了瘫痪。据了解，这个孩子是即刻就发生了瘫痪，脊柱畸形、骨盆倾斜是在随后的6年间逐渐发生的。对于儿童而言，“下腰瘫”的治疗是世界难题。

来自武汉的女孩清清，同样因为在舞蹈训练中做下腰动作受伤导致高位截瘫。“下腰瘫”的孩子会出现脊柱侧弯、严重骨质疏松、反复泌尿系统感染、褥疮、心理障碍等各种并发症。

一个常见的舞蹈动作为什么会造成瘫痪这么严重的后果？在练习下腰时，脊髓被相应地拉伸，儿童脊柱柔韧性强，脊椎骨发生相对移位后可自行复位，但脊髓往往难以适应体位的过度拉伸，因此大幅度的体位改变容易造成脊髓损伤。

2005年以来，我国因下腰导致瘫痪的孩子超过1000人，舞蹈下腰训练已成为导致我国儿童脊髓损伤的一大诱因。相关资料显示，1992年至2002年，舞蹈下腰训练导致脊髓损伤的患儿在所有脊髓损伤患儿中仅占4.0%，2015年至2019年这一比例已高达33.9%，在无骨折脱位型脊髓损伤中占比为64.1%，总体上呈现逐年上升趋势。

7月21日，教育部、中国消费者协会联合发文《不盲目参加培训，让孩子们拥有健康、快乐的暑假》，其中明确表示，对于满足孩子兴趣特长的非学科类培训，既要合理安排培训时间，还要谨慎选择正规机构，同时特别提醒家长高度关注儿童舞蹈下腰等动作可能导致的受伤甚至瘫痪风险。

**发生不适应抓住黄金救助时间**

多位受访专家表示，儿童要在专业人员的指导下练习舞蹈动作，不建议儿

童自行学习、训练舞蹈。如果想参与下腰训练，家长要先带孩子进行体检，有隐性脊柱裂、脊髓拴系综合征等脊柱先天异常的儿童不要学习舞蹈。同时，儿童练习动作前要充分热身，然后再缓慢进行脊柱后伸等动作。

此外，一旦当儿童下腰后发生不适，应当抓住黄金救助时间，尽可能减少脊髓损伤。脊髓损伤黄金救治时间在8个小时内。

有些“下腰瘫”的孩子如果当时能有比较好的处理，可能就不至于造成全瘫。

第一，如果孩子下腰时出现腰部不适或者腿部的酸麻等症状时，应该马上停止训练。

第二，要平卧休息。

第三，在休息一段时间后，如果症状好转，可以继续休息，但是不建议站立走路。

第四，若一小时左右没有明显好转，建议马上送往医院，但需注意一定不可以选择抱或者背的体位，而要让孩子躺在平板(如门板、担架床等)上再送往医院。

在脊髓损伤目前缺乏有效治疗措施背景下，提前预防是减少“下腰瘫”的唯一途径。

造成儿童“下腰瘫”的根本原因是不科学、不规范的训练。一些培训机构缺乏相关资质，脱离教学规律，不按孩子心理、生理发展规律培训，容易酿成悲剧。

专家提醒，儿童在10岁之前，学习舞蹈应以培养兴趣和艺术气息为主，不要过早接触专业的下腰、劈叉、翻滚等涉及脊柱过度拉伸的高难度舞蹈动作。如果孩子表现出强烈的兴趣和独特天赋，建议在骨骼发育成熟后，再接受正规且规律性的舞蹈训练。其中，柔韧性的锻炼需要循序渐进。孩子刚开始的练舞时间不宜过长，练习强度不宜太大，家长不要操之过急。

(来源：新华网)

## 什么是胃肠镜检查

胃肠镜检查主要是通过胃镜、肠镜经口腔或者肛门对食管、胃、十二指肠、结肠、直肠等进行检查，不仅能够直接诊断胃肠道黏膜有无炎症、溃疡、糜烂、息肉、肿瘤等情况，还可以对胃肠道黏膜病变活检后进行组织病理学检查，提高早癌的检出率。胃肠镜检查主要包括普通胃镜和无痛胃镜，具有对胃肠道疾病诊断时间短、诊断率高、效果好、安全度高等优点，是消化道疾病最常用的检查手段。同时，可以协助多种内镜下治疗，如息肉、十二指肠息肉等疾病的电凝切除治疗、消化道出血的内镜下止血、消化道早期癌的内镜下治疗、异物的取出等治疗。

