

健康信息“打架”  
真相须多重求证

“每升桶装水中含有约24万个塑料微粒”？近日，习惯于饮用桶装水的小陈，在一篇文章中看到这句话后被吓了一跳。进一步查询后，他发现一些说法认为塑料微粒带来的健康风险较大，也有说法认为“欠缺深入研究”“难以断定”，这让小陈一时间陷入困惑……在健康领域，类似的情况并不鲜见。面对五花八门的健康类信息，一般人该如何甄别，作出正确的判断呢？

“首先，应该相信国家卫生健康委、中国营养学会以及世界卫生组织等权威机构基于大规模证据而提供的建议，如《中国居民膳食指南》等。”郑州大学第一附属医院营养科副主任医师梁锐说。其次，应查证原始论文、剖析研究本质，警惕将动物或细胞实验结论直接套用于人。如“柠檬抗癌”的说法看起来很“诱人”，但多为试管结果，并不能直接应用于人体。此外，还要筛查利益关联，商业资助的研究结论往往带有倾向性和诱导性。“以推销产品为目的的理论必然‘有鬼’。”梁锐说。

回到塑料微粒的话题，梁锐认为，一方面应及时追踪最新的科学共识，另一方面也要抱有防患于未然的心态，尽量减少对微塑料的接触和摄入。“除了平时养成烧开水喝的习惯，还应尽量使用玻璃或不锈钢容器盛装饮用水；少吃塑料包装食品，麻辣烫、米线等食物不要直接用塑料袋套在碗上吃。另外，要注意少用塑料砧板、塑料吸管等。”梁锐提醒。

□ 赵大明  
《大河健康报》6月19日

## 素问

## 强直性脊柱炎为何被称为“不死的癌症”？

强直性脊柱炎，究竟是个什么病？为什么被称为“不死的癌症”？北京大学人民医院风湿免疫科主任刘翔进行了解读。

刘翔表示，强直性脊柱炎是一种以中轴关节受累为主的慢性炎症性疾病。虽然名称中带有“脊柱”二字，但它并非骨科疾病，而是由于人体免疫系统紊乱所致，属于风湿免疫科疾病。“之所以被称为‘强直性’，是因为这种疾病通常起始于骶髂关节，然后逐渐进展到脊柱，引起慢性疼痛和炎症。”

“强直性脊柱炎之所以被称为‘不死的癌症’，主要是由于它具备慢性、进行性且难以根治的特点。”虽然强直性脊柱炎在现阶段无法被完全治愈，但通过规范化的治疗手段，患者完全可以有效控制病情的进展。这与癌症那种具有恶性增殖、危及生命的本质是完全不同的，患者不必过度恐慌。

□ 赵方圆  
中国新闻网 6月21日

## 医目了然

● 全国开展专项整治行动  
提升医疗质量安全

医疗安全风险应对能力不足、推诿拒诊患者、泄露患者隐私……这些突出问题将被专项整治，典型案例还将被通报曝光。根据国家卫生健康委公布的《医疗机构医疗质量安全专项整治行动方案》，自今年6月起至2026年5月底，国家卫生健康委、国家中医药局、国家疾控局在全国开



杏林春归

一女子为放松疗愈每月花780元抱树  
专家：“树疗”并非正式心理干预疗法

从心理学角度看，拥抱树木与“自然联结”理论相契合，这种心理体验有助于缓解焦虑情绪。一些人就靠着“树大夫”悄悄做起了“森林生意”，价格动辄近千

你知道吗？一棵树，也能成为疗愈心灵的大夫。前不久，浙江杭州姑娘丁丁工作受挫，报名参加了每月780元的“森林疗愈”，持续近3小时，双手环抱树干、弯腰用头顶住树身，静默数分钟后工作上的焦虑好像突然消失了。

拥抱树木，真能带来如此疗愈奇效吗？科学层面，一些研究为这一行为提供了支持。有心理学家指出，抱树时手掌与树皮粗糙纹路接触，能刺激大脑释放催产素，这种“拥抱荷尔蒙”可以有效缓解焦虑，增强平静与幸福感。同时，森林环境中的高浓度负氧离子与植物释放的芬多精，也能降低皮质醇水平，改善心率变异性。一些人就靠着“树大夫”，悄悄做起了“森林生意”。某些机构发布的“森林疗愈”服务内容，价格动辄近千

元。拥抱一棵树，真会让人“放松”吗？小红书博主“绿子”

