

十个科室医生希望你“不要做的事”，你知道几个？

所谓隔行如隔山，有哪些普通大众不知道但医生清楚的事？今天就和大家分享一下医生最想和你说的“医嘱”，快看看你知道几个？



上午10点~下午4点这段阳光照射最强的时候。

肝病科医生

不希望你：经常吃花生酱

烘干的花生是否霉变，容易判断；而水煮花生，好的坏的混在一起，很难判断，万一有花生霉变，其产生的黄曲霉素还会扩散，增加致病风险，所以最好别吃花生酱。

耳鼻喉科医生

不希望你：车速快时，还开车窗

长时间开车，窗外的噪声可能会对听力产生影响。因此，车速超过85公里时，最好将车顶及车窗封闭，行车途中最好也不要收听广播或者音乐。

每次戴耳机听音乐超过1个小时应取下耳机让耳适当休息。长期生活、工作的地方如果有噪音，最好戴上耳塞，可以减少30分贝噪音。

骨科医生

不希望你：总是坐软沙发

沙发质地太软，人坐上去，腰椎缺乏足够支撑，容易骨盆向后倾斜。久而久之会导致腰部肌肉劳损、骨质增生，甚至诱发腰椎间盘突出。

最好坐在靠背的硬椅子上，臀部充分接触椅面，腰背部贴紧椅背，使腰背部肌肉更放松，腰椎间盘压力也较小。

呼吸科医生

不希望你：过度装修

许多哮喘患儿，其中不少要么是患儿妈妈怀孕时曾住新房，或者患儿出生后就搬入新房，虽不能完全确定，但推测这两者之间有一定关联。

建议装修时室内装修简单一些，越“豪华”可能污染越重；少用地毯，以及布艺多的家具、饰品；可采购空气净化器，定期净化室内空气。

妇产科医生

不希望你：用酒店的浴缸泡澡

酒店的浴缸、浴巾，这些公共用品如果消毒不严格，或者身上有伤口，可能因此感染一些疾病。所以，出差或旅行时，尽量别用酒店的浴缸泡澡，尽可能使用自己的浴巾。

据《老年日报》

血液病科医生

不希望你：染头发太频繁

虽然根据目前研究，尚不能证实染发与致癌之间有明确的因果关系，但多种染发产品原料可能有一定致敏作用，过敏人群需要注意。在明确的研究结论出现以前，尤其是老年人和孕妇，要尽量减少潜在有害物质的摄取。

所以，头发能不染就不染，实在想染发的，最多半年一次。

肿瘤科医生

不希望你：发霉食物还要吃

花生、玉米、黄豆、坚果等食物如果发霉了，其可能产生的黄曲霉毒素会危害人体健康，长期食用的话，更会增加致病风险。而且，水洗和高温烹调也难以将其破坏，一定不要再吃了！

心内科医生

不希望你：感冒了还剧烈运动

轻度感冒时可以适量运动，但只能进行温和的运动，不能做剧烈运动。感冒后，人体新陈代谢速度加快，如再从事比较剧烈的活动，就会使人体内热量增加，代谢更快，能量消耗过多。

同时，感冒后人的抵抗力大大降低，病毒更容易乘虚而入，容易引起急性心肌炎、心功能不全等。不少人就因为感冒后剧烈运动诱发了心肌炎，一定要警惕。

肾内科医生

不希望你：长时间憋尿

长时间的憋尿，会造成自身抗感染能力下降，导致膀胱炎等尿路感染，严重的甚至会影响肾脏功能。

眼科医生

不希望你：晴天外出不戴墨镜

太阳光中的紫外线会对结膜、角膜、晶状体以及玻璃体、视网膜等造成伤害。晴天外出别让眼睛“裸奔”，可以戴个防紫外线的墨镜，尤其在



家庭医生

医生在临床工作中，常常听到一些就诊的患者自诉说：“医生，我胃痛！”其实，患者自诉的这类胃痛不一定是真的胃痛，可能是胆囊结石、胆囊炎等引起的病痛，不少还是急性胰腺炎发作而伴生的特别腹痛。下面来谈谈急性胰腺炎。

