

## 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。

### “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。病情的动态发展变化。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。医生需向家属交代病情和诊治情况,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)

## 今天没出汗可以不洗澡吗

人出汗了要洗澡,清爽又舒服,那如果今天没有出汗,还要不要洗澡呢? 先说答案:即使没有明显出汗,建议夏天最好每天洗一次澡。

皮肤表面几乎布满汗腺,多达200—400万个。以手掌和脚掌为例,每平方厘米的皮肤就有250—550个汗腺。当在运动、高温环境或情绪

激动时,汗腺就会分泌汗水。

但其实,即使感觉不出来时,我们也无时无刻不在出汗。这种主观上没有感觉出来地出汗,就是“不显性出汗”。即使出汗不多,皮肤仍然会接触到灰尘、污垢。除开外界环境,身体表面本身的细菌含量也会增多,皮肤还会自然分泌油脂和死

皮细胞。

对于个体而言,洗澡频率其实没有定论。但从健康角度来说,还是更推荐夏天勤洗澡,最好每天洗一次澡。

有研究认为,洗澡还能改善睡眠、舒缓压力。对老年人来说,勤洗澡可以减少失能风险,能较好地预防抑郁或认知功能下降。

(据《广州日报》)

## 酸奶喝对时间或能降低患癌概率

近期,牛津大学研究人员一项涉及54万人的研究发现:酒精、钙的摄入量与结直肠癌风险的关联最强。每天每摄入20克酒精,结直肠癌风险增加15%。每天每摄入300毫克钙(约1杯酸奶、牛奶),结直肠癌风险降低17%。酸奶所含的益生菌、酪酸和共轭亚油酸等物质都具有防癌作用。喝酸奶的最佳时间:睡前喝(补钙、助眠);清晨喝(补充益生菌);餐前喝(减肥);运动后喝(增肌)。

(据央视新闻)

### 遗失声明

兹有陈祥映,身份证413025196311244533,证件地址:河南省光山县浚陂河镇孙围孜村余北组,在河南省农村信用社办理的股金证(56525003011001114018)不慎丢失,已于2025年6月11日9时37分予以挂失,特此声明作废! 废!

### 遗失声明

兹有信阳市平桥区长台关乡卫生院工会委员会开户许可证(开户许可证账号:57104001700000017)不慎丢失,特此声明作废!

## 通气血 防百病 越搓越长寿 身体这七个地方搓起来

中医认为,适度的搓揉能疏通经络、行气活血,甚至能预防疾病,是一种简单又有效的养生保健方法。以下7个身体部位越搓越长寿。

**搓脸:**两手互相搓至发热,闭上眼睛,双手自下而上,由轻到重反复揉搓,直到面部发热为止,每天至少“洗”两次,每次3—5分钟。

特别建议在疲劳时搓搓额头,不仅面部舒服,而且还能使人眼睛明亮,神清气爽。

**搓鼻:**两手食指从眉头正中开始,顺着鼻梁推下来再搓上去,力量不要太大,操作次数以鼻翼微微发红为最好。

此法既安全简便又行之有效。每天坚持1—2次,能防治感冒、鼻炎。

**搓耳轮听力好:**双手握空拳,用拇指和食指沿耳轮上下往返推摩,直至耳轮充血发热。有健脑、强肾、聪耳、明目的作用。

**搓耳垂不头痛:**自内向外揉搓、提拉耳垂,手法由轻到重,牵拉力度以不感疼痛为限,每次3—5分钟,可缓解头痛、头昏、耳鸣、神经衰弱等。

肾开窍于耳,经常搓耳郭还可补肾壮腰、养生延年。

**搓手:**双掌合十,双肘悬空,两掌快速对搓200下即可。

经常搓手,能够降心火,顺呼吸,通气血,缓解心痛、心悸、心绞等病症。

**搓胸:**两手手掌轻按于胸骨和两侧肋肋(肋骨处)做环

站桩可以帮助你减掉大肚腩,且站桩能疏通经络、畅通血脉,帮助排出肚子周围的湿邪、寒邪。

热身动作:竖起两个拇指,压到带脉穴上,攥空拳慢慢向骶骨拍打10—20次,自然呼吸。带脉穴在哪?从肚脐向后横捋,掐腰,找到身体左右侧中缝位置,拇指压着的地方就是带脉穴。

站桩动作步骤:双脚打开,比肩略宽,脚尖朝前,重心放在两脚正中央。敛臀,卷尾闾,双手掌心慢慢向上翻,以肩为轴,做抱球动作,大概在锁骨、肩窝的位置。吐气,向左转90度,保持1—3秒后回正吸气。反方向同理,结束后恢复自然站立。注意,抱球时,胳膊肘不要绷直,要有自然生理弯曲,气血运行才能更顺畅。

(据 CCTV 生活圈)

转的搓摩活动,每个部位每次50下,每天可以多做几次。

这个动作除了平息怒火,还可以增强心肺功能、舒缓情志、调畅情绪,建议经常做。

**搓腰:**大家可以将两手对搓发热后,紧按腰眼处,稍停片刻,用力向下搓到尾椎部位(长强穴),每次做50—100遍,每天早晚各做一次。

注意:双手掐腰,四指在前,拇指在后,拇指按压的那个位置基本上就是腰眼。

**搓脚:**将左手握住左脚背前部,用右手沿脚心上下搓100次,直到脚心发热,再用右手握住右脚脖子,用左手沿脚心上下搓100次,搓的力度大小要以自己舒适为宜。

注意:搓完脚后不要马上下地,最好在原地休息15分钟。饭后一小时内,最好不要按摩搓脚。

(据养生中国)

想要减掉肚子上的肉可以试试站桩