

科学度夏

吹空调住进ICU 如何预防“空调肺”

近日，有媒体报道，湖北宜昌37岁的李先生因肺部严重感染，住进ICU病房。医生检查发现，李先生所患疾病是由军团菌引起的“空调肺”，这和他使用没有及时清洗的空调有关。日常生活中，哪些人容易感染军团菌？如何预防军团菌引起的“空调肺”？科普时报记者为此采访了解放军总医院第五医学中心感染病医学部主任医师姜天俊。

姜天俊介绍，军团菌是一种广泛存在于自然界中的机会致病菌，能引起以发热和呼吸道症状为主的疾病。军团菌主要来自于土壤、水，由空气中的气溶胶传播，从呼吸道侵入人体。空调、热水器、淋浴器、加湿器等都是军团菌容易滋生的地方。军团菌病主要见于40岁以上的人群，男性多于女性。老年人、吸烟者、酗酒者以及免疫功能低下的人群容易患此病。

姜天俊说，军团菌所致肺炎的临床表现跟其他原因导致的肺部感染症状相似，诊断标准为血清中军团菌抗体滴度呈4倍以上，此外还需结合临床症状体征和X光检查作综合判断。

“肺是军团菌最容易感染的地方。感染者会出现高热、寒颤、肌肉痛、头痛、乏力、恶心、腹泻、咳嗽、呼吸困难、咯血等症状，部分感染者表现得像流感一样，发热一周可以自行康复。一旦感染军团菌，患者需要注意休息，并根据专科医生的建议进行敏感抗生素的抗感染治疗和对症支持治疗。”姜天俊说，每年七八月份，很多人患上军团菌感染所致的“空调肺”，大多都与使用了长时间未清洗的空调有关。

“不仅如此，长期未清洗的空调还可能让人感染支原体肺炎等。日常生活中，应注意加强对空调、供水系统、加湿器、喷雾器等设施的卫生管理工作，每年使用空调前应进行一次深度清洗。”姜天俊强调。

三伏天晒背 有科学依据吗

近日，网上掀起一股“三伏天晒背”风。有网友认为，三伏天晒背可以驱除体内寒气和湿气，起到强身健体的功效。三伏天晒背真能达到这样的效果吗？晒背需要注意什么？科普时报记者为此采访了成都中医药大学附属医院治未病中心主任吴节。

吴节介绍，晒背本身是一种非常好的养生方法，也有中医理论支持。中医认为“前属阴，背属阳”，而“天属阳，地属阴”。太阳挂在天上，属于阳中之阳，背又是人体属阳的部分，因此通过晒背能获得补阳气的效果。

吴节说，中医也讲究冬病夏治，这是我国传统中医药疗法中的特色疗法。它是根据中医“春夏养阳”“长夏胜冬”的克制关系发展而来的。冬病夏治是指针对一些在冬季容易发生或加重的疾病，在夏季给予针对性的治疗，提高机体的抗病能力，从而使冬季易发生或加重的病症减轻或消失，是中医学“天人合一”的整体观和“未病先防”的疾病预防观的具体运用。常用的治疗方法包括穴位贴敷、艾灸、针刺、药物内服等，通过在夏季自然界阳气最旺盛的时间对人体进行药物或非药物疗法，益气温阳、散寒通络，从而达到防治冬季易发疾病的目的。

“现在有很多人体内有寒气和湿气，特别怕冷，可以借助晒背的方式把体内的寒气和湿气逼出去。”但是，吴节强调，晒背要遵循“少阳升气，太阳壮气”的原则。春季和夏季的太阳比较柔和，被称为“少阳”，而夏季正午的太阳过于强烈，尤其是三伏天，太阳暴晒后会导致出汗不止，晒出汗后，反而消耗自身的阳气，甚至导致中暑休克。

