



# 教你听懂医生的这些“暗语”



你听医生说过的这些“口头禅”？看似简单表述背后，其实包含复杂的医学决策逻辑。

## “观察一下”

“观察一下”遵循的是“最小干预原则”

当体检发现某项指标轻度异常，如肿瘤标志物升高一点可能由多种原因引起，医生会建议动态观察，定期复查，避免不必要的过度诊疗。

对于初步判断问题不大的情况，医生会建议观察，一旦有新变化，及时就医。

自限性疾病或暂无有效治疗时的观察。比如普通病毒性感冒，属自限性疾病，应避免过度用药，多数情况下只需对症处理，观察病情变化。

某些病情不允许回家观察，存在一定风险，这时需要留观。尽管诊断已经明确，但可以暂不处理的观察等待。比如某些惰性淋巴瘤，本身生长发展缓慢，经医生判断并结合患者意愿，可以观察等待，定期复查。

“考虑……可能性大”或“不排除……的可能”

有人一听这种表述就会觉得这医生太“水”了，其实这反映医学诊断的复杂性。

医学存在不确定性。医生根据目前症状和检查结果分析，倾向于这个诊断，但存在不确定性，也可能是其他疾病，病情是动态发展变化的，医生认为，目前

的信息不足以做出准确判断，可能需要进一步检查确诊，或通过观察病情发展变化来辅助判断。个体之间存在差异。同样的疾病不同的人可能有不同的表现；有些疾病早期阶段还没有典型表现。医生使用这类表述来综合考虑各种可能性，避免误诊或漏诊。

## “家属进来一下”

沟通病情，了解病史。医生需向家属交待病情和诊治情况，出于保护患者隐私考虑，所以请家属单独沟通。有些病史细节患者本人可能忘了或者记不太清，而家属可能更了解。

如果患者病情出现特殊变化或需要特殊检查和治疗，医生需及时告知家属并征求意见。对于一些需要家属配合情况，要详细交代注意事项，确保家属能在患者出院后给予正确照护。据科普中国



## 何时需要去看心理咨询师 关键看是否有“改变的意愿”

什么时候需要去看心理咨询师？答案是：“任何时候，只要你自己觉得需要。”以下是一些常见的，人们可能需要心理咨询帮助的时刻。

遭遇生活挫折以及创伤性事件，比如学业困难、失业、车祸、自然灾害……负性事件视其程度轻重往往能够引发一系列不同的应激反应，使得个体感到痛苦、紧张或身体不适，当个体无法自行调适的时候，就需要寻求专业人士的帮助。

情绪持续低落或不稳定。生活中有不开心时刻很正常，但如果持续一周及以上，且大部分时间都觉得自己心情低落、沮丧，做什么事都提不起劲；或者早晚情绪反差很大，时常经历大悲大喜，情绪就像坐过山车一般，那么或许你需要找个人聊聊。

存在睡眠、饮食问题。睡眠问题包括失眠、睡眠浅、多噩梦、早醒等。饮食问题包括没食欲、暴食、进食不规律等。

觉得孤独、空虚、生活无意义。当你觉得自己很孤独，找不到可以倾诉的对象，或认为身边的人都无法理解你时，你可以和咨询师分享你的困惑与思考。

长期处于压力之下。导致压力的原因多种多样，可能是身边客观环境的变化，可能是长时间缺乏休息……总之，当你觉得自身难以承受、消化当下的压力时，你都可以到咨询室寻求帮助。

当然，除了这些问题，可能还会有其他契机促使你思考：“我是不是该去找心理咨询师聊聊？”当你的脑海中浮现这一想法时，你首先要考虑的是，自己是否有改变的意愿。我对现在的生活满意吗？如果不满意的话，我想要改变吗？如果要改变的话，我愿意付出相应的努力吗？总之是“改变的意愿”而非“痛苦的程度”决定了你要不要寻求心理咨询。

