

健康视点

专家提醒,春季气候多变,也是精神类疾病高发期。人们应注意调适心神,远离精神疾病。

# 春季精神疾病高发

## 睡眠不佳、情绪烦躁勿忽视

■ 本报记者 王培琳 通讯员 周彦雅

### 春季精神疾病易发作

海南省安宁医院精神科副主任医师陈雄表示,精神疾病的发病原因不能明确界定,但精神疾病的发生与季节的相关性是肯定的。此外,精神疾病有明显的遗传倾向,在有精神病史的家族中,患病的可能性会高于正常人。

为什么和其他季节相比,春季精神疾病多发呢?陈雄表示,春天气候多变,阴雨天较多,易造成大脑内松果体分泌增多,从而使机体内其他激素分泌不平衡,出现代谢紊乱,导致人体的认知、情感、行为和意志等异常。在经济、生活和工作等方面压力加重时,人们容易患上心理疾患。

另外,春季气压较低,容易导致神经功能紊乱,体内外失去平衡,加剧心理机能的混乱,出现抑郁、躁狂等症,更严

重的可导致精神分裂症等重型精神病。

陈雄说,不同的病情对季节的敏感性也不太一样,冬季抑郁症更易发作,春季最易发生的精神类疾病是情感性精神病,即躁狂症。而由于身体心理构造等原因,此类疾病女性发病率更高。

### 充足睡眠可减少疾病发生

陈雄提醒,春季心理疾患发病的征兆表现主要是睡眠障碍和情绪障碍,具体症状包括失眠;情绪不稳,烦躁不安;没有明显原因的持续疲乏感,休息后也难以复原;容易为小事发脾气或常自责,有内疚感,自我评价过低等。这些症状持续发生,可能会引起慢性疲劳综合征、抑郁症等“心病”。

由于精神疾病并没有明确的病因,疾病的预防也没有精准方法,但是日常生活中可以从以下方面来减少精神类

疾病发病的可能性:

**1、多出门活动** 冬去春来,很多人都没有从冬季懒洋洋的状态走出来。只有多出门多活动,才能从外至内地激发人体的兴奋物质,身体处于兴奋状态就会驱逐抑郁。

**2、保证充足睡眠** 睡眠质量的好坏是精神类疾病的一个重要风向标,睡眠质量不好也是精神类疾病的表现之一。由于季节原因,很多人会产生春困现象,很多临床案例表明,充足的睡眠可以减少精神类疾病的发生,缓解患者病情,而睡眠不好则是促使精神类疾病

复发的重要原因之一。

**3、摄入充足的营养** 春天来临,人的新陈代谢比较旺盛,需要摄入充足的营养以供给人体消耗。精神状态不佳的人也可以咨询中医,服用针对季节的药膳补充营养。

**4、多闻香** 研究表明,香味对于调节人的情绪、治疗疾病、保护人体身心健康,具有非常重要的作用。薰衣草是失眠症患者的良药,它的味道能够改善抑郁症状。香橙的味道会提高工作效率,消除上班族在办公室压抑气氛中产生的紧张、不安感。

### 家有病人,需多加呵护

专家表示,对于有精神病史的患者,朋友、家属在春季或季节交替时要对他们多关心、理解和呵护。

陈雄建议,对于有精神病史或者正在服药治疗的精神病人来说,家属应细心观察呵护病人的情绪、睡眠状态,并根据具体情况,咨询医生是否加大服药用量;对于因季节变化而有规律性复发的精神病人来说,家属应提前与医生沟通,提前对患者进行药物剂量的调整。

养生百科

## 初春养生：春捂、养胃、护肝

初春养生保健要记住六个字：春捂、养胃、护肝。

**春捂：捂好背、腹、脚** 初春时节,气温如果升幅不大就尽量少脱衣。得知冷空气即将到来,就提前增添衣物。春捂的重点在于背、腹、足底。背部保暖减少感冒几率,腹部保暖有助于预防消化不良和寒性腹泻。有句俗语叫“寒从脚下起”,做好足部保暖才能使身体真正地暖起来。

