



一支化妆刷带来的神奇蜕变

“美丽疗法”让情绪焕发新生



■孙金铭

“韩主任,真想不到,就因为一句‘可以试着化化妆’让我的精神状态越来越好。”65岁的陈晓凤(化名)再次来到浙江中医药大学附属第二医院(浙江省新华医院)心理科主任韩耀静的门诊时,已经像是朋友一样向后者讲述自己的变化。“嗯,化妆也是一种‘治疗’,我们一定要重视外表。”韩耀静鼓励道。

银发族的“重生密码”

陈晓凤当小学语文老师时,无论气质还是着装都让许多学生喜欢,偶尔化个妆更是被孩子

们夸上天。退休后,她的生活重心开始围绕女儿一家转。自从女儿生了二孩后,她这个外婆更是把全部精力放到了照顾女儿一家上。2024年暑假,原来学校的同事们叫她出去聚会,看到她时,大家被陈晓凤憔悴的神情、干枯的头发和邋遢随便的穿着震惊了。当时不少人就劝她想开点,多为自己考虑考虑。陈晓凤忽然感觉心中一沉:“我不是原来的我了。”

回家后,当她认认真真看着镜子里的自己,再翻看过去照片中的自己时,感觉很扎心。她开始失眠,不爱出门,不得已要出门买菜,都会戴上帽子、口罩,看人眼神躲闪。有一

次,学生来看望她,发现她的异样。刚好,这位学生和韩耀静相识,便建议陈晓凤“去和韩医生聊聊”。

确定时间后,学生和韩耀静打了声招呼。为了让陈晓凤能产生共鸣,平时不化妆的韩耀静那天特地化了个淡妆。陈晓凤从开始的躲躲闪闪到慢慢打开心结,然后用询问的眼神看着韩耀静。“陈阿姨,您试着重新开始打扮自己,您看我,化个妆,上班心情也好,你们看着我也觉得舒服。年龄老去不代表我们爱美的心态也要失去。”

虽然有疑惑,但陈晓凤决定听从心理专家这个小建议。她开始注意身材保养,从描眉到画口红,从打粉底到定妆,洗好碗还会涂上护手霜,当重新凝视镜子里的自己时,陈晓凤感觉“重生”了。她开始去跳广场舞,结交了不少新朋友,开始去上钢琴课,在家闲时还会听听音乐哼唱歌曲。两个月后,学生再次见到她,惊呼“我们的陈老师越来越年轻漂亮了。”

年轻人的“情绪调色盘”

25岁的程序员林雨桐(化名)则在另一个维度验证了化妆的疗愈力量。长期加班导致

的焦虑和抑郁,让她陷入“起床—上班—失眠”的恶性循环。“每天素面朝天,连镜子都不敢照。”直到在心理科就诊时,医生建议她尝试“每日5分钟美妆仪式”。

从简单的隔离霜开始,到研究眼妆技巧,林雨桐发现:“化妆时专注的状态,让我暂时忘记了工作压力。”更意外的是,同事一句“你今天的妆很精致”,竟成为她主动社交的突破口。三个月后,她不仅恢复了规律作息,还在化妆过程中找到了新的兴趣爱好——考取了美妆师资格证。

为什么化妆会给人这么大的改变?

“生活方式干预,对老年痴呆的确有利影响。”韩耀静通过查阅《2025年阿尔茨海默病治疗指南》也注意到了这一点。“邋遢的外表不仅影响外在形象,更可能在心理上引发自我否定,从而形成一个恶性循环。”韩耀静主任解释,化妆,作为一种美学表达,其实也是一种强大的心理暗示。

她提到了“俄狄浦斯效应”,即化妆后人们可能会收到来自他人的正面反馈(如赞美

或关注),或者在镜中审视自己时感到满意。这种正面的外部反馈和自我认知能够显著提升个体的自信和自我价值感。当一个人感觉自己看起来更好时,他/她可能更愿意参与社交活动、接受挑战或采取行动。这种积极参与的态度和行为往往会带来新的成功体验,从而形成一个正向的循环。

“我们需要明白,无论年龄大小,适当的仪容仪表不仅是对他人的尊重,也是对自己的尊重。我们应该尽力保持整洁、得体的仪容仪表,展现出最好的一面。”

