

生活课堂

掏耳朵
为什么是坏习惯

首都医科大学附属北京同仁医院耳鼻咽喉头颈外科主任医师李永新介绍,如果习惯性地掏耳朵,肯定是有害的。耳道里的皮肤下面没有缓冲带,如果掏耳朵使用的是硬物,非常容易损伤皮肤下面的血管,导致血管出血、淤血、增生,时间久了,就会出现炎症感染、瘢痕、增生等,所以不要经常掏耳朵。

如果痒得难受,建议去医院看耳鼻喉科,看是否有真菌性外道炎或细菌性炎症等。根据病因可使用一些药物,比如硼酸酒精、磺胺冰片膏,把药物涂在棉签上,轻轻涂抹耳道里面,可以起到止痒作用。

防癌体检
跟普通体检有何区别

普通体检,采取的手段可能是随机性筛查,对于长得很慢的一些肿瘤有用,比如肾癌。但是,在发现早期肿瘤方面是有短板的。防癌体检,是采取很多手段,更容易发现早期肿瘤。只有发现早期肿瘤,才能把死亡率降下来。

七大防癌体检如下:

- 1.肺癌:胸部低剂量CT检查
- 2.肝癌:B超+甲胎蛋白
- 3.乳腺癌:乳腺B超+钼靶
- 4.结直肠癌:结肠镜/序贯筛查
- 5.消化道癌:胃镜/序贯筛查
- 6.前列腺癌:彩超+PSA
- 7.宫颈癌:HPV+TCT

泌尿系统结石
夏天会高发吗

夏季天气炎热,人体大量出汗,若不能及时补充水分,尿液就会浓缩,最终形成结石。

另外,夏天日照时间长,反复受到阳光照射,会增加体内维生素D的吸收,维生素D活化后,会增加肠道对钙的吸收,导致尿液中钙含量增加,从而增加含钙结石的发病风险。

用暖水袋暖胃
可以缓解胃痛吗

中日友好医院中西医结合肿瘤内科主任医师贾立群介绍,暖水袋能够缓解胃痛,因为胃喜暖恶寒,很多老年人会因为受凉引起胃部不适,所以使用暖水袋或艾灸的方法,都会让胃不适得到缓解,但造成胃部不适的原因有很多,所以还是要及时就诊。

有没有快速缓解胃不适的方法?贾立群说,如果是胃酸过多、胃积食引起的胃部疼痛,就需要用一些抑酸的药来控制,然后适当吃些碱性饼干、喝些碱性水,这样能快速缓解胃部不适。

睡觉时
为什么会突然抖一下

其实这是一种正常生理现象,医学上称为临睡肌抽跃症。这是一种无意识的肌肉颤搐,表现为刚入睡时身体猛然一抖,通常伴随一种跌落、踏空或类似触电一样的感受。

这种偶尔的抖动,发生在睡眠周期中的快速动眼期,也是通常所说的做梦时间。

为什么会发生临睡肌抽跃症?主要是身体过于疲惫,压力过大,工作时间过长,这些情况容易造成精神紧张。

其次就是体内缺钙,引起痉挛抽搐。如果伴有头痛、头晕、恶心等症状,这可能是大脑出现问题,要警惕肿瘤、脑中风后遗症、脑外伤后遗症等风险因素,需尽快去医院做脑部CT或磁共振检查,以便明确病因。临睡前半小时,做一些轻柔伸展或舒缓瑜伽动作,能减少临睡肌抽跃症的发生。

小健



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑:于梅君 美编:继红 组版:颜莉



总觉浑身不爽,可能是“心病”
“一老一小”心理问题咋解决?专家支招

记者 刘通

大脑皮层功能不够完善
“一老一小”均易情绪化

“儿童期与老年期,一个是认知发展的开端,一个处于认知逐渐退化的阶段,在大脑皮层功能上,存在很多相似的地方。”杨楠指出,无论是儿童还是老人,大脑皮层功能相比正值壮年的成年人,均不够完善,处事过程中,往往会出现情绪化行为。

人的思维可以分为形象思维、抽象思维、辩证思维。儿童正处于认知发展的开端,成长过程中首先形成的便是形象思维。“孩子摔倒了,一些家长会对孩子说,‘都是地不好,我们打一下地’。”杨楠介绍,儿童大脑皮层正处在生长发育阶段,缺乏足够的辩证思维与抽象思维,而家长所谓的“打一下地”是一种巧妙的形象思维,可以更好地帮助孩子克服痛处。

随着年龄增加,儿童在三四岁时渐渐具备抽象思维,能够掌握简单的因果关系,明白做某件事会产生哪种结果。但此时的儿童认知中,观察世界的方式仍较为单纯和“极端”。

“孩子对事物的判断一般都是非黑即白,一个人不是好人,就一定是坏蛋,很少存在中间过渡。”杨楠表示,到青春期后,青少年会发展出辩证思维,并逐渐形成自己的世界观。

“和儿童比起来,老人的思维变化恰恰相反,会经历由辩证思维到形象思维的发展,所以在与年龄较大的老人交流时,用形

象思维沟通会更为便利。”杨楠以老人看病抓药为例,有的老人来抓药,总想一次多买一些,但这样做不能保证用药安全。“在这个过程中,如果单纯地讲道理,告诫老人一次只能拿多少药,很多时候并不能得到他们的谅解,沟通效率也比较低;但如果运用形象思维,把事情简单化,告诉老人这样做会对自己和他人产生哪些影响,他们就会理解,从心底认可。”

