

知道病情反而活得久

在我國，每7分鐘就有1人確診癌症。面對這個“晴天霹靂”的診斷結果，醫生通常會告知家屬，再由家屬選擇是否告訴患者。出于擔心和關愛，家屬往往會向癌症患者隱瞞病情，認為這才是對他們最好的方式。然而，最近一項針對近3萬肺癌患者的研究表明，讓癌症患者“蒙在鼓裏”可能更不利。

超七成人未必如實相告

這項研究中，海軍軍醫大學（第二軍醫大學）的學者分析了2002至2017年間3萬肺癌患者的隨訪數據。結果發現，知曉診斷結果的患者，中位生存時間為18.33個月，而不知道自身病情者，中位生存時間為8.77個月。數據顯示，肺癌患者了解診斷結果，有助於延長他們的生存時間。研究者表示，在完全告知肺癌患者診斷結果後，患者雖然有可能會感到焦慮和痛苦，但從長遠來看，這對他們有益。

當親人被確診為癌症，你會如實告知嗎？對此，《生命時報》發起一項網絡調查，549人參與投票調查。結果顯示，16%的人選擇如實相告，17%的人選擇隱瞞病情，還有67%的人會視患者心理承受情況而定。選擇隱瞞主要考慮4個原因：患者不知道，心態可能會好些（36%）；怕告訴實情後，病情更快惡化（26%）；怕病人接受不了，不配合治療（23%）；不知道該如何告訴家人和其他社會原因（約14%）。由此可見，多數家屬都擔心患者難以承受重病的打擊而三緘其口。

不同的文化背景下，醫生、家屬就患者“知情權”有不同的看法和做法。天津市腫瘤醫院疼痛科主任醫師王昆指出，在一些歐美國家，醫生往往選擇直接告知患者病情，祇有患者同意才會向家屬通報，充分尊重患者的知情權。但在我國，患者的知情權往往是被家屬代理的，我國並沒有明確告知病情的對象、尺度，因此醫生通常會先告知家屬，再由家屬選擇是否告訴患者真實的診斷結果。

隱瞞有時也是避開醫療糾紛的無奈之舉。作為一名臨床醫生，王昆時常陷入兩難境地。他表示，雖然法律規定醫師應如實向患者介紹病情，但同時又有“避免對患者產生不利後果”的規定。對於醫護人員來說，隱瞞病情違背法律規定，但直接告知又擔心患者無法承受壓力，從而誘發其他不利事件。

王昆說，現實生活中，如果未經家屬同意，醫護人員向患者洩漏了真實病情，出現任何不良

後果，家屬都可能對醫護不滿甚至誘發醫療糾紛。此外，醫護人員每天承擔着大量的診治、手術等繁重工作，告知患者後，沒有更多時間給予患者有效的、循序漸進的心理干預，而家屬正好彌補了這部分的心理療愈。

隱瞞病情不一定活得更久

在大多數人看來，患者得知患癌後，可能會一蹶不振，果真如此嗎？

中國醫師協會人文醫學專業委員會委員鄭廣賦表示，其實患者沒有大家想象得那麼脆弱，很多癌症患者都經歷過類似過程：剛知道真實病情，猶如當頭一棒，難以接受，不吃不喝，想不開。但慢慢地，會有各種不捨，覺得哪怕活一天也是好的，開始進食、有說有笑。研究顯示，癌症患者的心理變化一般要經歷從“恐懼-否認期”轉變為“過渡-接受期”，精神和心理的不適表現在7-14天後自然消滅。在良好溝通下，患者是可以慢慢接受病情的，而如果不尊重患者的知情權，更可能造成各種不良後果。

隱瞞不能穩定情緒。王昆說，患者在不知情時，雖然暫時會較少產生負面情緒，但家屬異常的舉動和過分關懷等，都可能引發患者的高度懷疑和焦慮。並且，患者可能通過各種途徑打聽真實病情，一旦在毫無準備的情況下獲悉，所遭受的心理衝擊可能會大大嚴重於主動告知的後果，甚至出現過激行為。

隱瞞對治療不利。家屬不告知患者確切病情，患者就不能充分了解病情和治療方案，導致治療的配合度、治療訴求與實際病情不符。比如，患者對放化療產生的不良反應，沒有心理準備，繼而抗拒治療。有的患者始終被動治療，却遲遲看不到家屬承諾的“馬上就好”，承受巨大的心理壓力。

