

聚焦



与心灵相约

本报记者 魏濛

和信心。

在生活中,当我们被情绪的浪潮淹没时,可能会感到自责和焦虑,无法辨别和正视负面情绪;在遭受挫折和失败后产生的消极情绪可能会导致自我怀疑和自我贬低,这种扭曲的自我认知会进一步影响自信心和自尊心,使人陷入更深的情绪困境。我们如何才能驾驭情绪并成为情绪的主人,做自己的情绪疗愈师呢?在3月30日,世界双相情感障碍日,记者采访了市中心医院临床心理科主任张瑾,让专家从多方面介绍和告诉我们在日常生活中如何学习运用科学的方式化解和释放情绪,学会正视情绪,敢于正视情绪。

警惕“心灵感冒”

生活中,许多人都有过压抑哀伤的经历。

上个月,市中心医院精神心理门诊接诊了一位出现发声越来越困难,声音从沙哑发展到最终几乎完全失声的病患。这位患者在医院进行了拍片检查,显示声带正常,没有受损,后经医生建议来到该门诊就诊。

经精神心理门诊医生详细询问后发现病因,是患者在其母亲突然离世后,为了不让父亲担忧,强忍着悲痛,并以“坚强”的形象照常生活与工作,过度压抑情绪造成的。不仅如此,她常常莫名其妙地愤怒,对一些小事大发雷霆。在夜晚,她又会陷入深深的抑郁,自责自己没能更好地陪伴母亲,对未来充满绝望。

张瑾介绍道,这背后的原理并不复杂。哀伤作为一种强烈的负面情绪,若不能得到及时宣泄,就会在内心深处不断积压。这种内在的精神压力会干扰神经系统对发声器官的正常调控,就像电路受到干扰,导致发声功能紊乱,进而出现失声现象。而失声又进一步加剧了情绪问题。无法用言语表达内心的痛苦,使得哀伤更加沉重,喉咙被堵住,无法呼救,这种无力感会逐渐转化为愤怒,既对自己不能正常表达而愤怒,也对周围人无法理解自己的痛苦而愤怒。长期处于这种状态,人很容易陷入抑郁的泥沼,对生活失去热情。

健康中国
运城行动
运城市卫生健康委员会 主办

澄清4个保质期误区

误区1 所有食品都必须有保质期 食物腐败是由微生物增殖造成的,而食品出现“哈喇味”“老油味”“霉味”等劣变表现则与脂肪氧化有关。如果不存在这两个问题,食品就可以长期存放。

白酒、盐、糖、蜂蜜等食品由于酒精、盐、糖含量很高,天然具有抑菌能力,而且不存在脂肪氧化问题,故可以存放多年,无须标注保质期。

误区2 保质期越长,防腐剂越多 食品的保质期与食品自身特性、生产工艺和储存条件有关。传统的干燥(去除水分)、盐渍、糖渍、低温等方法都是实现长期保存食品的方法。

比如肉干、鱼干、干果、水果干等干制食品,以及含盐量足够高的咸鱼、咸肉、酱菜等食物,都可以室温存放一年以上而不腐败,无须添加防腐剂。通过高温灭菌和无菌灌装的技术,把包装内部的微生物全部杀灭,同时保证包装外部的微生物无法进入,也可以大幅度延长食品的保质期。罐头等产品就是利用这个原理生产出来的。此外,低温速冻,并在零下18℃以下的冷冻条件下储藏,也可以防止微生物的增殖,将食品的保质期延长到一年甚至更长时间。

误区3 超过保质期就得扔 一般来说,食品厂商设定的保质期都有一定富余量。特别是对货架

期较长的食品来说,过了包装标注的“保质期”,却并未发生腐败变质,是一种常见情况。如果轻易丢弃,则会造成食品浪费。这时能否食用,需要消费者根据生活经验判断。若颜色、口味等未发生变化,仍然可以安全食用。

误区4 只要在保质期内就一定好 很多人只看保质期来确保食品安全,却不注意保质条件。比如,一种注明需要在2℃—6℃冷藏的巴氏奶产品,如果未按照冷藏条件存放,在室温下放了一天甚至几小时,就可能导致提前变质。因此,提醒大家一定要留意食品包装上的保存条件,如“冷藏保存”“阴凉处存放”“避免受潮”等。