据上海交大医学院附属精神卫生中心

## 拒绝并非冷漠学会与自己和解

很多时候，人们不敢拒绝，是因为把拒绝等同于伤害，觉得说“不”就是冷漠的表现。拒绝，有时是为了更好地成全，既是对自己的负责，也是对他人的尊重。

当人们能够坦然面对自己的内心，不把拒绝看作是负面的行为，而是看作一种合理的表达，才能真正卸下心理负担，让拒绝成为一种自然而然的能力，既不委屈自己，也不勉强他人。

学会拒绝的过程，也是学会与自己和解的过程。当人们不再因为拒绝而内疚，不再因为说“不”而焦虑，就能在与他人的相处中找到更舒适的平衡点。

据人民日报微信公众号

## 感觉自己时刻紧绷 两个方法找回松弛感

“松弛感缺失”正在成为现代人的常态。如果你意识到自己处于“时刻紧绷”的状态，并且决定改变，那么以下方法都可以尝试。

认知觉察。觉察和识别过度警觉的思维模式，而非其内容。当注意到自己像雷达一样又在“扫描威胁”的时候，可以告诉自己“我的焦虑系统又在常规扫描了”。

行为实验。为自己设置实验题，测试过度警觉的准确性。例如，相信“必须担忧才能预防坏事”的人可以尝试记录：担忧的事件实际发生的比率到底有多少？这种基于证据的信念修正，往往比单纯的说理更有说服力。

据健心有我



## 花105万元买基金血亏30万元 八旬老人状告银行

近日，裁判文书网披露的一则终审民事判决书显示，一位八旬投资者2021年花105万元购买一只公募基金产品，两年多亏损约30万元后，将代销银行告上法庭。该案先后经过两次审理，判定结果却大不相同，为何？一起来案情回顾。

### 老人买基金亏损30万元 一气之下状告银行

判决书显示，原告赵某，男，1937年出生，住广州市天河区。2021年1月15日，赵某在某银行广州中石化大厦支行工作人员指引下，通过某银行APP申购理财产品“博时成长领航混合A”，基金代码为010902，共计105万元。

2023年4月27日，赵某赎回上述理财产品，赎回到账金额约75.03万元，亏损金额约29.97万元。于是，赵某向一审法院起诉请求，判令某中石化支行赔偿自己损失29.97万元，并赔偿利息损失约13.43万元，并要求某银行广州分行承担连带责任。

一审法院认为，某中石化支行作为销售者，有义务向赵某全面介绍理财产品的性质及风险。但银行提交的基金申购过程演示视频系事后录制，不能证明其已全面履行风险告知义务，因此认定银行未全面履行适当性义务，应承担赔偿责任。最终，一审法院判决某中石化支行按70%的比例赔偿赵某损失20.98万元及相关利息，驳回赵某对某广州分行承担连带责任的诉求。

### 代销银行提起上诉 二审法院反转判决

一审判决后，银行提出上诉。上诉理由主要包括：赵某是自行通过银行APP操作购买基金，网络销售过程符合适当性原则；赵某的财产损失

与银行无直接因果关系，他在多个时间段可赎回却继续持有，导致损失最大化。

赵某则辩称，自己年事已高，无法独立完成复杂的基金申购操作，都是在银行工作人员指引下完成的，也不具备赎回基金的知识能力。

二审法院经审理认为，银行确认案涉理财产品为中风险级别，赵某在申购前做过多次风险评估。此外，产生亏损的直接原因是金融市场正常变化和波动，并非银行不当销售行为所致。最终，二审法院判决撤销一审判决，驳回赵某的全部诉讼请求。

### 案涉产品曾为百亿元爆款基金 成立至今规模缩水近七成

从前述判决书来看，案涉理财产品为博时基金旗下博时成长领航混合，在发行期间，该基金可以说是一只爆款基金，吸引超百亿元资金认购，合计募集资金规模达到118.93亿元。

2022年10月，该基金成立仅一年多时间，便亏损30%左右，一度引发基民吐槽。截至今年一季度末，博时成长领航混合合计规模为37.46亿元，相较于成立初期规模缩水近七成。

对于金融消费者来说，这起案件也敲响了警钟。在进行投资时，消费者不能仅仅依赖销售机构的推荐，还需要充分了解产品的风险和自身的风险承受能力。在购买金融产品前，应仔细阅读相关合同和风险提示，如有疑问及时咨询专业人士。

据红星新闻