隱瞞忽視患者意願。鄭廣賦講述了一個20多歲小伙子的人生最後一夜，他年紀輕輕被確診絕症，但全家向他隱瞞病情，賣掉房子，舉債治病。在他病危之際，醫生才將他的病情如實相告。小伙子那一刻內心充滿遺憾，他多希望家人不要賣掉房子，多希望再陪陪家人。現實中太多這樣的悲劇，如實告知雖然很艱難，但隱瞞卻會讓患者喪失寶貴的人生選擇機會，這對患者來說更殘忍、更痛苦。

鄭廣賦強調，告知病情除了可能延長生存期，還有更多意義。

喝綠茶減少食物過敏

喝茶對身心健康的益處不勝枚舉，最近日本科學家的一項新研究又發現，常喝綠茶有助改善過敏性免疫反應，有效緩解食物過敏。

日本信州大學研究員藤田佑博士專門從事茶葉對腸道菌群影響的研究，他的團隊發現，腸道中的黃酮類化合物FP是綠茶中關鍵抗氧化劑兒茶素在腸內代謝的一部分。由于腸道內生長的細菌不容易在人體外的環境中產生，研究小組花了半年時間，成功培養出FP細菌，並在顯微鏡下首次觀察到它的真

容。實驗結果顯示，FP細菌可以顯著抑制人體對食物產生過敏的Th2免疫反應，抑制炎症發生。研究報告發表在美國《免疫學前沿》期刊上。

藤田佑博士表示，偏瘦人群體內FP含量較高，偏胖人群體內FP含量較低。將FP菌株仿照乳酸菌和雙歧桿菌的模式添加到食品中，有望達到抗過敏益生菌的保健功效，不過其安全性尚待進一步驗證。有嚴重食物過敏的患者可以嘗試通過飲用綠茶緩解癥狀。

體格再好也需過渡期 追求大運動量易心梗

“還債式鍛煉”，身體吃不消



隨着國內疫情防控局面向好，大眾生活逐漸回歸正軌，不少運動愛好者終於可以回歸戶外，重拾“鍛煉”。為了彌補這段“荒廢”的時間，他們日跑5公裏、擡鐵2小時……可還沒進行幾天，身體就開始“抱怨”，肌肉拉傷、關節疼痛也找上門來。

北京體育大學運動科學學院副教授蘇浩告訴記者，經歷了長時間的運動停擺後，再次運動要量力而行、循序漸進，切不可抱着把“前幾個月欠下的補回來”的想法，一味追求訓練量。“報復性”鍛煉很可能會適得其反，甚至出現意外傷病。

久未大動的人，不論男女老少，身體機能都可能或多或少的退步，心肺功能、肌肉力量、基礎代謝能力等均有所下降，耐力也不如從前。如果此時突然劇烈運動，身體無法適應，就可能導致關節、韌帶及軟骨損傷等意外事故。從防疫角度來看，這段時間也不適合過度運動，否則可能對免疫系統產生短暫的抑制作用。劇烈運動後的3-72小時（因運動的劇烈程度不同，時長也有所不同），免疫力會下降，出現易受感染的窗口期。對患有高血脂、高血糖、高血壓等基礎疾病人群來說，運動負荷超過人體承受的極限，會增加突發急性心梗等急性心腦血管疾病的風險。

慢性基礎性疾人群：低強度為主。蘇浩表示，疫情還未完全結束，不提倡高血壓、糖尿病等慢病老人進行戶外運動，可在室內進行太極拳、室內散步或原地踏步等低強度運動，每天30分鐘左右，一周5次即可；運動後以心情舒暢，身體微微出汗且不累為宜。如果出現心慌、出冷汗等不適情況需立即停止。

中青年人身體較好：先進行過渡性訓練。即使中青年人體格好，剛開始恢復運動時也要聽從身體的感覺，不可勉強進行高強度運動，比如馬拉松，或足球、籃球比賽等激烈運動。剛開始運動時，最好先進行過渡性訓練，開展散步、慢跑、騎自行車、健身操等中低強度有氧運動，幫助提升心肺功能；也可選擇娛樂性球類運動，如乒乓球、羽毛球等，每天運動30-40分鐘。持續運動一段時間後，可根據自身狀況逐漸增加強度和時間，但切勿運動時心率控制在不超過自身最大心率（220減去年齡）的80%。

