

“阳”了请停止佩戴OK镜

注意手卫生 不要揉眼睛

“花钱买开心”

背后真有心理学依据

看着日渐“消瘦”的钱包，每次不少人发誓不再“买买买”，可是过几天又忍不住下单，尤其是在心情不好的时候就是“剁手”。疯狂购物之后，心情真的会莫名好一点儿，这是为什么呢？

调节负面情绪 放松紧绷神经

心情不好就想买东西，这并不是偶然。相关科学研究发现，人们在情绪低落时，更容易通过“买买买”来缓解自己的负面情绪，而购物确实会在一定程度上对负面情绪产生积极的影响。

除了能够调节情绪外，“买买买”还可以放松紧绷的神经。著名消费心理学家亚雷认为，人们在购物时是无需动脑的，因此很多人会在完成一项复杂工作的间隙迅速掏出手机、打开购物软件，这相当于一场短暂的精神逃离，能够让大脑得到休整以提升状态应付后续的复杂工作。相比起需要收拾行囊、计划路程的现实外出旅行，这种便捷和及时的放松方式更加符合当下年轻人的需要。

上述两个“剁手”的优点，也是“零售疗法”的优势所在。这一词语最早在1986年圣诞节前夜的《芝加哥先驱报》上出现，它指的是人们通过购物来实现自我调节、释放压力、缓解负面情绪等的自我疗愈方法。

“零售疗法”还有疗愈作用

除了上文提到的两个益处，“零售疗法”还有更多你所不知道的疗愈作用。

首先，“零售疗法”能够帮助人们适应生活的转变。两位来自泰国的学者曾经提出，人们在面对一些生活的重要节点，比如换工作、结婚、生育子女、毕业找工作时，可能会通过购物来帮助自己更快、更好地适应新的生活模式。相关专家表示，在购物时，许多人或许会想象拥有这件物品后的生活会是什么样的。人们通过想象创造出精神上的感官体验，从而缓解当下的压力。

另一方面，通过购物“创造”出的“全新”生活也在给人们积极的心理暗示。正如人们会通过想象自己穿着这些新衣服的样子来获得与这种穿着打扮相匹配的身份感与力量感，人们在这种积极的自我暗示中也能够做出更符合其身份角色的表现。

其次，“零售疗法”可以提升人对生活的掌控感。购物，可以被看作是一种对于生活的主动选择，它带给人们的改变是完全可预见的。人们借由买东西，能够提升对于生活的掌控感。

在“零售疗法”的修饰下，购物仿佛已经变成了一项能够让人得到安慰和平静的“运动”。然而，在现实中，写着“确认支付”的按键并不是虚拟关卡的胜利终点，而是需要你花费真金白银的按钮。相关调查发现，55%曾经接受“零售疗法”的人，都因为超出预期的消费而变得更加焦虑。在这种焦虑和自责下，他们又通过再一次的疯狂购物来缓解负面情绪，由此陷入恶性循环中。

在如今的信息时代，我们已然离不开网上购物，它也成为伴随科技而来的诸多“双刃剑”之一。想用好这把“剑”，需要我们的智慧与理性。

(市科协供稿)

卫生习惯，注意手卫生，不要揉眼睛，同时严格做到镜片清洁护理及操作。户外活动减少时，要注意眼睛的“劳逸结合”。如果眼部出现眼红、刺痛、流泪、怕光、分泌物增多、视物模糊等症状时，需马上停戴OK镜，并及时到医院检查。

(永康医院供稿)



及时肠镜筛查 预防肠癌找上门

一年前，市民蒋阿婆发现大便由原先的一天一两次增加至三四次。蒋阿婆平时多吃半流质食物，加之身体无不适，她以为只是消化不良，就没放在心上。直到出现反复腹泻的症状，蒋阿婆才拖着虚弱不堪的身体来到永康瑞侦医院就诊。