除了化妆,韩耀静指出,每个人都有自己的兴趣爱好,做自己喜欢的事情,保持一颗年轻的心,以自己喜欢的方式做一些简单的事情,都有助于身心健康,有助于保持和社会的连接。所以,喜欢花就养花插花,喜欢动物就养猫养鸟,喜欢唱歌跳舞就唱起来跳起来。

其实,生活中的每一件小事,都有可能成为我们热爱的源泉,烹饪、下棋、打麻将、读书写字、游山玩水或是与老友喝茶聊天等等,只要沉浸其中,都能让生活充满惬意与满足,让我们在平凡日子里找到属于自己的小确幸。

时令养生

“春捂”是智慧还是过时?

■朱一波、谢盈盈

各位在春天穿出“洋葱式穿搭”的弄潮儿注意了:当你在地铁里看到有人羽绒服配短袖、围巾搭布鞋,别急着嘲笑——这可能是一位深谙“春捂秋冻”智慧的养生大师,正在用肉身演绎什么叫“在春天活成一只恒温北极熊!”

“春捂”的千年智慧

你以为春捂是奶奶辈的土味养生?《黄帝内经》早就在两千年前盖章认证:“春三月,此谓发陈……被发缓形,以使志生”。翻译成现代话就是:春天要像拆礼物一样慢慢解开冬装,给身体开个缓冲进度条!

敦煌出土的唐代《食疗本草》记载:“春时衣宜下厚上薄,护腿足,慎脱裘”——原来大唐潮人早就在玩“露肩装+秋裤”的混搭风。

清朝养生达人曹庭栋在《老老恒言》里吐槽:“春冻半汗,下体宁过于暖”——老祖宗用血泪史告诉你:露脚踝挨骂是有科学依据的。

气象局数据显示,春季昼夜温差高达15℃左右。人体血管遇冷秒变“收缩面条”,抵抗力直接掉线。北京中医药大学研究发现,惊蛰前后感冒发病率飙升40%,都是被这“乍暖还寒”的天气坑的!

《环境与健康杂志》实验证明:当环境温度≤15℃时,人体暴露部位温度每降低1℃,鼻腔

免疫球蛋白A分泌量减少12%——相当于给病毒开了个VIP通道。

有研究发现:春季过早减衣会导致皮下脂肪细胞开启“防御模式”,反而更难瘦,想减肥的姐妹快抱紧外套!

“春捂”的正确打开方式

15℃临界点法则:气温连续3天高于15℃才能脱秋裤,否则你脱的不是衣服,是免疫系统的铠甲!参考老祖宗的智慧——“二月休把棉衣撤,三月还有梨花雪”。

学学时髦精的叠穿术:内层选择速干T恤(吸汗不黏腻);中层选择抓绒卫衣(暖男必备);外层选择防风外套(专治妖风)。每天出门前对着镜子默念:“我不是胖,是武装到毛细血管!”

重点部位封印术:后脖颈(风邪入侵VIP通道)、脚踝(号称人体第二心脏)、肚脐(吃货的供暖核心)这三个部位请重点保护。建议学习广场舞阿姨们的时尚单品——护腰+膝套,温度与风度齐飞!

特殊人群“春捂”说明书

老年人:请自动开启“比年轻人多穿一件”模式。

小朋友:采用“妈妈觉得你冷”校准法,但别让娃动起来像“俄罗斯套娃”。

慢性病患者:戴顶渔夫帽不仅能防感冒,还能收获时尚街拍效果。

健康科普

冷冻虾仁的“泡药”真相

晶莹剔透、水嫩Q弹的虾仁,不仅美味无穷,还富含优质蛋白质和钙质,是一道老少皆宜的美食。

然而,近期央视“3·15”晚会曝光了部分企业在加工冷冻虾仁时违规、超量添加磷酸盐类保水剂,以“泡药”“包冰”等手法疯狂增重牟利。这一消息引发了社会的广泛关注和公众对食品安全的深切担忧。

那么,“保水剂”到底是什么?它有什么作用和危害?消费者在购买虾仁时需要注意些什么?

