

哈哈笑改善干眼症状

健康时报记者 陈琳辉

9月12日,医学顶刊The BMJ《英国医学杂志》发表了中山大学中山眼科中心的最新研究成果:轻中度干眼患者通过“笑的训练”能有效改善症状,且治疗效果不亚于使用人工泪液(0.1%玻璃酸钠)。中山眼科中心梁凌毅教授、刘奕志教授和厦门大学眼科研究所刘祖国教授为共同通讯作者。

“我们的研究证实了‘笑的训练’对干眼的治疗效果。”中山大学中山眼科中心副主任、防盲治

盲办公室主任梁凌毅告诉健康时报记者。

梁凌毅介绍,在此项研究中,研究团队通过一项前瞻性、非劣效随机对照临床研究,纳入299名不伴中重度角膜荧光素染色的有症状干眼患者,并随机分为2组,分别接受8周人工泪液0.1%玻璃酸钠治疗,或“笑的训练”,并采用小程序全程记录干预情况。

研究结果显示,在干预8周后,“笑的训练”组和0.1%玻璃酸钠组患者的

症状及体征均有所改善。研究证实了“笑的训练”对干眼患者的治疗效果,这也从崭新角度提出了一种有效、安全、低成本且环境友好的非药物治疗手段。

梁凌毅向健康时报记者介绍,研究团队根据面部及眼部肌肉运动设计出“笑的训练”口令:“hihihi(拼音拼读),哈哈,茄子茄子茄子,七喜七喜七喜,哈哈哈哈哈”,30遍口令为1次训练,一天4次。



重庆医科大学附属第一医院神经内科建立了肌肉和周围神经活检与病理分析平台。该平台通过对组织标本进行异戊烷间接冷冻处理,配合数十种特殊染色,能够有效辅助诊断多种疑难神经肌病,避免误诊和漏诊。肖飞教授作为负责人开设神经肌肉病、神经遗传病专病门诊,每年诊治相关专病患者2000余人次;带领团队建立了规范化随访的重症肌无力、运动神经元病、炎性肌病、代谢性肌病、脊髓性肌萎缩等患者队列;建立了西部地区最大的神经肌病病理诊断平台以及西部地区最大的神经肌肉病和罕见病的临床资料库、组织样本库和基因样本库;在西部地区乃至国内率先诊断数十种神经罕见病。图为肖飞(左二)在病房内查房。

龙利蓉报道

一次生气全身受伤

山西省中医院针灸科 侯丽亚

情绪与五脏六腑密切相关。长期处于负面情绪状态下,容易导致脏腑功能失调、气血运行不畅,从而引发各种疾病。

皮肤长色斑 有些人生气会出现脸部涨红的症状。这是情绪激动时,身体的血液大量涌向面部。但这时的血液含有的氧气很少,毒素却非常多,这些毒素会刺激毛囊,引起毛囊周围程度不等的深部

炎症,产生色斑、气血不足等问题。

诱发心脏病 人生气时神经系统异常兴奋,会释放出较多的肾上腺素,从而导致心跳加快,血压升高,心脏供血减少,严重时甚至会诱发心脏病,抢救不及时便会死亡。

乳腺疾病 有些女性在生气时,会发现乳房有疼痛感。这是生气导致内分泌紊乱,雌激素和孕激

素失衡,而引起乳房疼痛。经常生气还会导致女性月经失调。

胃部疾病 有临床资料表明当处于紧张、愤怒的状态时,肾上腺皮质激素会增加,胃部黏膜出现充血、肿胀等,导致胃酸分泌增加。甚至会出现胃溃疡。若生气时发觉上腹部疼痛,很有可能是胃部已经受到负面情绪的影响,建议尽快调整情绪。

声音

抓好“一老一小”两个重点,提升人民群众幸福感。

——社区工作根本上是为了社区居民的幸福生活,关键是要搞好服务,特别是要抓好“一老一小”这两个重点。大河网评论说。

“有爱无碍”,我国无障碍环境建设驶入了快车道。

——地图导航软件上线轮椅导航功能,657种药品列入说明书适老化及无障碍改革试点名单……无障碍环境建设关乎特定群体的权益保障,是社会文明进步的重要标志。人民日报评论说。

建好心理热线,拉需要帮助的人一把。

——截至9月1日,上海市心理热线共接听电话近15万个。对于遭遇心理困境的来电者来说,心理援助热线是一根重要的“绳子”,维系着他们在困惑甚至绝望时寻找光明的希望。健康报评论说。

让骗子无处可藏,执法部门须先为平台刮骨疗伤。

——据澎湃新闻报道,在一些平台上有不少专门售卖中医培训课程的线上知识店铺,充斥着所谓的“神医”和“神奇疗法”。平台不能沦为“神医”的集散地。北京晚报评论说。

猪肉冒充牛羊肉,烧烤行业别烤糊了良心。

——用猪肉冒充牛羊肉,看似是成本与利润的游戏,实则是对企业声誉与消费者信任的无情透支。一旦被揭露,不仅企业声誉毁于一旦,还可能面临法律的严厉制裁,得不偿失。红网评论说。

体检加项侵害消费者权益。

——健康体检应用市场越来越广,人们的接受度也越来越高。从某种意义上看,健康体检已经成为一个很重要的行业。遏制其中乱象,不能只靠行业自律,完善监管同样重要。福建日报评论说。

健康提示

“熨目法”养眼提神

云南省中医医院眼科陈竹鹏:闲暇时可以闭住双眼,将两手掌摩擦生热,之后迅速按抚在双眼上,使其热气熏熨自己的眼睛,直至热感不明显,稍冷后再熨,如此反复循环3~5次,每天可做数次,此方法简单方便,随时都可以进行,具有温通阳气、明目提神的作用。

拍胸跺脚气通畅

上海中医药大学附属龙华医院针灸临床一部副主任医师宋毅:拍胸跺脚其实就是“捶胸顿足”,能调节血压、促进血液循环、宣泄郁结之气。捶打胸口认准“膻中”穴,位于人体胸部正中线上,两乳头连线的中点,平第4肋间。敲打时不宜过猛,每天敲打3次左右,每次10~20分钟为宜。顿足通过刺激脚底的涌泉穴达到保健效果。建议经常穿高跟鞋或长时间站立工作的人训练。

秋天鼻炎常按三穴

上海市光华中西医结合医院耳鼻喉科孙娜:秋季鼻炎容易发作,建议平时以迎香、上迎香(鼻通)、印堂为基础穴位,每次每个穴位按揉50下。每天坚持做3组,能促进局部血液循环,在鼻炎发作时可缓解症状,也可增强抵抗力预防鼻炎发作。

伯格式运动改善下肢循环

浙江大学医学院附属邵逸夫医院泛血管科普教育基地周小永、李秀萍:多做伯格式运动能改善下肢循环,促进侧肢循环的建立。平卧位,抬高患肢45°以上,维持2~3分钟,然后坐起来,自然下垂双脚2~5分钟,并作足背的伸屈及旋转运动;再将患肢放平,休息5分钟。练习5次为1组,每日可进行数组。若腿部发生溃疡及坏死,有动脉或静脉血栓形成时,不宜做此运动。