经过杀菌、灭菌处理后密封的食品,其保质期标注仅能保证开封之前的储藏时间。在开封后,食品接触了空气中的微生物,并不能继续在室温下长期保存。例如,番茄酱、黄豆酱、香菇酱等调味酱料的包装上,往往会有“开封后请冷藏保存”字样。

范志红



无法用医学检查完全解释,且常伴随焦虑、抑郁情绪。

临床中张瑾接诊了一位销售员,因“喉咙异物感”就诊耳鼻喉科半年未愈,很不情愿、很不好意思来精神心理门诊就诊。后在心理咨询中发现其长期压抑,对自己完不成工作指标充满了愤怒。通过情绪疏导训练,两周内症状缓解70%。

张瑾说,说到“健康”,大家往往都想到身体健康,其实一个人的健康包括身体健康和心理健康两部分。虽然心理健康的观念早已深入人心,越来越多的人开始关注和重视心理问题。但实际上,有很多人对心理问题有着根深蒂固的误解:心理问题就是精神病,是因为太脆弱了;心理问题就是矫情,闲得,就是作妖。这些可能只是因为未知而产生的观念,但对心理问题患者本人产生很大的影响:被嘲笑,被看不起,不敢示人,更不敢寻求专业帮助,自己感到羞耻甚至出现自杀的想法等等。因此,在生活中大家应树立正确的心理健康观念,别被这些错误观念“忽悠”了。

心理问题等同于精神病。心理问题和精神病是两个不同的概念、每个人在不同时期都可能遇到心理问题,比如焦虑、压力等,但这并不意味着就是精神病。

心理问题只发生在少数人身上。心理问题其实很常见,几乎每个人都可能遇到,它们是生活中正常的一部分,不必感到羞耻或害怕。

心理咨询是丢人的事。寻求心理咨询是勇敢和负责任的表现,它可以帮助我们更好地理解自己,解决问题,并提高生活质量。

心理问题可以自己解决。虽然有些心理问题可以通过自我调适得到缓解,但有些问题需要专业的帮助,适时寻求专业帮助是明智的选择。

心理健康是静态的。心理健康是一个动态的过程,它可以随着时间和环境的变化而变化。保持心理健康需要持续的努力和关注。

心理问题是个人弱点引起。心理问题可能由多种因素引起,包括遗传、环境、生活事件等,它们并不是个人弱点的标志。

青少年的心理问题不重要。青少年时期的心理问题同样重要,需要关注和适当地干预,这个时期的心理健康对成年后的发展有长远影响。

心理治疗是软弱的表现。认识到需要心理健康帮助,并寻求治疗是力量和勇气的体现,它可以帮助我们更好地应对生活中的挑战。

心理问题只影响个人。心理问题不仅影响个人,还可能影响到家庭、工作和社会关系,因此关注心理健康是每个人的责任。

一次心理咨询就能解决问题。心理咨询是一个过程,可能需要多次咨询才能取得进展,每个人的情况不同,治疗的时间和效果也会有所不同。

心灵防护“灵丹”

心理健康你我同行



小贴士→

3部位青筋暴起是病态

下肢小心静脉曲张 脉曲张在中老年人群中比较常见,表层血管像蚯蚓一样曲张,明显凸出皮肤,曲张呈团状或结节状。若不及时治疗,可能破溃、出血、感染、形成血栓,最终导致老烂脚,甚至肺栓塞。

颈部暗示心脏或肝脏有问题 脉子上青筋凸起,称为颈静脉怒张。颈静脉是右心房的压力计,凸出表明静脉压增高,可见于心衰、肝肿大、肝淤

“情绪时而高涨,时而低落,反反复复,不受控制,令人痛苦不堪。如果你的内心经常如同坐在过山车上一样上下反复,可能是双相情感障碍作祟。”3月28日,市中心医院临床心理科联合市社会心理服务中心开展了一次关于双相情感障碍的沙龙活动,以提升公众对心理健康的重视,更好地理解、陪伴、帮助双相情感障碍患者。

张瑾介绍道,双相情感障碍(又称躁郁症),是一种以情绪两极波动为特征的心境障碍。不同于普通情绪起伏,患者会在数周至数月内交替出现躁狂相、抑郁相。相关数据显示,我国双相情感障碍发病率逐年提升,患病人数达840万。但“双相”不是人生的休止符,通过规范治疗,70%患者可实现社会功能恢复。