**为什么要做胃肠镜检查**

大部分患者就医都是因为腹部不适感、腹痛、腹胀、便秘、腹泻、便血等，在医院、诊所开药或自行购药后反复不见好转，其主要原因在于没有找到病根，没有对症下药。虽然有时有效，但却不知掩盖了疾病的真正面目而延误治疗，如：胃癌、胃溃疡、肠癌等，导致病情恶化而后悔不已。因此，出现上述症状行胃肠镜检查是必要的。

**什么情况下医生会建议患者做胃肠镜检查**

凡具有消化道症状如恶心、呕吐、胃痛、腹痛、腹泻、呕血、便血、吞咽困难等。

疑似食管、胃、十二指肠、回肠以及结肠病变(炎症、溃疡、肿瘤等)不能确诊者。

原因不明的消化道出血病人，需进行急诊胃肠镜检查。

对于已确诊消化道病变如溃疡、萎缩性胃炎、胃癌前病变、肠炎以及消化道术后需胃肠镜检查随访复查者。

评估药物对某些病变(如溃疡、幽门螺杆菌感染)的疗效。

需要胃肠镜进行治疗者，如：镜下止血、息肉摘除、消化道异物取出等。

对于消化道肿瘤高危人群进行普查，高危人群包括具有胃癌、食道癌、结肠癌、息肉等家族史的人和长期患溃疡性胃肠炎的患者，定期进行胃肠镜检查。

**无痛胃肠镜检查有哪些优点**

**减轻患者痛苦** 无痛胃肠镜检查可以避免患者痛苦和烦躁情绪的干扰，使检查更加安静和顺利。

**操作速度更快** 无痛胃肠镜检查可以加快胃镜和肠镜的操作速度。

**检查后患者无明显不适感** 患者在检查后醒来通常没有明显的不适感。

**检查前注意事项** 健康人进行无痛胃肠镜检查后需要注意24小时不能从事开车、高空作业等工作。

**无痛胃肠镜是怎么操作的**

无痛胃肠镜就是在进行胃肠镜检查前，将一种安全高效的静脉麻醉药注入静脉中，几分钟后，就会立即进入睡眠状态。然后，医生就可以顺利、全面地进行检查和治疗。在整个过程中，患者全身是很放松的，不会有任何恶心反胃及不适疼痛的感觉，检查完成后，麻药效果快速消退，只需稍微休息一下，10分钟就能够完全清醒，15分钟后即可自行离开医院回家了。

**以下人群不能做无痛胃肠镜**

对无痛检查麻醉药物过敏者；  
休克、严重心肺功能异常的患者；  
过度肥胖，有严重肝病的患者；  
妊娠、哺乳期妇女及3岁以下的儿童；  
不予合作或有精神疾病的患者。  
如果采用无痛方式进行胃肠镜检查，还应注意这些：  
因需要麻醉，必须有成年亲属陪护；  
术后不能驾驶机动车；  
术后不做决策性的工作。

(供稿 逯玉婷 本报记者 贾丽娜 整理)

健康海东  
栏目热线：15500546574



## 暑期警惕干眼症“盯上”孩子

目前，全国各地的中小学生在开启暑假模式。虽然孩子放假了，但他们的眼睛更“忙”了，看书、看电视、看手机……一些孩子的眼部健康亮起了红灯。孩子们尽情享受暑假生活的同时，也要小心患上干眼症。

据统计，近年来干眼症逐渐低龄化，在儿童青少年人群中已成为一种常见病，在我国的发病率为21%至30%。干眼症也被称为角膜干燥症。它是由于泪液质或者量以及动力学异常等，导致泪膜的稳定性降低而出现的眼部不适、眼表病变。

