

过年全家团圆,年后冷冷清清

## 节后留守老人孩子易得“心病”



## 病例一 节后80多岁老奶奶失落失眠

“妈妈”“奶奶”“外婆”……声声不断,家住海口石山镇的80岁符奶奶这个春节过得十分高兴。

符奶奶有四个子女,从除夕的年夜饭到大年初四,四代同堂20多个人天天聚在一起,好不热闹。然而随着春节假期结束,子女们陆续离开,符奶奶的老伴又刚刚去世,一下子冷清的家让天性喜欢热闹的符奶奶感到十分失落。

“年初五开始,老太太的精神就变

得不太好,看上去很疲惫,夜里辗转反侧睡不着觉,早上更是比谁都起得早。”符奶奶的外孙女说,原本大家都以为符奶奶是过节累着了,让她多睡会儿,但是她说自己失眠睡不着,头也有点痛,去医院检查却查不出啥毛病。海南省人民医院心理科副主任医师、海南省心理卫生协会理事长康延海指出,符奶奶其实是患上了节后分离综合症。



## 医生提醒 老人节后身体不适可能是心理问题

针对节后越来越多的老人患上分离综合症,康延海认为,如今社会老龄化加剧,传统的家庭模式也随着人口流动加快、住房条件改善、家庭观念的转变等发生颠覆性的变化。

康延海坦言,作为临床医生,他最担心的是许多家庭根本没有意识到老年人心理发生的诸多变化。“老年人如果没有及时改变自己的思维习惯,适应当下社会的变化,患上心理疾病的老人数量还将持续增加。”



## 病例二 父母返城务工前孩子很黏人

“妈妈,你在干嘛呢?”“爸爸,你抱我好吗?”春节结束了,老家屯昌、常年在海口做汤粉早餐生意的赵子燕发现,女儿小楠这几天尤其黏人。

“自己做生意从早忙到晚,哪有时间照顾孩子,只能放在老家由爷爷奶奶

奶奶照顾。”赵子燕告诉记者,自从前年在海口做起早餐生意以来,孩子就一直留在老家,自己一年只能见孩子两三次。

两年来,小楠也在慢慢适应,但有时看到别人家的孩子能牵着父母的手



间劳累过度,导致因不够重视而延误了病情。

康延海建议,如果家中老人在节后突然出现原本不曾有的消化道或是心血管方面的疾病,或节后病情突然加重而在内科检查中无法查明病因的,应该要考虑心理方面的问题。

此外,康延海提醒老人,无论子女是否在身边,都应该有意识地去培养自己的兴趣爱好,建立自己的社交圈,也就不会整天想着子女的事情了。其次,对于子女来说,要知道老人之所以

会焦虑,是因为他们对未来不确定性的一种担忧,所以当子女的,最好能告诉父母下次回去的时间,让父母对之后的安排心中有数。

此外,子女给父母打电话时讲的内容也是有讲究的。像“吃饭了吗”“最近身体好吗”一类的寒暄对老人没有任何帮助,可以多跟老人讲讲发生在自己或是小孩身上的小事情,让老人有种自己就在子女身边的温暖感受。

## H 医技前沿

我国科学家最新发现:  
肠道噬菌体组与II型  
糖尿病有相关性

近日,中国科学院深圳先进技术研究院的研究团队在国际权威学术期刊 *Microbiome*(《微生物组》)上发表最新研究,首次证实了人体肠道噬菌体组和糖尿病的关联性,为应用噬菌体干预肠道菌群,以及预防和治疗某些疾病提供了依据。

噬菌体是一类专一感染细菌的病毒,同时也是人体肠道微生物组的重要组成部分。肠道噬菌体种类丰富、数量巨大,通过塑造肠道菌群结构,进而影响人体健康。

论文作者首次揭示了肠道噬菌体组的多样性和新颖性。通过对这些噬菌体基因组序列的分析,科研人员发现这些噬菌体携带大量的功能基因,这些基因和宿主细菌在肠道环境中的生存适应性相关。

研究显示糖尿病患者的肠道细菌菌群组成变化和糖尿病有着显著的相关性。由于噬菌体—细菌之间是捕食者—被捕食者的关系,通常认为糖尿病菌群的变化会影响噬菌体的组成差异。但是,科研人员首次发现了肠道噬菌体的数量在糖尿病患者肠道中的数量显著高于对照组,经过进一步分析发现肠道细菌和噬菌体之间存在复杂的关系网络,细菌与噬菌体之间不是简单的“此消彼长”的关系。

据介绍,这个工作成果连同近期其他实验室发在《细胞》上的工作成果,都暗示着噬菌体—细菌—宿主两两之间存在着相互作用,这种关系有可能影响着人体的健康。未来,解析这些关系将是该领域的研究热点。

(新华社)

轻度活动也可降低  
老年男性死亡风险

运动有益健康,少动也比不动强。英国伦敦大学学院近日发布的一项研究结果说,即便像散步这样的轻度身体活动也可能有利于降低年龄较大男性的死亡风险。

当前英国的健康指南建议65岁及以上人群每周至少累计进行150分钟的快走或骑车等中等强度有氧运动,每次至少达到10分钟。

伦敦大学学院领衔的国际研究团队希望进一步细化分析不同程度运动带来的效果。他们以1600多名70岁以上英国男性为对象,对这些人的日常生活习惯、疾病史、利用可穿戴设备收集的7天活动数据以及随后的长时间健康追踪观察结果进行对比分析。

据这项已刊登在《英国运动医学杂志》的报告,研究人员发现上述人群每天如果进行30分钟的轻度活动,死亡风险降低17%。即便考虑到生活方式和社会背景等因素,这种程度的活动仍能带来健康益处。

