

资阳市人民医院新门急诊大楼正式投用

□ 胡灿凤 凌倩 邓雅兮

9月30日,资阳市人民医院新门急诊大楼正式投用。新址位于雁江区车城大道三段与花果山路十字路口。大楼启用不仅改善了诊疗环境,也标志着医院服务能力迈上新台阶。

走进新门急诊大楼,明亮的大厅里,自助挂号缴费机前秩序井然。大楼配备自助挂号缴费机,就诊、检查、检验、取药一站式衔接,功能布局清晰。

当天,大型惠民义诊同步举行。大厅内,四川省人民医院专家与院内名医联合坐诊,覆盖8个临床科室,提供疾病咨询、用药指导、康复建议等服务,并开展血压、血糖、骨密度、视力、口腔、肺功能等免费筛查,吸引了不少市民前来。市民李雪梅测完血糖、血压后说:“很方便! 免费检查,态

度也很好。”看到新环境,她有些惊喜,“环境宽敞明亮,很舒心。”

与此同时,大楼外,中医药文化健康集市上艾草清香弥漫,市民在体验项目前排起长队。现场设置十大沉浸式体验板块,涵盖望闻问切、古法技艺实操,以及制香囊、品茶饮、辨百草、贴耳穴、艾灸、刮痧、拔罐等互动项目,让市民近距离感受传统中医药文化魅力。体验拔罐的市民王芳说:“平时腰经常痛,拔罐后感觉很轻松。”现场工作人员介绍,医院正在打造中西医结合诊疗模式,并设有中医馆,向市民传递中医健康理念。

医院相关负责人表示,与旧址相比,新门急诊大楼环境明显提升,空间布局更合理,门诊分区更细,将进一步优化就医流程、提升服务能力,为市民带来更好的就医体验。



资阳市人民医院新门急诊大楼。张建 摄

半夜醒来,为啥建议你别看手机和时间?

明明睡得好好的,半夜却突然醒了。迷迷糊糊一摸手机,发现才凌晨3点多,然后翻来覆去再也睡不着……心里开始盘算:“现在睡着,还能睡几个小时?”很多人或许都遇到过这种情况,更让人困惑的是,有些人会发现,自己竟然连续好几天都在差不多同一个时间醒来。

为什么会出现这种情况?难道身体真的“定时”把你叫醒了?

其实,半夜醒来并不一定意味着睡眠出了问题,而有一件很多人习惯做的事,反而可能让你越来越难重新睡着——半夜醒来看一眼时间。

看一眼时间 怎么就毁了下半夜?

看时间只要3秒,但是这3秒钟触发的心理过程是导致失眠的真正原因。当你看到3:17的时候,大脑做的不是继续睡,而是开始计算:离起床还有几个小时?已经躺在床上几个小时了?如果只能再睡3小时,明天不是就废了?

这种伴随的挫败感的认知会激活身体的应激系统——交感神经兴奋、心率上升、皮质醇升高,而这套生理状态恰恰与入睡所需的条件完全相反。睡眠只有在神经系统安定时才会发生,越努力入睡,越会出现失眠。

在一项实验中,失眠受试者被分配两组,一组盯着时钟,另一组是一个数字显示屏。结果发现,看时钟的人有更多的睡眠困扰,入睡时间也更长。另外还发现,看时钟的人还容易高估自己的清醒时长。睡不着的时候,看着时钟那感觉太痛苦了——说明看时间会扭曲时间感知。在斯坦福睡眠门诊的一项研究中,看时钟失眠患者平均高估入睡潜伏期(入睡需要的时间)30分钟,低估总睡眠时间1小时。

越睡不着,越想看时间。睡眠医学把这种反复查看时间的行为称为“时间监测行为”。2007年,牛津大学Tang和Harvey就

发表过一项名字很扎心的研究——《与敌人同眠》(Sleeping with the enemy),标题里的“敌人”指的就是床头的时钟。

对睡眠的担忧会让人不断扫描时钟这个“威胁信号”,越看越焦虑,越焦虑越清醒,形成恶性循环。如果你是用手机看时间,顺手刷下朋友圈和短视频,那整个夜晚的确真的废了。2023年,印第安纳大学Spencer Dawson团队在《中枢神经系统疾病初级医疗伴侣》(Primary Care Companion for CNS Disorders)上发表了一项针对4886名睡眠门诊患者的研究,发现越爱半夜看时间的人,失眠越重,吃助眠药的比例也越高。

