



科普中国  
CHINA SCIENCE COMMUNICATION  
宁波市科学技术协会与本报联合推出

科普与健康

## 一直居家 会越来越颓废？ 不想变emo，这份指南请收好



疫情之下，居家抗疫打乱了日常的生活节奏。大家每天不是排队做核酸，就是在去做核酸的路上。

天天在家不出门，活动空间变小，不少人难免出现了烦躁、焦虑情绪，变得emo。

居家久了，为什么会出现emo情绪？如何缓解？

今天就来一起聊聊居家那些事。

### 居家久了为什么会emo？

情绪是指人对客观事物是否满足自己需求的主观反映或态度体验。如果能够满足，就会产生正性情绪（比如愉悦感、快乐感、满足感等）；如果不能满足则产生负性情绪（比如焦虑、愤怒、

恐惧等）。我们常常说的“我emo了”，都是指的负性情绪。

2021年《柳叶刀》杂志发文称：受COVID-19严重影响，2020年全球范围内焦虑障碍增加了26%。

### 如何缓解emo情绪？

#### 改变认知，相信科学

情绪是一种能力或本能，无所谓好坏。即使是恐惧也有存在的必要性。比如老鼠看见猫就会产生恐惧，从而加速跑躲避天敌。人类对危险和疾病也会恐惧，因此适当的恐惧是人体保护自己的一种本能，但过度恐惧便会引起焦虑症等精神障碍疾病。

科学的方法可以消除恐惧情绪，从而达到恐惧记忆消退，恐惧记忆的消退是健康情绪的保障。一般大部分人都可以自我调整消退恐惧记忆。

因此，我们要理解从而接纳并允许自己有这样的情绪，并通过适度的方式宣泄。通过官方渠道了解防疫信息等，做到不信谣、不传谣。同时，在疫情居家期间，以前的需求和目标可能不适合现在的生活，应该适当调整目标，降低期待，也容易达到自己的需求，产生愉悦感。

#### 做情绪的主人

比如呼吸放松法、“冥想法”等来维持情绪稳定，也可以通过运动、音乐等来转移注意力，增加积极体验。

通过了解情绪需求，自我觉察原因，然后找到偏差，再进行一些认知训练，深挖自己深层的认知是如何的，从而改变行为，调整情绪，也就是平常说的“正念”。

#### 将精力转移到其他事情上

把有限的精力，投入到自己喜爱的事业和生活中去，避免关注过多负面消息，学会适当宣泄自己的情绪，将疫情带来的剥夺感转化为我们对生活的掌控感。

卸下恐惧，做情绪的主人。比如尝试为家人做一道新的美味佳肴，平时不能弹琴作画练字的兴趣现在可以重拾起来，或者培养一个新的兴趣爱好。

### 运动是克服负面情绪的良药

疫情和现代生活造就久坐不动的生活方式成为我们长期生存的最大“威胁”之一。多种研究显示，缺乏运动不仅仅使身体素质差，也在损害我们的大脑——甚至大脑发生实质性的萎缩。

因此，我们说运动是最佳的“健脑丸”，加强运动可以产生脑源性神经营养因子并增加突触可塑性和促进神经发生。2000年，杜克大学的研究团队证实，通过运动来治愈抑郁症的效果好于抗抑郁药物（舍曲林）。

那么做多少运动最合适？建议不管选择哪种运动，一定要选择适合自己的心率的中等强度的有氧运动，每周3-5次，每次15-30分钟。

将运动分为三种类型：（计算自己最大心率的通用公式，是220减去你的年龄。）

最大心率的55%-65%为低强度运动；

最大心率的65%-75%为中等强

度运动；

最大心率的75%-90%则为高强度运动。

世界卫生组织和美国疾病预防控制中心对于运动量标准的建议是：每周至少5天进行30分钟的中等强度有氧运动。

研究表明，中等到高强度的运动相比于低强度可对脑起到更好的保护作用，并且近期流行的高强度间歇性训练（HIIT）可能更有助于提高脑中脑源性神经营养因子的水平。

如果这些方法仍不能缓解你的emo情绪，及时向专业的心理医生寻求帮助。



科普与卫生

## 随手拍了入眼的小飞虫 竟被迫摘除眼球！ 这到底是怎么回事？

春末夏初是万物生长的美好时节，当然也开始有了飞虫萦绕的困扰。夏季生活中“拍死蚊虫”的动作看似不经意，但有时这个动作却会给身体带来很大的伤害。

曾有一位吴先生，因其左眼下眼皮处飞落了一只小飞虫，便随手将虫子拍死，但没过多久左眼就开始红肿疼痛，就医后医生认为是季节性结膜炎，治疗后病情非但没有好转，反而更加严重，视力下降，且出现了绿脓杆菌感染的症状，眼部及周遭出现感染溃烂，最终不得不摘除整个左眼眼球。