“冬季基本全天都可以晒，夏季如果要晒背的话，最好选在早晨9点之前。同时，晒背时也需注意防晒，避免皮肤灼伤。晒背的时长也因人而异，以个人感觉舒适为原则。”吴节说。

用清凉喷雾 小心皮肤冻伤

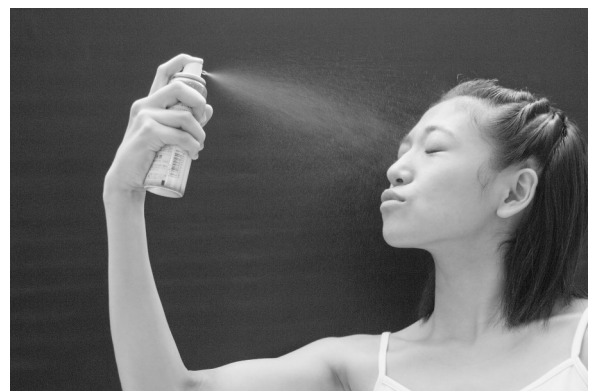
高温天气下，宣称随时随地一喷就能降温的清凉喷雾近来受到了不少年轻人的追捧。但媒体报道，近日，湖南长沙一名10岁男孩使用清凉喷雾时皮肤却不慎被冻伤。

四川省人民医院皮肤科副主任医师李福民介绍，一些清凉喷雾的成分中含有丙烷、丁烷、二甲醚等低沸点物质，直接对皮肤大量喷射的确有可能造成皮肤冻伤，尤其是皮肤娇嫩的儿童。

李福民说，使用含有上述物质的清凉喷雾，可能会存在一定的安全问题和健康隐患。除了会使皮肤发生冻伤外，还可能造成皮肤过敏，甚至引起皮肤坏死。使用时如果遇到明火，还有可能引发爆燃。

此外，由于眼睑的皮肤很薄，所以喷面部的喷雾，要更加小心。为此，建议先在耳后喷下，确定有无过敏反应，然后再根据情况使用。使用时，应避免持续对准一个部位长时间喷射。如果不慎出现皮肤冻伤，应及时就医。

(以上稿件均由科普时报记者罗朝淑采访)



视觉中国供图

7月24—30日是老年健康宣传周。调查表明，我国老年人跌倒的发生率在15%左右，已成为老年人疼痛、残疾、丧失独立性和过早死亡的主要原因——

两慢三不急 让老年人远离跌倒

□ 衣晓峰 富精雷 科普时报记者 李丽云

今年78岁的姚大爷身体一向健康，每天都坚持走锻炼。可自从3个月前不小心摔了一跤后，姚大爷感觉身体一天不如一天了。

调查表明，我国老年人跌倒的发生率在15%左右。全球范围内，65岁及以上老年人每年约有28%—35%的人跌倒，70岁及以上老年人中每年约有32%—42%的人跌倒，因跌倒致伤者高达52.6%。

35%的高龄髋部骨折患者无法恢复行走

中华护理学会委员、黑龙江省老年医院护理部副主任宋鑫指出，老年人跌倒后可造成软组织损伤，关节扭伤、脱位、骨折、颅脑和多器官损伤等，目前已成为老年人疼痛、残疾、丧失独立性和过早死亡的主要原因。

统计显示，约95%的老年髋部骨折是由跌倒所致。在遭遇髋部骨折后，35%的高龄患者无法恢复独立行走，25%的人需要长期家庭护理，骨折后6个月死亡率达10%—20%，一年后死亡率高达20%—30%。在长时间的卧床治疗、休养中，老年人更易引发肌肉废用性萎缩，关节挛缩、粘连和骨质疏松，甚至还会导致褥疮、坠积性肺炎和泌尿系统感染等并发症。

老年人为什么容易跌倒呢？宋鑫说，首先，随着年龄增长，老年人的协调、平衡、前庭感觉等能力都在不同程度地“滑坡”，遇到紧急情况，比如路面结冰湿滑，身体反应不及时，就很容易摔倒；其次，老年人骨骼肌力量减弱，下肢关节欠灵活；再次，老年人服用治疗高血压、糖尿病、心脏病等疾病的药物时，容易诱发低血糖、低血压，因头晕