检查时，医生在蒋阿婆腹部右侧触及一个大肿块，面积达15×7厘米。经肠镜及病理检查，诊断为结肠癌晚期。

由于蒋阿婆的肿瘤体积较大，且合并低蛋白血症、严重贫血，蒋阿婆错失手术良机，只能姑息治疗。

永康瑞侦医院消化内科副主任医师陈锦华介绍，结直肠癌多以腺瘤开

始，发展过程较长，疾病早期经常会让人误以为仅仅是消化不良、痔疮，不容易被察觉。

“如果有腹胀、腹痛、便血的症状，同时出现贫血、消瘦、腹部长出包块、摸上去比较硬等情况，很可能是肠道肿瘤的早期征兆，需要提高警惕，尽早就医。”陈锦华提醒。

另外，粪便异常是肠癌和痔疮的主要表现之一，两者一定要注意区分。痔疮色多鲜红，肠癌多暗红、大便变细，但低位直肠癌粪便也可能呈现鲜红色。

凡是有便血或大便习惯改变，经直肠指检无异常发现者，应及早进行肠镜检查。

近年来，肠癌的发病率日益增多，

大家一定要有防患意识，做好预防工作。以下人群应及时做肠镜筛查：

- 40岁以上；
- 有肠癌家族史；
- 长期饮食保持高脂、高蛋白、高热量、低纤维素；
- 有慢性腹泻，且持续超过3个月；
- 反复出现便秘、黑血便和黏液便等表现；
- 有痔疮且长期便血；
- 过度肥胖。

(永康瑞侦医院供稿)



这份《寒假悄悄变美攻略》收好不谢

2022年寒假已来临，光大医疗美容医院为大家准备了一份《寒假悄悄变美攻略》，让你度过一个美好又难忘的假期。

双眼皮 喜欢化妆的妹子会说双眼皮宽，化妆更有层次感，妆容更好看。有的则怕双眼皮久了变成“内双”，有的纯粹是喜欢欧美大眼睛双眼皮。根据形状不同，双眼皮可分为：开扇形、平扇形、新月形（内宽外窄形）、平行形、欧式形。

隆鼻 隆鼻一周左右就可以拆线，效果自然，恢复时间短，精致挺翘的鼻子可以提升整体气质，让五官变得立体小巧，隆鼻术有注射隆鼻和假体隆鼻可选，注射隆鼻即做即走，假体隆鼻一般一个星期左右就可以基本消肿。

水光针 水光针的功效不是吹的，几乎所有的肌肤问题都是由缺水而来，在日常生活中，很多原因导致我们

的皮肤大量缺水。除了日常保养以外，水光针也是不错的选择。

祛痘 年轻什么都好，就是满脸的痘痘让人烦忧，然而如今先进的M22超光子、刷酸等技术，可以有针对性地让你的痘痘不再长，甚至还可以让痘印消失，并抑制皮脂腺的分泌，收缩毛孔，让肌肤光滑细腻，让皮肤的质量得到很大的提升，价格也不会太贵，无疑是无数少男少女最梦醒的改变吧！

求美时需坚持的两大原则：

光大医疗美容医院提醒你慎重选择医院。求美者应选择正规有资质开展整形美容外科手术的医院，美容外科手术不论大小，都存在一定的手术风险，而手术中一旦出现意外，必须和其他科室配合抢救，正规大医院综合救治能力强，补救措施全，可以把意外事故损害降到最低。

光大医疗美容医院提醒你慎重选医生。根据卫生主管部门的规定，从事整形美容外科手术的医生必须具备省卫生厅颁发的整形美容外科主治医师资格证，因此求美者选择一位具备扎实整形外科基础、同时具备“主治医师证”的整形美容外科医生，可大大降低失误率。

光大医疗美容医院是国家5A级整形机构(5A是中国医疗美容机构最高等级)，不仅拥有千级层流的手术室，更拥有强大的专业技术团队，获得国家专利技术10余项，是永康老百姓认可的永康整形老品牌。

(光大医疗美容医院供稿)



公益广告

居家勤通风 出门戴口罩 健康有保障

—— 防控疫情，我们一起努力 ——

永康市融媒体中心 宣

走近科学

- 市科协主办 -