为什么总在同一时间醒来? 真不是“中邪”

很多人有过这样“邪门”的经历:连着一周甚至一个月,每天凌晨在同一个时间点醒,误差不过几分钟,比闹钟还准。

人的身体里真有一个闹钟。人的正常睡眠大约90分钟为一个完整睡眠周期,每个周期包含浅睡眠、深睡眠与快速眼动睡眠,整夜循环往复。深睡眠约占

总睡眠时间20%,大多集中在前半夜的前2~3个睡眠周期,是身体修复、精力恢复的关键阶段。到了后半夜,深睡眠大幅减少,以浅睡眠和做梦的快速眼动睡眠为主,睡眠整体变浅。此时,在睡眠周期转换时更容易出现短暂觉醒。

人体的“压力激素”皮质醇的分泌也遵循严格的昼夜节律:午夜前后降至最低,后半夜开始悄悄爬升,为清晨觉醒做准备,所以凌晨三四点更容易出现觉醒。1999年《自然》上的一个实验给出了答案:如果受试者睡前想好“我要几点醒”,血液里的促肾上腺皮质激素会在预定时间前一小时左右明显升高。多项调查显示,超过一半的受访者不借助闹钟也能自主醒来,误差仅十几分钟。

“定点醒来”的另一个机制是条件反射。你在凌晨三点醒过几次,大脑就会把“三点”和“醒来”绑定在一起形成条件反射,睡眠医学称之为“条件性觉醒”。如果每次醒来都看时间,等于给失眠递刀子,不断强化这种条件反射。

总是忍不住看时间 怎么办?

研究发现,失眠的人总是忍不住看时间,而且这是不由自主的。就像怕狗的人,老远看见狗就盯上了,因为大脑已经把“时钟”标记成了威胁信号。看时间给人一种“我在掌控局面”的错觉。

但其实可能什么也没掌控,只是越看越清醒。正常人看到床会犯困,因为床和睡觉配对过无数次。而失眠的人,床和钟总是和“翻来覆去、烦躁”一起出现——久而久之,光是看到它们,焦虑就自动上来了。

如果大家总是控制不住看时间,可以尝试通过以下方法解决:

1. 最简单也最有效的方法就是物理隔离。卧室里不要放闹钟、摘掉智能手表、不要把手机带进卧室。
 2. 物理隔离只是第一步。想看时间的人,他会想现在到底是几点了? 焦虑不解决,看时间的冲动就永远在。所以需要刺激控制重建与睡眠相关的联想,并解决灾难性的认知模式。醒来后如果感觉约20分钟还没睡着(凭感觉估,不要看表),就起床到昏暗的环境做点无聊的事,有困意再回床。床只用来睡觉,不用来“努力睡觉”。这是美国睡眠医学会(AASM)指南推荐的标准行为疗法之一。
 3. 固定起床时间。无论前一晚睡得多差,每天同一时间起床。稳定的起床时间是校准生物钟最强的信号,也能逐步瓦解“定点觉醒”的条件反射。
 4. 认知上做减法。放弃“必须睡够八小时”的执念。正常人每晚都会有数次短暂觉醒,多数根本不会记住,偶尔半夜醒来也不要紧,无需过度恐慌。
 5. 管理好自己的压力,学会放松训练。腹式呼吸、渐进式肌肉放松可降低躯体唤醒水平。
- 如果失眠频繁并明显影响白天状态,建议求助专业的睡眠医学医生。

来源:科普中国微信公众号

“闪身步”走红网络 盲目模仿或有损健康

近日,在多个社交平台上,“闪身步”突然走红。据了解,这段视频来自赵铁春教授等人教学安徽花鼓灯舞蹈的视频,“闪身步”正是其中的一个教学动作。因为“闪身步”的动作比较有趣,连日来吸引众多明星以及大量网友模仿拍摄,大有“谁来了都得闪两步”的趋势。