“预防心理问题,关键在于提高心理健康意识,建立良好的生活习惯,以及寻求必要的支持。”张瑾结合临床典型案例及最新治疗理念,提出了以下实用的建议,帮助我们在生活和工作中保持良好的心理适应能力,建立应对机制。

增强心理健康意识。了解心理健康的重要性,认识到心理问题是可预防和治疗的,避免将心理问题视为羞耻或禁忌话题。

关注情绪和心理健康。定期反思自己的情绪状态,注意自己的心理健康。如果常常感到焦虑、沮丧或其他负面情绪,及时寻求支持和帮助。与亲朋好友分享自己的感受,或寻找心理健康专业人士进行咨询。

建立健康的生活习惯。保持规律的作息时间和充足的睡眠对心理健康至关重要。均衡饮食、适量运动和规律的锻炼也有助于改善心理健康。避免过度饮酒、吸烟和滥用药物等不良习惯,它们会增加心理疾病的风险。

建立良好的人际关系。与他人进行良好的沟通和互动,保持社交联系。寻找支持和理解的人群,分享和倾诉自己的情感和困惑。社交支持是预防心理疾病和提高心理韧性的最重要因素。

掌握有效的应对技巧。学会管理情绪和应对挑战是预防心理疾病的关键。培养积极的心态,保持乐观、积极的情绪,关注自己的优点和成就,遇到挫折时,尝试从中寻找成长的机会。

提高解决问题的能力,灵活适应生活的变化,有助于应对和克服生活中的困难和挫折。

培养宽容之心。理解每个人都有自己的性格特点和处事方式,对于他人的一些小过错不要过于计较。如果朋友偶尔失约,不要耿耿于怀,而是设身处地为对方考虑,也许对方有突发情况。这样能减少不必要的矛盾和冲突,让际关系更加和谐。

寻求专业帮助。如果您感到心理压力过大或持续出现负面情绪,不要犹豫去寻求专业的心理健康支持。心理健康专业人士可以为您提供恰当的咨询和治疗,帮助您恢复心理健康。

关注自身成长。不断学习新知识、新技能,提升自己的能力和自信心,这有助于增强自我价值感,减少心理问题的发生。

健康科普→

控制钠摄入有妙招

逐步换成低钠盐 在家庭烹饪中,建议逐步用低钠盐替换普通盐,初期可按1:1比例混合,适应后完全替代。

每日吃盐上限5克 不管是普通食盐,还是低钠盐,建议每人每天盐摄入量不超过5克(约为1个啤酒瓶盖的量),可根据情况使用限盐勺(一勺为2克)。

用其他调味代替咸味 比如多用醋、番茄酱、柠檬汁等酸味代替,或用辣椒、葱、姜、蒜等天然、有特殊味道的食物做调味。

做饭时晚一点放盐 除腌制肉类时需要提前放盐,其他情况下只需在锅前加盐就行。此时盐分尚未渗入到食物内部,舌头上同样可以感觉到咸味。

留意“隐形盐” 建议大家多吃食物,少吃食品。即多吃看得见食材的、原汁原味的简单烹饪食物,一些加工到看不出原材料的食品,如香肠、饼干、薯片等,少吃或尽量不吃。

李阳丰

9类情况不适合按摩

过饱、过饿、过累 吃得过饱,胃肠道血流供应增多,此时按摩会导致大量血液集中到胃,使胃肠道供血不足,引起消化不良等症状,建议饭后1小时再按摩。此外,机体过饥、过累状态下推拿可能出现低血糖、乏力、头晕、疼痛不耐受等症状。