保水剂,也被称为水分保持剂,是一种合法的食品添加剂,主要成分多为三聚磷酸钠、焦磷酸钠等磷酸盐。它在冷冻虾仁中扮演着重要角色:锁水保鲜、延缓氧化、维持口感。

国家已明确规定磷酸盐的最大使用量,以确保其发挥有益作用并避免潜在的健康风险。根据《食品安全国家标准食品添加剂使用标准》(GB 2760-2024),在冷冻水产品中,磷酸盐(以磷酸根离子计)的最大添加量不得超过5g/kg。

在该标准下,随着浸泡时长不同,虾仁可以增重10%~30%不等。这是保水剂合理的增重范围,但被曝光的企业却远超此标准!

磷酸盐超标危害有多大?过量的磷酸盐摄入会导致钙代谢异常,进而引发血钙降低、抽筋、骨质疏松等问题;对于正在成长的孩子和骨骼较为脆弱的老年人影响更为显著。磷酸盐中的钠含量较高,过量摄入容易诱发高血压,对心血管健康构成威胁;持续高磷摄入会加重肾脏负担,诱发慢性肾病,并可能促进血管钙化,增加心血管疾病潜在风险。

值得注意的是,保水剂本身并非洪水猛兽,合理使用磷酸盐是食品工业的常见手段。面对食品安全事件,我们既要警惕“唯添加剂论”的恐慌,也要防范“技术无罪”的伪命题。理性消费者应当做到:理解合法添加剂≠有害物质;用知识武装消费选择权并支持透明化生产体系建设。

(来源:杭州疾控公众号)

送药、宣教、陪玩、还能带娃
“机器萌宠”上岗

“23床到了,小朋友,医生会马上来看你的!”近日,在杭州市红十字会医院儿科病房,机器狗“傲天”温柔地安抚完小朋友,走回儿科休息站为自己“充电”。它一扭一摆的可爱模样,把原本害怕住院的小朋友逗得哈哈大笑。

“这是我院儿科入驻的机器狗新朋友。”该院儿科主任詹璐介绍说,传统儿科病房

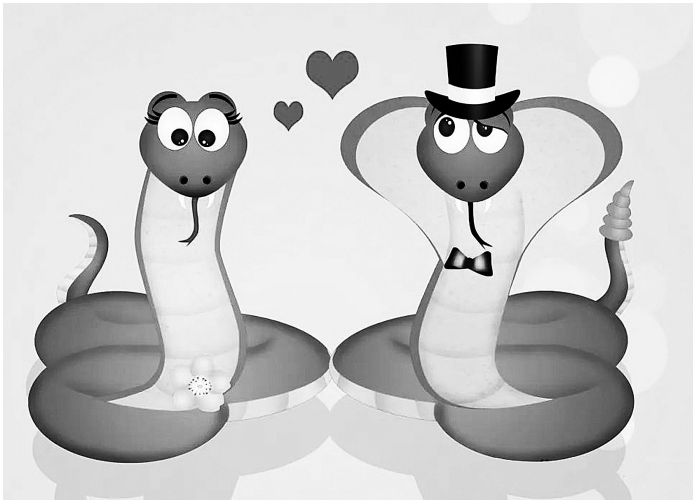
里,孩子生病时的不安、哭闹常让家长揪心。这只被赋予“治愈使命”的机器狗,正以科技书写惠民服务的新“温度”。它不仅能完成消毒巡检、送药导诊等服务,更可通过情绪识别和趣味互动,成为孩子们的“临时玩伴”,用温暖陪伴缓解就医恐惧,让家长们更安心。

通讯员张弛 摄



青团和春光管够,踏春安全第一

谨记防蛇“三要”“三不要”



■孟泽彬

清明节临近,春意正浓,登山、野餐等户外活动成为不少人假期休闲的选择。前几日,家住杭州余杭的蒋大妈也准备赶在清明前制作青团,于是,和邻居大姐相约去郊外采艾草,没成想,差点出了大事。

“糟糕,被咬了!”

蒋大妈悠闲地哼着小曲儿,刚弯腰扒拉两下草丛,左手背突然一麻:“哎哟喂,这‘野草’咋还带反击技能的?”