除了“闪身步”,还有“浪子踢球”等安徽花鼓灯里的传统舞蹈动作同样走红网络。包括来源于山东鼓子秧歌的基础动作“狗熊哆嗦毛”,也成了众多网友争相模仿的对象,“魔性”的名称自带流量,抖肩、跨步、晃身的动作也具有很强的观赏性。

不过,这些看起来轻松有趣的动作,自己做起来,可能并没有那么简单。有医院发文称,陆续接诊了跟风练“闪身步”导致十字韧带拉伤甚至部分撕裂的患者。一个舞蹈动作怎么会给身体带来损害? 十字韧带在哪里? 还有哪些网红舞蹈或健身动作容易诱发身体损伤?

专业舞蹈动作需舞者具有强大核心基础

专家介绍,在做“闪身步”这类动作时,专业舞者依靠强大的核心、臀肌、大腿肌群控制身体,整体重心平稳平移,膝关节受力均匀、可控。但普通人跟风复刻,只会复刻动作表象:双脚死死钉在地面,上半身猛然扭转、重心瞬间偏移,膝盖被迫超角度旋转,承受不应有的剪切力。而这,正是临床上,前交叉十字韧带撕裂最典型的非接触性损伤机制。

北京大学第一医院骨科副主任医师、医学博士张道俭介绍,突然移动时,两个膝关节要向侧方移动,一条腿伸直,一条腿打弯,这种运动对膝关节的要求还是比较高的。如果没有经过严格训练,有时候就有可能造成膝关节损伤。膝关节的结构比较复杂,但对膝关节稳定起到首要作用的韧带,就是膝关节里的前十字韧带,也叫前交叉韧带。如果膝盖损伤,特别是做一个膝盖侧方弯曲、膝盖别了一下的动作,之后最容易损伤的就是前十字韧带。如果膝关节进一步损伤,就会导致内侧副韧带、半月板损伤,甚至进一步的软骨损伤,有些还会出现髌骨脱位这样的问题。

十字韧带质地坚韧却难自愈 需格外当心

专家介绍,膝关节内的十字韧带,是连接大腿骨与小腿骨的“核心安全带”,负责稳定关节、限制旋转和错位。它质地坚韧,但几乎没有自愈能力。

张道俭介绍,人体的韧带在起到稳定作用的时候,都处于一个有张力的状态,就像橡皮筋一样,一直持续收缩、比较紧。一旦损伤或者断裂,就会导致韧带松弛。即使韧带能够愈合,断端可以长到一起,但它的作用也很难恢复到之前的张力,原来那部分纤维维束的作用就失去了。

还有哪些网红舞蹈或健身动作易伤身

除了“闪身步”,还有哪些网红舞蹈或健身动作容易诱发身体损伤,需要谨慎模仿呢?

张道俭介绍,像运动过程当中,打篮球跳起落地时如果被垫脚,膝关节一个外翻,就可能导致前交叉韧带断裂。踢球时如果跟人一对脚,腿往外一翻,也容易导致前交叉韧带损伤。打羽毛球时突然启动,脚一滑或者膝盖一扭一错,也会导致交叉韧带损伤。

还有网上一些网红动作,比如卡椅子挑战,很容易导致髌关节、膝关节甚至踝关节损伤;盘腿抱柱,也很容易导致髌关节、膝关节以及踝关节损伤;还有像卧鱼的戏曲动作,同样很容易导致髌、膝、踝关节损伤。所以这些极端动作还是不建议大家过度去做。关节外科大夫会建议大家做一些舒缓的运动。

据央视网

每年都打流感疫苗,效果会不好吗

每到秋冬流感高发季,不少人会犹豫打不打流感疫苗。有人觉得,每年接种流感疫苗没必要,反复注射会导致保护效果越来越差。这种认知对吗? 记者就此采访了有关专家。

“大众担心的‘越打越没效果’,其实是典型认知误区。”北京宣和医院儿科主任朱建宏解释,流感疫苗不同于常规疫苗,每年的接种配方并非简单重复。疾控部门会依托全球及国内全年流感监测大数据,预判当季主流流行毒株,每年疫苗覆盖的病毒组合、防护靶点都会动态调整。同时,疫苗生产工艺持续优化升级,针对病毒变异特点实时适配调整,保障年度疫苗的精准防护力。