随手拍死了一只虫子却给眼睛带来这么大的伤害？这究竟是怎么回事？当眼睛有异物进入时，我们该怎么办？一起来看。



### 小飞虫为何会有如此大的危害？

一只小小的虫子，为何会对眼睛造成如此大的伤害呢？这就要从我们眼睛的内环境说起了。

眼睛是一个良好的天然的“培养基”，不仅有许多虫类、细菌病毒适宜的环境温度，甚至也有它们青睐的营养及物质环境（房水、玻璃体等）。许多虫子自身本就携带大量大肠杆菌等病菌，在与其“亲密”接触后，未及r时进行手部卫生清理，手上就会携带很多细菌，尤其当眼睛感到不舒服的时候，很多人会不经意间用手揉眼睛，这就将手上的细菌带入眼睛中，从而导致了感染。像吴先生那样用手拍虫子的行为，也会如此。

其实不仅是眼睛，鼻子、皮肤等也容易感染。

曾有一位老人脸上突然出现一道疤，一开始没在意，过了几天变得奇痒无比，还伴随着剧痛，后经医生

检查后发现，老人脸上的结痂里有许多蛆虫。医生表示，老人得的是蝇蛆病。

什么是蝇蛆病？蝇蛆病是指蝇类的幼虫——蛆寄生在人体或动物体上引起的疾病。引起蝇蛆病常见的有丽蝇、麻蝇及狂蝇等，导致眼部蝇蛆病的常为羊狂蝇幼虫，导致皮肤蝇蛆病的常为牛皮蝇幼虫。皮肤、创口部位主要经毛孔及破损的皮肤引起感染，眼部及鼻病变更是蝇类幼虫无孔不入的最好证据，直接进入鼻孔或眼内破坏相关组织，造成严重伤害。

蝇蛆病在皮损出现前患者常常感到全身不适，如轻度发热、头痛、头昏、恶心、倦怠、失眠、四肢麻木，局部皮肤有灼痛、麻痒感。

蝇蛆病目前尚无特效治疗方法，因此是危害身体健康的重大威胁。

### 小飞虫进入眼睛如何处理？

#### 忌揉搓

当生活中有小飞虫这种“不速之客”突然撞进到眼睛里时，不要慌张，由于眼睛的表面有一层能够自我保护的黏膜“卫士”，对于细小异物尘埃具有包裹作用，但飞虫进入眼睛后因体积较大，通常眼睛会有十分强烈的异物感，紧接着就会分泌泪水将其冲刷出去，如果此时去揉搓就可能伤害到眼球表面，就算它出来了还是有“残尸”留在眼表。所以当小飞虫飞到眼睛里之后，应当立刻停下来，保持镇静，可以让身边的小伙伴或者自然风把虫子吹出去。

#### 大量冲

飞虫在离开眼睛时也许会“不怀好意”地残留一些对于眼表来说刺激性的液体，这些液体也会让人

感到不适，需要立即冲洗并使用抗感染滴眼液。冲洗时一定要用生理盐水或纯净水（自来水对眼表也有一定刺激作用，因而不建议使用），同时可预防性使用抗感染滴眼液如氯霉素滴眼液、左氧氟沙星滴眼液或阿昔洛韦滴眼液等。

#### 善求救

有时遇到“难缠狡猾”的虫子飞到眼睛里，甚至深藏进到眼皮深处，无法用上述方法自救时，不要拖延时间，及时去医院求助医生，利用器械将小飞虫夹出来或利用冲洗针头将小飞虫冲洗出来。同时在医生的指导下使用眼药水预防感染，闭眼休息，少看电子产品。

如果有养宠物的朋友，平时更要注意勤洗手以及用眼卫生。

王元卓 洪阳

本文专家：傅璐，中山大学神经生理硕士，上海市神经科学学会副秘书长  
本文审稿：徐天乐，上海交通大学附属医学院特聘教授；朱景宁，南京大学教授

本文专家：王子荀，大连医科大学附属第一医院，眼科硕士  
本文审稿：秦秀虹，大连医科大学附属第一医院眼科，主任医师