別忽視充分熱身和全身放鬆。運動前，最好先對柔韌性較差的部位進行充分拉伸，避免運動損傷；運動後，一定進行完整的全身放鬆，讓心率緩慢降至120次/分以下，使身體恢復平靜，避免因血壓下降過快而出現眩暈、惡心等癥狀，還可幫助排出乳酸堆積，緩解疲勞，並增加身體柔韌性。

餐後兩小時是理想運動時間。運動不宜過早或過晚，空腹和飽餐後也不宜運動。一般來說，用餐2小時後，食物消化較完全，是比較理想的運動時間。運動中，大家要注意密切關注自己的身體狀態，比如體重變化、睡眠質量、運動心率等，如果出現心悸、呼吸困難、胸痛或運動停止後持續大汗淋漓等情況時，應立即暫停運動計劃，嚴重者應及時就醫。需要提醒的是，恢復日常運動後，更要保證充足睡眠，飲食中要多攝入粗糧碳水、優質蛋白等。

老憋尿傷害盆底肌

正常人一天排尿8次左右。排尿習慣的好壞，會影響泌尿系統等身體各器官的健康，尤其有些疾病的患者要特別注意。

不敢在公廁排尿。很多孩子及部分成人在公共廁所情緒緊張，無法排尿。長期如此造成盆底肌痙攣，導致排尿困難、殘餘尿增加，伴隨出現焦慮情緒，對排尿更加恐懼。建議患者及時就醫，克服緊張情緒，改善排尿習慣，才能恢復正常盆底肌功能。

喜歡憋尿。很多上班族、流水線工人、打牌愛好者等，往往等到憋不住時才去排尿，易導致盆底肌緊張，無法放鬆排尿，且引起輸尿管逆流、上尿路積水，嚴重時影響腎臟功能。

習慣用腹壓排尿。很多“急性子”排尿時習慣使用腹壓，增加尿流速，但是在此過程中膀胱內壓力急劇升高，且膀胱本身受到一定壓迫，長時間會引起膀胱收縮力減弱，甚至破壞膀胱抗反流機制，引起上尿路積水。長期下來，盆底肌可能變得鬆弛，增加尿失禁的幾率，還會影響腎臟功能。

衣服按長短掛，省空間

舊衣沒去，新衣又來，衣服總是越積越多。如果每次晾完衣服就隨意塞進衣櫃，換衣服時又胡亂抽出，再大的衣櫃也不夠用。其實，祇要掌握好收納衣物的竅門，衣櫃的儲物空間大有提升的可能。近期，日本收納專家須原廣子在生活網站“包羅萬象”介紹了幾個技巧。

掛衣服時有幾個注意事項。普通衣物的收納方式主要有懸掛和折疊，掛在衣架上更易于挑選、拿出。需要注意確保衣架正反統一，以及一個衣架祇掛一件衣服，這樣衣櫃不僅整齊，衣服數量也一目了然。此外，將懸掛起來的衣物按照長度歸類，由長到短有序排列，較短的衣物下方就可以騰出一大塊空間，可以有效利用（如圖）。

衣物下方放置一個抽屜櫃，可以收納疊起來的衣服。疊衣服之前先根據抽屜的尺寸安排好每摞衣服的面積，再按計劃好的大小把衣服疊成四邊形，這樣就能最大限度地利用抽屜內部空間。夏季將至，整理換季衣物時總覺得冬天的厚衣服很占地方，這時候不妨先將抽屜豎起來再疊放衣服，這樣衣服的重量可以起到“壓縮”作用，使抽屜容納量再多3成。另外，從一摞衣服中抽出一件時很容易垮塌，可以嘗試把顏色反差較大的衣物錯落疊放。除了抽屜，還可以將架子、盒子等各類收納用品組合起來使用，大到背包、小到絲巾都擺放得井井有條。

平開門衣櫃比推拉門和折疊門衣櫃的收納能力更強。在櫃門背面安上壁掛袋或掛鉤，可以掛首飾、皮帶等小物件。每次開關櫃門時，也能看見這些平時想不起來用的東西，提高利用率。如果衣櫃是推拉門或折疊門，可以考慮利用櫃子的側面，將東西掛在掛鉤上。