自由生活”（以下简称“绿子”）用自己的亲身经历告诉记者：会的。在众多发布图文的“抱树”博主中，绿子有些不同——她曾因为拥抱三棵树，被媒体报道。她的三次拥抱，都发生在2023年的夏天，她将双臂伸向了北京颐和园清朝时期的古树、杭州九溪的一株巨大的水杉以及新疆塔克拉玛干沙漠的一棵胡杨。在这之前，她辞去了电商营销的工作，在浙江嘉兴做义工。在这之后，她开始了为期半年的旅居生活。在绿子的认知里，“抱树”没什么目的性，本质上是一种逃避孤独的行为。“我很感谢树在我孤独时，给了我一个依靠。在这些自然的参照物前，我的烦恼被暂时搁置了。”

也许，树真的是位良医——如果你也张开双臂，试着拥抱一棵树，会在那淡淡的木香里，汲取片刻安宁的感受：你深知它不会开口，不会逃走，

更不会贸然伤害你。如果说，完全自发地抱着一棵树，是一场与自然的私密对话，那么，收费的“森林疗愈”就显得有些复杂了。回到文首那则“女子为放松疗愈每月花780元抱树”的新闻评论区，质疑的声音此起彼伏：“抱树还要花钱吗？”“自己去森林找棵树抱一下不可以吗？”更有网友调侃：“这780元会让我更抑郁。”

在中国人民大学心理学系副教授唐信峰看来，不管“抱树疗法”还是“森林疗愈”，目前仍是较为新兴、小众的概念。“抱树”会被社会关注，是由于这个行为“显眼”。不过，这的确是一个调节焦虑的好方式。从心理学角度看，拥抱树木与“自然联结”理论相契合——当个体置身自然并与之建立联结时，会产生融入自然的归属感，这种心理体验有助于缓解焦虑情绪。唐信峰特别提醒，不管是“抱树疗法”还是“森林疗愈”，并非正式的心理干预疗法，要成为一个独立的“疗法”，需要一整套完备的理论和相应的技术。他指出，若此类行为形成明码标价的成熟产业，可能出现部分项目价格虚高的现象，甚至存在过度包装与虚假宣传的问题。

□ 高心同  
潮新闻 6月19日

## 知心

## 遇到难题，大脑如何临场应变

我们每天都在解决复杂问题，只是自己没太察觉。比如，去买杯咖啡，看似轻而易举，实际上背后牵涉一系列步骤：出门、走路、点单、付款……一旦中途遇到状况，比如，电梯坏了、门店关了，大脑迅速调整策略，以保障你能喝上咖啡。科学家一直想知道，大脑是如何做到临场应变的？美国麻省理工学院科学家设计了一个实验。他们请来约150位志愿者，请他们判断，一个看不见的小球，在一个迷宫中穿行，究竟走的是哪条路？小球每经过迷宫中的关键节点，就



会发出一声“叮”，整个迷宫有4条可能路径，参与者要凭提示音的时间间隔来做出判断。这就如同在脑中演练4种可能走法，好比同时参与4场对弈，没人能撑得住。但正因为没人能完美答对，科学家才能看清，他们到底是怎么一

步步做决定的。

结果，科学家发现一个有趣的趋势：大多数人不是从头到尾只用一招，而是看情况见招拆招。他们常常先假设一个分岔口的方向，再顺着往下推。如果中途发现不对劲，会倒回重算另一条可能的路线。这种来回推演，正是“分层”和“反事实”两种推理策略交替使用的体现。看来，遇到复杂问题时，人脑可不是算不过，而是在有限资源下做出了最聪明、最实用的选择。

□ 张佳欣  
《科技日报》6月19日

## 千金方

## 夏至时节话养生

夏至是一年阳气最旺盛的时节，天气炎热，人体容易出现烦躁、失眠、食欲不振等情况。北京中医药大学东直门医院主任医师李友山认为，在这个节气，既要防止身体过热伤身体，也要防止过度贪凉对脾胃的伤害。李友山建议大家可以吃一些苦味的食物，像苦瓜、莲子心等，清热解暑。而冷饮、冰水、冰镇西瓜等依然要适量食用。

在运动方面，建议选择清晨或者傍晚时进行，避开高温的时段。运动以快步走、八段

锦、太极拳等温和的运动为主，以微微出汗为宜，避免大量出汗，导致损耗阳气。此外，运动后不宜用凉水来冲凉，防止寒邪入侵。

“夏季天气炎热，大家心烦气躁一般会影响到睡眠。平时可以听一听舒缓的音乐来静心。”李友山还分享了一些中医养生方法，例如，平时按摩一下百会穴和神门穴，来安神助眠，或者用百合、酸枣仁这些常见的东西煎汤调理。