**养胃：少酸增甜多喝粥** 春季易出现脾胃虚弱之症,故饮食最好少食酸辣,稍微偏甜较为合适,比如山药、百合、木耳等。而中医认为,粥类饮食最养脾胃,如果平时感觉胃脘隐痛,食欲不太好,容易口干咽燥,甚至形体消瘦、舌红少苔,不妨吃些山药百合大枣粥,有滋阴养胃、清热润燥的作用。如果因心情不好而引发胃部不适,建议吃些木耳炒肉片,可补益脾胃、調理中气。

**护肝：晨起伸伸懒腰** 春季一定要重视护肝。除了远离烟酒,注意饮食之外,最简单的就是伸懒腰。人体困乏的时候,气血循环缓慢,这时若舒展四肢,伸腰展腹,全身肌肉用力,并配以深呼吸,有吐故纳新、行气活血的作用。伸懒腰后,血液循环加快,能激发肝脏机能,从而达到对肝脏的保健效果。(宗和)

## 开春多吃4种菜 豆芽、芥菜、莴笋、韭菜

豆芽等4种蔬菜有利于春天保健养生。

**豆芽防口干唇燥** 春天气候干燥,容易出现口干唇燥等口角炎症状,而豆芽味道鲜美,是滋养润燥、清热解毒的好选择。无论是黄豆芽还是绿豆芽,跟原豆相比,它们的维生素含量增加,矿物质利用率提高,并且蛋白质和多糖更易吸收。从中医的角度来说,开春吃豆芽,能帮助五脏从冬藏转向春生,有利于肝气疏通、健脾和胃。豆芽的食用方法有很多,可焯水后凉拌,也可做汤,还可用来涮火锅。

**荠菜能补钙** 荠菜营养丰富,其维生素C、类胡萝卜素以及各种矿物质含量较高,尤其值得一提的是,其含钙量接近同等质量牛奶的3倍。荠菜还有一定药用价值,传统医学认为它可用于辅助治疗痢疾、肠炎、胃溃疡等疾病。荠菜可以用来做馅,也可焯水后凉拌、摊鸡蛋、煲汤煮粥等。

**莴笋抗过敏** 莴笋又叫“春菜”,是最适合春季吃的蔬菜之一。莴笋含丰富的维生素、钙、镁、膳食纤维等成分。日本研究发现,莴笋中的某种物质可以抵抗春季因过敏而引发的鼻炎,能够缓解过敏病人的痛苦。莴笋可以用来凉拌、烧、炒,还能加工腌制酱菜、泡菜等。

**韭菜提高抵抗力** 韭菜虽然一年四季都可食用,但以初春时节品质最佳。韭菜富含膳食纤维,可促进肠道蠕动,有效预防习惯性便秘和大肠癌的发生,故有“洗肠草”之称。韭菜性温,因而在春季吃可以固阳气,提高人的免疫力,特别是平日手脚冰凉的人不妨多食用韭菜。韭菜的吃法很多,韭菜炒鸡蛋,或者韭菜炒瘦猪肉都是不错的选择,但并不是所有人都适合吃韭菜,口舌生疮、咽喉肿痛及肝火旺盛的人最好少吃。(宗和)

## 老人延年益寿三招 多运动、调饮食、常交流

想长寿,必须让身体的各个器官都减缓衰老的速度,保持活力。运动、饮食和多人交流是保证长寿的三个关键要素。

**动得快活** 生命在于运动。老年人要选择一两项适合自己的运动,可以激发身体活力,减缓老化,还有助于增强体质,提高免疫力。中老年人可以选择运动量稍大的运动,比如做操、打球、跳舞、打太极拳等,运动量以微微出汗为宜;七八十岁的老人要适当减少运动量,最好的运动是散步,可以在下午三四点外出散步半小时,运动量以感到轻松、愉快为宜。天气不好时,在家里甩臂、弯腰、抬腿,也是不错的运动。

**吃出均衡** 老年人的消化功能逐渐减弱,更要想办法做到营养均衡。许多百岁老人每天饮食坚持“三个一”:早上吃一个鸡蛋,晚上喝一杯奶,每天吃一个苹果,而且一日三餐多吃素,少吃肉。老人可以此为借鉴,每天吃肉、蛋、奶,但不要太油腻,不要口味太重。

**多与人交流** 老人不要整天把自己关在家里,要多走出家门,多参加社会活动。比如去小区、公园散步时,主动和其他人聊天,这样大脑能积极运转,心情也会更好。同时,老人要培养自己的爱好,比如书法、摄影、旅游等,从中找到生活的乐趣。此外,老年人也可以尽己所能多帮助别人,在帮助别人的同时快乐自己。(生时)



■ 本报记者 王培琳

心理干预是什么?日常生活中,何时需要寻求专业心理干预?