总感身体不适
可能是情绪出了问题

大脑是人体的司令部,也是全身的监察系统,能够检测到身体出现的各种不适并进行调节。不过,儿童因为大脑皮层功能没完全发育,有时即使身体出现不适症状,大脑也不会立刻调节。“我们从孩子的身体,就能够感受到他的情绪变化。”杨楠介绍,当儿童长期处于负面情绪,往往会出现拉肚子、头晕、低热等躯体状况。

“除孩子外,老年人也会遇到类似问题,比如常常觉得胸闷、心脏不适,但到医院检查,却查不出什么问题,这时候很可能是因为情绪出现了问题。”杨楠说。

针对“一老一小”可能遇到的各种心理问题,杨楠表示,家人可以通过合理化情绪、稳定化技术、肯定化技术、容纳技术等方式,帮助老人与孩子构建健康心理。

生活当中,人们总会存在一些不合理认知,儿童与老人也不例外。杨楠说:“有的孩子,会把自己产生消极情绪的原因,归结到老师或父母身上,认为只有自己是正确

“光子嫩肤”能让你变得更美吗
针对常见皮肤顽症,专家开出“锦囊妙计”

记者 韩虹丽

光子嫩肤真的有用吗?

杜迎介绍,医学美容是通过药物、仪器、手术等医学手段,以达到改变人体外部形态、部分改善生理功能而进行的一系列治疗。

“医学美容一定要在正规医疗机构进行,做到无菌操作。”杜迎说,较常见的激光美容如激光除皱、祛除文身、祛瘢痕、祛老年斑等,也需正规医疗机构医生治疗,非医疗机构人员是不能操作的。

杜迎表示,目前较受欢迎的光子嫩肤,学名是“强脉冲光”,简称IPL。它是一种宽光谱的连续光,一般覆盖500-1200nm的所有波长。不同波段的光,能分别针对皮肤的不同问题,故能起到广谱治疗和嫩肤效果。

杜迎介绍,济南明水眼科医院光子嫩肤,采用AOPT全模式超光子嫩肤技术。AOPT是新一代光子技术,和以往光子技术相比,只需用较低能量,就能达到理想的治疗效果,同时安全性也大大提高。

杜迎说,光子能同时作用于皮肤内多个不同的靶目标,包括色素、血管、胶原、皮脂腺等,因此可用于嫩肤除皱,祛痘痘、痘印、面部红斑、黄褐斑等。



皱纹、皮肤松弛该咋办

“皱纹大体上分为动力性皱纹和静态皱纹,前者主要有抬头纹和眉间纹,一般是由于面部肌肉牵拉造成的,这种皱纹通常需要注射肉毒素,也可用肉毒素与光子或点阵激光联合治疗。”杜迎说,大多数情况下,皮肤的细小皱纹一般不需要注射肉毒素,光子或点阵激光治疗就能达到理想效果。如果皱纹比较多、比较深,除需要光子治疗外,可能还需结合其他治疗方法,如注

射填充剂、联合使用肉毒素或手术治疗。

当皮肤开始老化时,可能先感受到的是干燥,会感到皮肤不再像过去那样水嫩有光泽、富有弹性。“应该调整心态,保持乐观向上的心情,保证充足睡眠,适当进行体育锻炼,增强体质,因为没有健康的体魄,根本就谈不上皮肤的美容。”杜迎还建议选择适合自己的护肤品,避免日晒、过敏、外用不恰当药物和化妆品等。

所谓“稳定化技术”,更适用于出现心理创伤的儿童或老人。当他们因为某一个事件特别痛苦,甚至感觉内心无法承受时,家人可以引导其发挥大脑“想象”功能,想象将自己的痛苦写在纸上,然后放置在信封内,再将信封锁在箱子里。“这时可以问一下,以后是否还想再看这些事件,如果想看,就想象把钥匙放在兜里;如果不想再看,就把钥匙扔下悬崖。”杨楠介绍。

肯定化技术则是一个安抚老人不安情绪的有效方法。“俗话说‘百孝不如一顺’,这与肯定化技术的内涵如出一辙。”杨楠介绍,“有些老人常说自己身体某些部位感觉疼痛,但检查下来又没有问题,这时家里的晚辈便对老人有一些微词,对老人造成进一步伤害。

此时可运用肯定化技术,儿女与老人充分共情,告知老人我们知道他面临的困难,明白老人的身体感觉是真实的,这时候老人自己的情绪会慢慢有所好转,也会渐渐修正自己的感觉和认知。”

容纳技术,就是全面地观察自己。“在我们身边,有人会说‘我是一个优秀的人’,有人会说‘我是一个听话的人’,这些都是概念化的自我,会让我们思维僵化。”杨楠说,“容纳技术,就是告诉自己,每个人都有很多方面的特征,就像杯子,里面的水有苦有甜,人生发展也应该灵活多样,而不是刻板、概念化的,要承认自己的多面性。”

痤疮、痘印如何治疗

作为常见的皮肤顽症,青春痘、痘印、痘坑,采用单一方法疗效不佳。“我们美容科采用中西医结合方法,药物联合现代光电技术进行治疗。”杜迎说,如高能窄谱红蓝光治疗、果酸、强脉冲光、超脉冲点阵二氧化碳激光、果酸活肤术等方法,综合祛痘、祛痘印、祛痘坑,治疗后,既提高疗效,又在皮肤美容层面有良好作用。

85%的青少年会不同程度受青春痘困扰。杜迎表示,寻常型痤疮的发病与遗传、雄性激素分泌过多、皮脂腺功能亢进、毛囊皮脂腺导管角化异常、毛囊皮脂腺中微生物的作用等有关。建议易生痘痘的人,洗脸水温控制在36℃左右,用含有保护皮脂膜的凝胶洗脸,合理选择化妆品,不要用油性膏状的护肤品。少食辛辣刺激及含糖高的食物。不用手挤压,保持情绪稳定,日常要注意防晒。