导致摔跤。此外，老年人视力下降、视物模糊，也容易摔跤。

跌倒后需要先进行自我评估

老年人跌倒后，切勿惊慌，要保持沉着冷静，积极自救。“跌倒的老年人首先要自我评估，如有胸痛、呼吸困难、严重出血、浑身湿冷、伤及头部、肢体麻木无力，以及损伤部位疼痛等原因不能自行移动时，要在跌倒的位置尽量保持舒适的体位，并及时拨打急救电话或等待路人经过时求救，不可擅自起身或大幅度移动身体。”宋鑫强调。

经自我评估不存在上述情况的，且受伤部位没有严重疼痛者，可以寻求他人帮助或自行尝试起身，但要缓慢分步进行。跌倒时若是背部着地，应先弯曲双腿，手脚并用，逐渐转为俯卧，再转为跪姿，以稳定的物体为支撑慢慢起身。在重新站起过程中，如果感觉明显疼痛或不适，不要强行起来，需尽快向他人求助或等待救援。

宋鑫建议，对跌倒受伤的老年人给予必要的现场紧急处置后，要依据伤情尽快送往就近医疗机构。有的老年人跌倒后面看不出明显症状，但过后则可能表现出筋腱断裂、内脏破裂等问题，需要详细排查。同时，如果是低血糖、脑卒中、心脏病、癫痫、中暑等疾病所致的跌倒，还需要从源头上进行诊治。

要做到“两慢三不急三个半分钟”

宋鑫认为，老年人的平衡能力、肌肉力量、反应速度每况愈下，科学选择适合自己的运动尤为重要。在运动时，要遵循量力而行、循序渐进的原则。运



视觉中国供图

动中要做到先热身、后放松，当感觉身体不适时，应及时休息。

日常生活中，老年人应尽可能选择大小合适、松紧适度的衣物，裤腿长度达到脚踝为宜；少穿或不穿弹力裤，以减少对下肢血液循环的干扰；出门时尽量穿平底鞋、合脚、带有防滑功能的鞋子。同时要养成“两慢、三不急、三个半分钟”的好习惯。“两慢”即慢转身、慢转头；“三不急”即不着急接电话、不着急过马路、不着急赶公交车；“三个半分钟”即睡醒后躺在床上半分钟，下床前在床上坐半分钟，两腿垂下在床沿上等半分钟，之后离床活动才能“站得稳，走得远”。

不仅如此，老年人出行时应尽可能慢走，不宜携带沉重物品；上下楼梯、如厕时，要抓紧扶手或扶住墙壁，以免

踏空或滑倒；尽量不在下雪天、下雨天、浓雾天外出或在无人的区域独自活动。

需要提醒的是，居家环境中老年人跌倒的隐患较多，比如卫生间、浴室、厨房、门厅等地方容易积水，造成地面湿滑；地毯或地垫不固定，经常隆起或断裂；楼梯坡度过陡或台阶过高、过窄、破损；家里杂物随意堆放等。对此，宋鑫建议，在老年人居住场所，要进行适当、合理的适老化升级改造，铺设防滑材质的地板，调整室内灯光，并在淋浴间、坐便器、楼梯、床铺、沙发等区域装上扶手或支撑物。同时，行动不便或有视听及其他感知障碍的老年人，应主动选择使用拐杖和其他助行工具，以及助视器、助听器或其他补偿设备。

7月28日是第13个“世界肝炎日”。流行病学数据显示，我国脂肪肝的患病率已达到30%以上。专家指出——

脂肪肝不是胖人的专利

□ 科普时报记者 陈曦

“近年来，乙肝、丙肝等慢性肝炎的发病率正在逐渐下降。但有一种肝病却常常被人们所忽视，那就是脂肪肝。”近日，天津市肿瘤医院肝癌防治研究中心主任陆伟在接受科普时报记者采访时指出，约25%的单纯性脂肪肝会进展为脂肪性肝炎，脂肪性肝炎中约10%可进展为肝纤维化及肝硬化，其中1%到5%的患者可能发展成肝癌。