海南医学院心理系教授岳筱雯说,心理干预是指个体在遇到心理挫折与危机的时候,采取第三者介入治疗分担的方式,对其进行干预并引导其重新正常生活的一种心理治疗方法。

“心理干预可以给予当事人适当的心理援助,使之尽快摆脱困难。”岳筱雯

表示,每个人对严重事件都会有所反应,但不同的人对同一性质事件的反应强度及持续时间不同。心理危机过程持续不会太久,如亲人或朋友突然死亡的居丧反应一般在6个月内消失,否则应视为病态。

一般情况下,心理干预要请专业的心理专家或者有心理学知识理论的人进行指导。岳筱雯建议,如果心理危机对个人影响呈现病态,或者普通的心理问题已经达到严重影响日常工作、生

活,患者应尽早寻找专业心理治疗师对症诊治,进行心理干预。

专家表示,日常生活中,人们可以通过以下方式守护心灵健康:

**1、多运动** 运动会产生快乐物质,抵消心理的抑郁、不安。很多心理问题是人闲下来后胡思乱想想出来的。运动可以减少这种状态,能促使人将事情往好的方向考虑,有助于心情抑郁的人变得开朗。

**2、多晒太阳** 多晒太阳可以减少人心理抑郁的概率。



### 养护肝脏 日常生活这样做

首先要戒酒,要多食入新鲜蔬菜、水果及鱼、肉、蛋等。乙肝、丙肝等慢性肝病基础的人,应做到滴酒不沾。

其次,要积极锻炼。乙型肝炎病人要有良好的生活习惯,保持乐观的情绪,防止肝硬化及肝癌的发生。

第三,要注意卫生,保持乐观态度。

此外,要注意远离致癌物。不吃发霉的、烧焦的食物。

导致发疹过敏的食物。

春季养肝要讲究劳逸结合,适当的运动配合高质量的睡眠。适量的运动可以增强体质,促进人体血液循环,改善机体代谢,增强抵抗力,预防疾病,也能使肝细胞充分吸收丰富的营养,改善肝脏的调节机能,舒畅情志,放松心情,使肝气条达。

高质量睡眠可以让人一整天都精力充沛。《黄帝内经》中记载:“人卧血归于肝”,而在春季应“夜卧早起”。

**三、药膳搭配、养血柔肝** 春季养肝不仅要科学的饮食起居,也要配合药膳调节肝脏机能,达到养治合一。

青色入肝经,所以绿色的食物可以对肝进行调养。专家指出,春天应避免高温、辛辣、油腻、大补类食物,需要长时间用眼的人群可多进食养肝护肝、滋补肝肾的食物,如动物肝脏、牛奶、豆制品、胡萝卜、红薯、菠菜、芹菜、橙子、草莓等。

## 爱护肝脏,从戒酒开始

■ 本报记者 侯赛 特约记者 汪传喜

了海口市人民医院肝胆外科主任张剑权。

张剑权表示,很多早期肝病患者并没有意识到已患上肝病。如果出现以下三个方面情况,需要引起人们的重视。

### 厌食油腻

很多早期肝病患者感觉胃口不好,厌食油腻、腹胀,主要是因为患肝病后胃肠道会形成充血,影响食物消化与吸收,而肝脏对脂肪等物质的分解代谢能力减退,直接引起对油脂、

脂肪类食物的食欲下降。出现上述症状,最好进行常规的血检有助于疾病的确诊。

### 眼黄脸黄

黄疸是一种由于血清中胆红素升高致使皮肤、黏膜和巩膜发黄的症状和体征。出现黄疸说明肝病发展到一定的程度,需要及时进行治疗。

### 疲劳乏力

肝病病人出现乏力的原因主要是,肝细胞被破坏后,使肝脏制造和