干眼症的典型症状包括眼睛干涩、疲劳、刺痛、眼痒等，严重者会影响到角膜，发生角膜上皮脱落，甚至角膜溃疡，进而导致睁眼困难、视力下降等。

如果孩子频繁揉眼睛、眨眼睛，父母应警惕。需要注意的是，儿童患上干眼症后，自己不会说“我眼睛干”，只会不停眨眼睛或揉眼睛，尤其是年纪偏小的孩子。

很多父母看到孩子这样的表现，大都不会往干眼症这一方面想，很多时候会以为是角膜炎。怎样分辨孩子

频繁眨眼是患上干眼症还是角膜炎呢？

角膜炎大都是细菌或病毒感染造成的角膜炎，其中病毒感染更为多见。如果孩子只是单纯的眼睛干涩发红充血，没有分泌物即“眼屎”，没有感冒等感染症状，很可能是有干眼症。

儿童青少年患上干眼症多是由于长时间用眼、使用电子产品，屈光不正、戴接触镜、过敏等原因。

暑假期间，孩子使用手机、电脑等电子产品的时间有所增加，如果日均使用超过4小时，且使用时间越长，干眼症状会越来越明显。

预防干眼症，健康用眼是最重要的。合理用眼，养成良好的用眼习惯，连续看书、写字的时间不宜过长，尽量远眺让眼睛放松。避免长时间接触视频终端设备。在空调房间里可以使用加湿器，增加环境空气的湿度。保持充足睡眠，不熬夜。同时，饮食上应多吃一些新鲜的蔬菜和水果，减少油炸及高油脂食物。另外，孩子眼睛不适要及时就医，不可擅自使用滴眼液，以免形成长期依赖。

(来源：人民网)

## 单次注射基因疗法 能清除艾滋病病毒

美国坦普尔大学刘易斯·卡茨医学院的科学家8月17日报告称，基于CRISPR-Cas9基因编辑技术EBT-001可以安全有效地将SIV(猴免疫缺陷病毒)从非人灵长类动物的基因组中去除。这项临床前研究是推动人类艾滋病病毒疗法方面取得的重大进展，相关论文在线发表于《基因治疗》杂志。

研究团队此次在恒河猴中测试了EBT-001，这是一种SIV特异性的CRISPR-Cas9基因编辑工具，靶向SIV前病毒DNA。研究表明，EBT-001有效地从宿主DNA中去除了潜伏于病毒储存库的SIV，并且在动物中未出现脱靶效应。

新技术旨在使用一次性注射治疗方法在大型动物模型组织中永久灭活病毒。此次证明了该技术的安全性。团队在非人灵长类动物中进行了临床前试验。他们将SIV特异性CRISPR-Cas9基因编辑构建体EBT-001

包装到腺相关病毒9(AAV9)载体中，该载体可以通过静脉注射到SIV感染的动物体内。接着，他们将10只动物随机分为对照组和治疗组，其中3只不接受治疗，其余的动物接受3种不同剂量的EBT-001单次注射。另外2只动物在另一项单独的研究中使用了更高剂量。

后续的分析表明，EBT-001分布广泛，可到达全身组织，所有重要病毒库中都有SIV前病毒DNA基因编辑的证据。此外，接受注射的动物在EBT-001所有剂量水平下耐受性良好，在动物临床检查或组织病理学检查中没有毒性证据。

研究人员表示，这项成果为正在进行的EBT-101临床试验奠定了基础。这不仅为艾滋病病毒研究领域的一个重要里程碑，还推动了针对单纯疱疹病毒和乙型肝炎等其他传染病的多重基因编辑疗法的开发。

(来源：健康中国网)

## 血液因子可让衰老大脑“逆转时光”

已经衰老的大脑能逆转时光变回年轻吗？其中的关键可能是一种血小板因子。据8月16日同时发表在《自然》《自然·衰老》和《自然·通讯》上的3篇论文，美国加州大学旧金山分校和澳大利亚昆士兰大学的3个研究团队将血小板第IV因子(PF4)确定为逆转衰老的共同信使——3种独立的对衰老的干预措施，包括寿命蛋白klotho注射、年轻血液输送和运动，焦点都聚集在这一血小板因子上。

PF4储存在血小板中，此次研究让科学家震惊：PF4其实是一种“认知增强剂”，在它的影响下，老年小鼠恢复了中年的敏锐度，年轻的老鼠则变得更聪明。

在3项逆衰研究中，寿命蛋白klotho是由肾脏、大脑组织表达的天然蛋白质。对抗衰老带来的大脑能力“滑坡”，吸引力十分巨大。此次的发现据说让科学家们“惊掉下巴”，简单来说，血液因子PF4的逆衰效果是使免疫系统看起来更年轻，它减少了所有活跃的促衰老免疫因子，让大脑炎症减少、可塑性增强，最终，认知能力也得到了提升。

研究人员总结称，人们现在可以“瞄准”血小板的效用，抵消与年龄相关的认知能力下降。

对抗衰老带来的大脑能力“滑坡”，吸引力十分巨大。此次的发现据说让科学家们“惊掉下巴”，简单来说，血液因子PF4的逆衰效果是使免疫系统看起来更年轻，它减少了所有活跃的促衰老免疫因子，让大脑炎症减少、可塑性增强，最终，认知能力也得到了提升。

(来源：《科技日报》)