流感疫苗的保护效果存在明确时效性。朱建宏介绍,接种后人体产生的保护性抗体,有效保护周期仅6个月至8个月,随后抗体水平会自然衰减、防护能力逐步下降。每年按时接种,本质是为人体更新适配当期流行毒株的免疫屏障,是持续筑牢防护的必要举措,并非无效重复接种。

多项前沿医学研究证实,连续多年接种流感疫苗,确实存在轻微的免疫应答差异,这也是大众疑虑的主要依据。《漫话疫苗》系列科普作者邵忆楠梳理相关研究表示,重复接种人群接种初期抗体增幅相对偏低,但半年后抗体水平差异基本抹平,长期保护效果并无明显差距。

邵忆楠介绍,这一现象源于人体“免疫印记”,也叫“抗原原罪”机制。人体早年接触流感病毒形成的免疫记忆,会长期留存并影响后续免疫应答,使得后续疫苗应答会轻微偏向既往病毒特征。需要明确的是,免疫印记并非重复接种疫苗带来的专属问题,自然感染流感病毒同样会产生,且自然感染会带来的重症风险等,远大于疫苗的轻微应答差异。

小幅效果减弱绝不等于“没有效果”,更不意味着年年接种得不偿失。专家表示,流感疫苗接种的核心目标,是持续匹配逐年变异的流感毒株,维持人体动态免疫保护,而非追求每年防护效力持续提升。对普通人群,尤其是老人、儿童、慢性病患者等流感重症高危群体而言,每年接种是抵御流感、降低重症和住院风险最经济、最有效的手段。应坚持按时规范接种流感疫苗,筑牢秋冬健康防护屏障。(记者 吴佳佳)

来源:经济日报

秋季如何养生防病,专家给出这份“健康指南”

□ 新华社记者 李恒

进入金秋十月,天气日渐转凉,昼夜温差大,如何科学养生防病? 记者进行了采访。

关节养护保暖有度

随着天气转凉,一些关节炎患者晨起时会感觉关节更僵、更痛。中国中医科学院广安门医院风湿病科主任医师焦娟说,这与气温下降、夜间活动减少后关节和周围肌肉僵硬有关。

焦娟建议,膝、手、腰背等容易不适的部位要注意保暖。晨起手指僵硬时,可以先缓慢握拳、松拳,每次握拳持续1

至3秒后松开,重复10至20次;腰背、膝关节僵硬时,可先在床上做轻缓的屈伸和左右摆动,等身体逐渐活动开后再下床。局部不适时,可通过温水浸泡等方式帮助放松。

在用药方面,焦娟提示,膏药和止痛药都不要自行“加量”。膏药应按说明书或医嘱使用,贴敷后如果出现明显灼热、瘙痒、红肿甚至水疱,应及时取下。止痛药每次只能吃1种,如果关节突然出现明显红、肿、热、痛,活动明显受限,或伴有发热等情况,要及时就医。

牙龈出血不要只想着“降火”

秋季空气湿度明显下降,气候变得干燥,一些人刷牙时牙龈易出血。

北京大学口腔医院副院长蔡志刚表示,牙龈出血不要只想着“降火”。刷牙时常常出血,常见原因是牙龈斑长期堆

积,引起牙龈炎症。这个时候不能因为怕出血就不刷牙,否则牙龈斑越积越多,炎症反而可能加重。

蔡志刚建议,日常要坚持早晚刷牙,并使用牙线、牙缝刷等清洁牙缝。如果已经形成牙结石,仅靠刷牙、漱口水或者所谓“去火”并不能去除,需要到医院进行专业检查和清洁。

专家表示,牙周问题可以发生在不同年龄阶段,老年人出现牙龈出血、牙齿松动时,不要认为“治了也没用”。坚持做好口腔清洁,定期进行口腔检查,出现持续出血、牙龈退缩或牙齿松动及时就医,有助于尽可能保留天然牙,更好地保障咀嚼、营养摄入和生活质量。

做好传染病健康防护

“手足口病、诺如病毒都可能再次感染,既往感染并不意味着以后不会再

据新华社