皮肤有外伤 皮肤发炎、烫伤、外伤等情况,推拿按摩会加重伤势,使发炎情况更恶化。另外,若有疱疹等皮肤疾病,也有可能因为推拿按摩扩大感染部位。

急性扭伤期、脱臼或骨折 急性扭伤期,扭伤周围软组织处于水肿状态,此时推拿按摩会加重软组织肿痛。脱臼、骨折,骨结构不在生理位置时,推拿按摩可能会加重骨关节的错位。

有骨质疏松 平时缺乏锻炼的60岁以上的老年人骨质疏松的可能性很大,尤其是老年女性。如果按摩不当,可能会导致骨折,甚至瘫痪的严重后果。

血压、血糖波动大 糖尿病、高血压等患者,在血压和血糖控制良好、身体状况稳定的情况下,做按摩推拿问题不大,但如果血压波动大或是有糖尿病足等并发症,是不适合推拿的。

有“腰突” 腰椎间盘突出后,后方是椎管,后面还隔着椎弓、小关节、椎板,这些结构是不能通过按摩的手法突破还纳的。

下肢肿胀疼痛 很多人并不知道自己有血栓,觉得脚肿脚痛是累了、血流不畅,往往等按摩出现问题了才发现。如果下肢有肿胀疼痛的,不要随便乱按,最好到医院检查一下,排除深静脉血栓后再做足浴按摩。

有静脉曲张 有静脉曲张的人也不建议足浴按摩,因为按摩时的挤压可能损伤血管内壁,导致血栓形成。

有这类颈椎病 脊髓型颈椎病会出现椎间盘突出压迫到脊髓,按摩的时候可能会加重压迫,导致脊髓损伤。椎动脉型、脊髓型颈椎病患者不宜施用后关节整复手法。

林海洋

建筑垃圾的危害

建筑垃圾随意堆放易产生安全隐患 施工工地附近多为建筑垃圾的临时堆放场所,缺乏应有的防护措施,在诸多外界因素影响下,极有可能产生垃圾坍塌、阻碍道路等安全隐患。

建筑垃圾对水资源污染严重 建筑垃圾在堆放填埋过程中由于长久的发酵,雨水的冲刷、淋溶以及地下水的浸泡产生的污水,会造成周围水质的重度污染。垃圾渗滤液含有大量的有机污染物、重金属物质,饮用被污染的水将对身体产生极大危害。

建筑垃圾影响空气质量 建筑垃圾在堆放过程中,某些有机物质发生分解,产生有害气体,排放到空气中污染大气;垃圾中的细菌、粉尘随风飘散,造成对空气的污染;少量可燃建筑垃圾在焚烧过程中又会产生有毒的致癌物质,对空气造成二次污染。

建筑垃圾占用土地降低土壤质量 大多数郊区垃圾堆放场多以露天堆放为主,经历长期的日晒雨淋后,垃圾中的有害物质(其中包括城市建筑垃圾中的油漆、涂料和沥青等释放出的多环芳烃固化物质)通过垃圾渗滤液渗入土壤中,产生一系列物理、化学作用,将导致土壤严重污染,降低土壤品质,降低农作物产量甚至使农作物具有毒性。

屈留新

聚焦城市生活垃圾分类

小贴士→

3部位青筋暴起是病态

下肢小心静脉曲张 脉曲张在中老年人群中比较常见,表层血管像蚯蚓一样曲张,明显凸出皮肤,曲张呈团状或结节状。若不及时治疗,可能破溃、出血、感染、形成血栓,最终导致老烂脚,甚至肺栓塞。

颈部暗示心脏或肝脏有问题 脉子上青筋凸起,称为颈静脉怒张。颈静脉是右心房的压力计,凸出表明静脉压增高,可见于心衰、肝肿大、肝淤

血或上腔静脉血液回流受阻等疾病。出现这类表现者,建议及时就医,排查疾病隐患。

腹部预示腹腔脏器血液回流受阻 正常人腹壁皮下静脉位置略深,同时有较多脂肪组织掩盖,很少会青筋显露。

但当发生肝硬化、腹水压迫脏器时,门静脉和下腔静脉会出现血液回流受阻,腹壁浅静脉血管就会膨胀,出现粗壮、扭曲的青筋,建议及时就医排查。

张新

如何有效控制“糖瘾”

主动做减糖训练 日常饮食中的主食、蔬菜、水果就能满足每日糖分需求,如果当天吃了其他含糖量高的食物,可减少主食摄入。

限制甜饮料 尽量少喝或不喝含糖饮料,更不能用饮料替代饮用水。糖含量大于等于11.5毫克/100毫升

属于高糖饮料。

少吃甜味食物 平时吃起酥面包、夹心饼干等甜食要注意适量;烹饪时可用醋、柠檬汁等代替糖。

学会看食品标签 白糖、砂糖、蔗糖、果糖等排在配料表前几名的食品,一定要少买。

汪帆