人是怎样患上急性胰腺炎的？

胰腺两大主要作用，一是参与血糖调控等内分泌功能，二是消化。胰腺每天会分泌1000—2000毫升的胰液，这些胰液会排入肠腔，是消化蛋白质、脂肪和糖的“主力部队”。但是，胰腺“脾气”相当暴躁，一旦人的身体出现相关异常，导致胰液排出受阻，它就会自己“吃”自己，即胰液在胰腺内被异常激活，灾难性地进行“自我消化”，导致胰腺水肿、出血甚至坏死。这种病症，就是通常所说的急性胰腺炎。

引起急性胰腺炎的病因非常多，其中，在中国最常见的病因是胆石症、酒精和高脂血症，约占70%以上。随着生活条件的不断提高，餐饮日益发

莫把胰痛当胃痛

达，酒精、高脂血症诱发的胰腺炎更呈上升的趋势。

患上急性胰腺炎，有哪些症状

95%以上的胰腺炎患者均有不同程度的腹痛，多为突发性、持续性剧痛或刀割样疼痛。具体地说，一般是脐上偏左侧的急性剧烈胀痛，有时会伴有向后腰部的放射痛。急性胰腺炎常见的症状表现还有，恶心、呕吐、发热、黄疸、休克等。由于急性胰腺炎早期症状不少与肠胃炎很相似，所以有些患者往往自称是胃痛。因此病症诊断要结合具体症状、血液生化检查、影像学的表现综合判断。在检查中，血淀粉酶和腹部CT是重要的检测手段，腹痛、血淀粉酶升高三倍以上、CT有明显胰腺炎的影像学表现，这三者中只要出现两者即可诊断为胰腺炎。

须提醒的是，出现突发性、持续性腹痛，切勿当做胃痛，更不要自行服用止痛药，也不要自行进食进水，应当及时就诊，确诊病因，对症治疗。

马鞍山市人民医院消化内科 张强



动态快讯

培养“输出型”爱好让努力可视化

很多人可能都有一种疑惑：自己平日里明明也模仿别人早起、读书、跑步，却并没觉得自己因此成长。这其实是因为，我们太重视“输入”，而轻视了“输出”。想要达成外向成长，可以先培养一个“输出”型的爱好。

“输入”型的爱好，是指围绕自身展开的成长型活动，即“内向成长”，比如跑步、阅读等。而“输出”型的爱好，则是指一些围绕外界展开的，让你得以“外向成长”的活动。比如学习编程、制作视频等，这些让你保持“输出”的事情，可以让我们的学习、兴趣和成长变得可衡量、可积累，得到正面的反馈。

据央视新闻微信公众号

“闻着都感觉饱了”有科学依据

美食当前，有人却说“闻着都感觉饱了”？德国一研究所团队通过动物实验发现，一种新的神经细胞网络是造成这一现象的原因。这也揭示了嗅觉是如何影响进食行为，为肥胖症预防和治疗提供全新思路。

团队通过脑部扫描技术，在小鼠大脑中发现新的神经细胞。当小鼠闻到食物气味时，这些神经细胞被激活并产生饱腹感。

已有其他研究显示，饭前闻到某些特定气味可降低食欲，但超重人群在相同条件下却可能吃得更多。

据环球网

站桩好处多 方法很重要

站桩是一种古老而有效的养生方法，可以调气血、补元气、固阳气。刚开始练习可以从1分钟做起，逐步增加时间，保持在3—5分钟。适应后可增加总练习时长，但以5—30分钟范围为宜，不要过度劳累。

练习方法：调整呼吸，周身放松，下颚回收，百会向上，虚灵顶劲。屈膝松髋，左脚提起，侧方开步，脚尖先落，过渡至全脚，重心在身体中间，两脚开立与肩同宽。两手微微打开，从侧方向前旋转合抱，屈膝松髋合抱于腹前。注意：不要在过饱或空腹时练习。屈膝松髋时微蹲即可，膝盖不要超过脚尖。

据 CCTV 生活圈

摆脱内耗包袱 不要“拎着垃圾”走路

生活中，很多人都有“拎着垃圾走路”的经历：遇到了一些烦心事，就会连着好几天闷闷不乐；经历了一次遗憾，就会时不时暗自伤神、不肯释怀；因为害怕别人的闲言碎语，就不敢去做自己想做的事……

这些坏情绪、小遗憾，本质上是我们的“情绪垃圾”。如果一直将它们拎在手上，迟迟不肯放下，最终导致自己也被“臭气”熏染。

“昨天的太阳，晒不干今天的衣裳。”学会给昨日的烦恼按下暂停键，不是逃避问题，而是腾出双手去迎接新的可能。

据人民日报微信公众号