多吃少动、熬夜易引起脂肪肝

脂肪肝也叫“代谢相关脂肪性肝病”，除了有患肝癌的风险外，还常常伴随其他代谢异常，若不及时干预，10至15年内就会因为糖尿病、高血压、血脂紊乱和痛风等代谢性疾病诱发冠心病、脑卒中等。

脂肪肝主要是因不良的饮食生活习惯所致，研究表明，二者有直接的关系。脂肪肝形成的主要因素是平时高油脂、高胆固醇类的食物摄入过多，人体无法完全消耗，造成脂肪在肝脏堆积，彩超检查会发现肝脏细胞被脂肪细胞所替代。此外，多吃少动、熬夜、生活单一，也很容易引起脂肪肝。

瘦人也会患上脂肪肝

很多人都觉得只有肥胖的人才会上脂肪肝，其实不然，很多看起来很瘦的人也可能被诊断为脂肪肝。陆伟解释：“很多人看着瘦，但是内脏脂肪并



视觉中国供图

不见得就少。而且除了肥胖以外，2型糖尿病、酒精、药物、高脂血症、病毒性肝炎、体重快速下降、遗传影响等都是脂肪肝的高风险因素。”

长期饮酒的人，在有糖尿病和高脂血症的情况下，随着血糖增加，血液中的胆固醇和甘油三酯的浓度变高，并且随着血液循环到达肝脏，肝脏的代谢能

力不够，就容易形成脂肪肝。而酒精性脂肪肝、酒精性肝炎、酒精性肝硬化是酒精性肝病的“三部曲”。

经常不吃早饭的人，会导致营养不良和能量代谢紊乱，从而诱发脂肪肝。还有一些经常吃零食的女性，虽然看似正餐吃得很少，但是摄入高热量和营养不足的食物也会引起热量聚集和营养缺

乏，从而导致脂肪肝的出现。

合理膳食可以逆转脂肪肝

“一般来说，脂肪肝是可以逆转的。”陆伟说，通过合理膳食，不吃高油脂、油炸的食物，戒烟戒酒，多加体育锻炼，减轻工作生活的压力，保持积极乐观的态度，都能使脂肪肝逐渐逆转。不过，如果重度脂肪肝患者已经出现了肝纤维化的情况，就只能改善症状，而不能逆转了。

“出现肝纤维化的重度脂肪肝患者，可以通过口服药物降脂，有肝功能损伤的患者需要注意保肝。”陆伟表示，虽然这类患者的脂肪肝不可逆转，但是通过规范科学的治疗，仍然能够改善肝功能。

长期滥用保肝药可能损伤肝脏

目前，市场上有很多保肝、护肝的保健品，很多患有脂肪肝的人希望通过服用保健品来逆转脂肪肝或者保护肝脏。

对此，陆伟表示，由于大部分药物都由肝脏代谢，在治疗肝病的过程中，如果使用保肝药的种类过多、剂量过大、时间过长，可能加重肝脏负担，甚至引起药物性肝损伤。因此，对于已经出现肝损伤的患者，服用保肝药一定要在医生指导下使用，尽量避免给肝脏带来不必要的损伤和负担。

干啥都不行？竟是“习得性无助”在作怪

□ 曹大刚

范杰同学：

你好！

感谢你的信任！看到你的留言，我想到了心理学上那个经典的“热带鱼实验”。在这个实验中，实验员首先把一条凶猛的热带鱼和一群温顺的小鱼养在一个透明的大鱼缸里，热带鱼发现小鱼后会迅速游过来，把小鱼吃个精光。随后，实验员在玻璃缸中间放置了一块玻璃，将热带鱼和小鱼分开养。一开始，凶猛的热带鱼一次次向小鱼发起猛烈进攻，但是都被玻璃给弹回来了。慢慢地，热带鱼就减少了对小鱼的进攻，直至最终放弃。等到热带鱼再也不向小鱼发起进攻之后，实验员撤走了那块玻璃，然而，在很长一段时间里，热带鱼都没有再攻击小鱼。它成了一条丧失自信和攻击力，也因此逐步丧失了生存能力的热带鱼。