低头一看,一条灰褐色“闪电侠”(蝮蛇)正火速撤离现场,手掌处留下两个小黑洞,邻居大姐见状眼疾手快,抄起鞋带

上演“花式绑扎术”,并一路飙车把蒋大妈送到杭州市中医院急诊科。此时蒋大妈的左手已肿成“发面馒头”。所幸救治及时,蒋大妈并无生命危险。

无独有偶,孙女士也因为被蛇咬送来了急诊室。当天,孙女士和朋友外出踏青,正在林间享受春光,美美地拍摄照片时,右脚后跟处突然传来一阵剧痛。

孙女士吓得尖叫一声赶紧抬起脚用了几下,只见一条细细的褐色小蛇划过一道弧线后飞速逃离。“糟了,被蛇咬了!”孙女士顿感手足无措,脑袋里一片空白,她忍着剧痛,慌慌张张地跑下山。

到达医院时,孙女士的脚

已经肿胀巨大,皮肤泛起了青紫色,连鞋也穿不进。

“睡醒了”的蛇毒液浓度更高

杭州市中医院皮肤科主任袁丞达医师介绍,春季气温回升,冬眠苏醒的毒蛇活动频繁,尤其蝮蛇喜藏身草丛、石缝,而且攻击性强,被咬后若处理不当,可能导致局部组织坏死、凝血功能障碍,甚至危及生命!

特别要注意的是,由于冬眠时毒液没有排泄渠道,会不断累积,所以春天初醒的蛇体内毒液浓度反而比平时要高,此时被咬伤害性更大。

除此之外,3-5月也是蛇类寻找配偶的时候,“单身”的它们情绪也是相当不稳定,好斗且攻击力倍增。因此对于不小心进入它们禁区的人来说,可要加倍小心。

杭州周边最常见到的有四种毒蛇,分别是:蝮蛇、五步蛇、眼镜蛇和竹叶青。其中,蝮蛇的数量最多,通常在水边、平地、田野、杂草处活动。五步蛇通常在山区活动,特别在山谷里比较多——灵隐一带的山间及周边的茶园里,就曾发现过五步蛇。(注:被五步蛇咬也别信“走五步就倒”的江湖传说,该“跑”医院还得跑!)

眼镜蛇大都出现在丘陵地带,不过数量比较少。竹叶青多在夜间活动,通常在周边山区等自然环境较好的区域出没。

黄金救治时间2~4小时

被毒蛇咬伤的黄金救治时间是2~4小时以内。正确的流程请大家要记好:辨认毒蛇,取下配饰,清水冲洗,及时送医。

尽量看清楚毒蛇的外观(蛇形、舌头、花纹、颜色),如果可以,对蛇进行拍照,这样有利于医生更好更快地采取治疗方案。

可用清水对伤口进行冲洗,并在伤口局部及近心端用具有弹性的宽布条进行包扎。

陪同人员可帮助去除患肢的手镯、戒指、鞋子等受限物品,防止肿胀加重后导致进一步伤害。

被蛇咬了千万不要这样

做:用嘴吸出毒液,口腔黏膜破损可能加重中毒风险!盲目切开伤口,操作不当易感染或损伤血管神经!

正确做法是:保持镇定,避免剧烈奔跑;用布条、鞋带等在伤口近心端10cm处松紧适中进行绑扎(每30分钟放松1~2分钟);清水冲洗伤口,减少毒液残留;立即拨打120,或前往有抗蛇毒血清的医院(如杭州市中医院)!此外还要明确,毒蛇咬伤不是打一支血清就可以,需要中西医结合治疗。

杭州市中医院24小时蛇伤救治绿色通道作为浙江省蛇伤救治重点单位,常年备有蝮蛇、五步蛇、银环蛇等抗蛇毒血清。若遇险情,请立即就医!

清明防蛇指南:

“三要”:野外活动穿长袖衣裤、高帮鞋,避免裸露皮肤;用木棍“打草惊蛇”后再通过草丛、灌木;携带蛇伤急救包(含绑带、消毒工具)。

“三不要”:不要短袖短裤,高帮鞋配厚袜子,让毒牙无处下嘴;一根木棍扫八方,不要“人惊蛇”;不要见蛇就拍照发朋友圈,迅速远离!

转发提醒:清明假期临近,春天蛇也“复工”了,各位“野菜猎人”“踏青特种兵”,安全第一!不仅要观察地面,蛇类也爱盘踞在树枝上,头上也要多注意。