□ 王璐瑶  
南方网 6月20日

## 血管不好，从脸上能看出来

血管不好的人，从脸上、腿上就能看出来。有这5个症状的人，一定要提高警惕。

脸上出现这3个症状警惕血管堵塞。耳垂有褶皱。《新英格兰杂志》上的一项临床观察性研究发现，耳垂上有褶皱，可能与冠心病有一定关联，并且褶皱越深，患有冠心病的概率越高，所以有时这种耳垂褶皱也被称为“冠心病沟”。嘴唇发紫。如果血管发生了堵塞，体内血流量就会随之下降，血液黏稠度也会升高，此时嘴唇会因为得不到充足供血而呈现出“青

紫色”。睡觉时单侧流口水。如果睡觉时出现了单侧流口水的现象，就需要提高警惕，可能是脑血管堵塞后神经中枢正常功能受到了影响。

此外，腿上出现这两个症状需警惕血管堵塞。肿胀疼痛。如果下肢静脉出现堵塞，产生血栓，可能会引起腿部肿胀，严重时还会出现酸痛、钝痛。凹陷性水肿。如果下肢静脉中的血液流通不畅、堵塞，产生血栓，就容易产生皮下积液，按压腿部后会出现凹坑或是凹痕。

央视财经 6月20日

## 学会这几招 排出肺部“垃圾”

肺炎是一种常见的呼吸道感染疾病，尤其在季节交替或免疫力低下时容易发生。因此，学会科学排痰是肺炎护理的关键。除了多喝水稀释痰液外，以下几种方法应对排痰有所帮助。

深呼吸+有效咳嗽法。很多患者咳嗽时只是“干咳”，反而容易刺激喉咙。正确的咳嗽方式是：①坐直或半卧位，放松肩膀。②缓慢深呼吸，让肺部充满空气。③屏住呼吸两三秒。④用腹部力量短促咳嗽两三次（不要用喉咙硬咳）。⑤咳出痰后，用纸巾包好丢弃，避免交叉感染。

拍背排痰（叩击法）。适用于痰液较多、咳嗽无力的患者（如老人、儿童）。方法：患者侧

卧或坐位，身体略前倾，家属五指并拢呈空心掌，从背部下方由下向上、由外向内轻拍（避开脊柱和腰部）每次拍5至10分钟，每天两三次。注意，饭后1小时内不宜拍背。

蒸汽吸入法。温热湿润的空气可以软化痰液，缓解气道痉挛。方法：准备一盆热水（可加少许薄荷或桉树精油）用毛巾盖住头部，低头深呼吸10至15分钟或用医用雾化器（生理盐水+药物雾化效果更佳）。注意避免烫伤，水温不宜过高，雾化后30分钟内避免进食，以免呛咳。

□ 吕思云  
（作者单位系广西南宁市第二人民医院）  
《现代保健报》6月17日

## 消化内科专家教考生吃对三餐

6月往往是大小考试扎堆的时节。陕西省人民医院消化内科主任刘贵生，为广大考生和家长准备了“锦囊妙计”，帮你轻松搞定考生饮食法则。

“关于早餐的选择，建议吃一些全麦面包、燕麦粥之类的主食，配一个水煮蛋，喝一些牛奶、豆浆，最后搭配一点坚果（核桃、杏仁）和香蕉、苹果之类的水果。这样既有碳水提供能量，又有蛋白质稳住血糖，坚果

里的不饱和脂肪酸还能给大脑提供营养能量。”刘贵生说，午餐搭配要注意科学合理。

刘贵生给出了一套“黄金搭配”法则，主食吃杂粮饭或是糙米饭，搭配鱼肉、鸡胸肉以及青菜豆腐。对于晚餐，小米粥和汤面条，配合瘦肉炒青菜或者炒菌菇，都是不错的选择，清淡又好消化。

□ 张毅伟  
《三秦都市报》6月20日

## 看不清就是“老花眼”？可能暗藏眼疾隐患

“很多人以为老了看不清东西就是老花眼，其实是个常见误区。”首都医科大学附属北京同仁医院中医科副主任医师于静指出，老花眼不是病，而是眼睛看远的调节能力随年龄退化的现象。需要关注的是，许多严重眼病在早期常常披着“老花眼”的外衣出现。

那么，如何区分是单纯老花，还是潜藏的眼病风险？于

静分享了一个简单的参考标准：眼花的主要表现为看近看不清，一般不影响看远处，远视力不会突然恶化。而一旦出现远视力明显下降、视野缺损、视物变形、颜色变化等现象，应尽快就医，进行包括眼前节、眼底、眼压和验光等项目检查，以免耽误病情。

□ 刘益伶  
《中国新闻报》6月11日

声明：由于部分稿件作者地址不详，无法及时发放稿费，请作者与本报联系。电话：010-84772978