这个实验告诉我们，在经历了一些不利事件后，无论是动物还是人，都会感受到一种习得性无助。它会经历事件中的动物或人信心受挫，并且这个结果具有弥漫性，会投射到其他方面，最终会让动物或人出现破罐子破摔的心态。

比如，你提到在语文学习中获得了一种无助感和挫败感，还将这种无助感扩散到了你生活中的其他领域，在自己产生了

一种“我怎么什么都做不好”的负性体验，觉得自己一无是处，慢慢地对生活的一些事情失去了信心，习惯否定自己，遇到事情总是暗示自己做不成，容易紧张、焦虑，导致退缩和逃避。这些表现都是习得性无助带来的负面影响。

生活中，有的人面对挫败，虽然也会短暂地陷入困顿中，但很快就会自我修复；而有的人，则可能会在很长时间陷入负面认知的情绪中，忽略了事件积极的一面。

从来信中看到，在学习方面，你积极努力提升自己，说明你心中还有一个不肯放弃的信念：努力提升薄弱的语文学科，背诵、刷题、认真研读作文，这些都是你肯不放弃的信念在驱使你前行。社会实践中，你也积极投入到亚运会志愿者的选拔，不管结果如何，这都是很值得肯定的。

但我们需要明白一个道理，面对任务，无论是考试还是选拔，不一定都能得到你想要的结果，参与前，一定要调整好自己的心理预期；即使失败了，也要学会总结不利的原因，把重点放在调整心态后再次努力尝试上。

生活中，你再遇到新的任务，可以先给自己一个积极的暗示，想象自己通过努

力获得成功的情景，分析一下自己的优势有哪些，再强化这些优势，并制订和实施成功的策略。结束后，总结自己努力的过程中有哪些可取的方面，给自己积蓄更多的积极能量。老师期待你下一次的胜利！

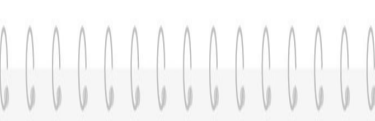
大耳叔叔

案例反思

在学习生活中，我们都会面对一些任务，实施这些任务并不都是一帆风顺的，结果也未必如我们所愿。这都是正常和客观的现象，无须将结果看得太重。如果经常让负性体验影响到行动，就会慢慢形成习得性无助，导致我们面对新的任务时容易自暴自弃。要改变这种状态，我们需要用积极的心态去应对。即使在负性的体验中，也要学会找到积极的信息。克服习得性无助最好的方法，就是积蓄正能量，不断去尝试。

(作者系中国科普作家协会会员、心理高级教师、国家卫生健康委员会心理治疗师)

大耳叔叔心理信箱：
3548004514@qq.com



大耳叔叔：

您好！

我是一个很无用的人，做什么事情都没有成功过，在班级也属于常常被老师和同学忽视的人。平时，心灵鸡汤我也喝了不少，也曾尝试改变现状，但成效甚微，为此我有一种深深的无力感。比如，最令我头疼的语文，我花了很多时间去背诵，阅读理解也刷了很多题，作文也背了很多不同题材的范文，但成绩依旧原地踏步。这次期末，我的语文只考了58分，比以前只多了4分。本来想在暑假参加杭州亚运会志愿者选拔，结果面试时，我紧张得一句话也说不出来，最后当然是以失败告终。

大耳叔叔，我觉得我做什么都不行，到底哪里出了问题？难道我就这样破罐子破摔下去吗？我该怎么改变这个现状？

范杰（化名）