在这项研究中,轻度活动包括散步、浇花等并不会消耗太多体力的活动。研究团队认为活动总量可能比每次活动的时长更重要。

报告作者之一、伦敦大学学院学者芭芭拉·杰弗里斯说,这项研究显示不管何种程度的身体活动都能带来健康益处,因此大龄男性如果无法适应中等强度以上的活动也还是应该保持一定的活跃度,这比完全不活动要好很多。

(新华社)

长假结束,专家提醒  
要及时调整  
生物钟和饮食

■ 本报记者 符王润

“今天已经大年初五了,我怎么觉得还没睡够假期就要结束了!过个节怎么觉得更累了。”2月20日中午,刚睡醒打开手机,23岁的海口市民李媛媛就发了一条微信到朋友圈。海口市人民医院中医科副主任医师程贵兰表示,春节期间,很多人昼夜颠倒,忙着走亲访友,假期反而觉得累,这是因为正常的“生物钟”在过节时被打乱了。

“熬夜,过度兴奋,都会对人体造成不良影响,特别是体质虚弱或者是年纪大的人,切忌过度疲劳。”假期结束,程贵兰建议,人们应该及时调整,按时作息,不要睡得太晚,确保一天有七八个小时的睡眠,消除疲惫,把生物钟调整过来,“准备上班的人也要开始对自己节后的工作有个大致的梳理,调整心态,更好地应对节后的工作。”

春节期间,很多人天天大鱼大肉,和亲朋好友喝上几杯。程贵兰说,几乎每年春节期间都会有市民因为假期饮食造成肠胃不适前来求医。“特别是喝酒,应该注意多喝水,及时将酒精排出体外,减小酒精长时间停留在体内对人体造成的伤害。”假期结束,程贵兰提醒人们也应调整自己的饮食,多吃些清淡的食物,让自己的肠胃休息一下。



## 医生提醒 多沟通以缓解孩子分离综合症

每年春节过后,留守儿童几乎都会患上不同程度的节后分离综合症:情绪低落,茶饭不思,身体不佳,心里落差大甚至出现心理障碍等等。

海口市人民医院临床心理医学科医生林明栓建议,父母不妨选择离家近一点的地方,或者至少有一方留在当地工作是标本兼治的最佳办法,每个月定期回家看看,能够给予孩子很大的情感安抚作用。

“已经外出工作的父母要多跟孩子电话或视频沟通,让孩子感受到父母时刻想着他。电话中多倾听孩子的心里

话,了解孩子的想法,教孩子排解烦恼的办法,如听音乐、写日记、开展运动、邀同伴玩要等等。”林明栓提醒,对于情绪不良的孩子,父母要请监护人、亲戚、邻居或者老师上门多关心,带孩子出外活动,帮助孩子走出不良的情绪。

同时,学校、村(居)委、社会工作服务机构、救助管理机构以及关爱留守儿童的志愿队伍等,也应在近段时间多留意本地留守儿童的情况,及时给予相应的关爱措施。

睡得多,动得多,吃得多,放假比上班还累  
小妙招赶走假期疲惫

## 吃多了:陈皮加菊花

过年饭局多、暴饮暴食会造成肝郁脾虚、肝脾不和,容易出现便秘,消化不良,腹胀等情况。

专家建议,可以用陈皮、菊花一起泡水喝,既祛肝火,又健脾化湿。吃得过多,打嗝、暖气、恶心的人,按摩内关穴和合谷穴也非常有效。

## 动多了:按按足三里

假期里,很多人逛街、旅行、“赶场子”,一身劳累。有些人一累就容易急躁,还浑身酸痛。可以按摩足三里、三阴交,能补中益气、通经活络,缓解疲劳。

对于动得多而急躁的人来说,可以吃一些逍遥丸,对于肝气不舒、头晕目眩很有帮助。

## 睡多了:黄精泡水

长假里天天睡懒觉其实不好,很多人越睡越困,昏昏沉沉。专家介绍,这是因为湿重造成湿困脾胃,阳气不足,如此一来不能气化水湿,容易消化不良,出现困乏,没精神。



为此,专家推荐黄精泡水喝,以扶正固本,滋阴养血,对于缓解疲倦很有帮助。

## 坐多了:伸伸懒腰拍拍屁股

过年在家,看电视、上牌桌坐久了,会全身酸痛。站起来伸伸懒腰,手就不由自主地放在屁股上轻轻拍打一下,不仅下肢舒服,因为胳膊向后伸

展,颈部肌肉也能得到放松,整个人变得神清气爽。

这是因为,臀部是人体膀胱经和督脉所经之处,尤其是尾巴骨处的长强穴,是督脉的起点,经常拍打,对全身都有好处。

此外,捏捏肩膀也能驱走疲劳,缓解颈椎疼痛症状。久坐之后,每隔一小时,就左右手交替捏捏肩膀,帮助放松颈部肌肉。

## 累多了:热水泡泡手

对于家里的煮夫、煮妇而言,过年时也少不了劳累。其实,用热水泡泡手,对解除疲劳能起到很好的作用。

人体有12条经脉,其中有6条是起于或止于手掌的,热水泡手时,对以上的经络和穴位都是良好的刺激,能加速血液循环,使紧张的神经和肌肉得到放松。

打上一盆热水,将双手泡上(要注意水的温度别太高了,以能忍受为度)10~20分钟。水量以漫过手腕为宜,在泡手的过程中,双手可以来回搓一搓、揉一揉。

## 手机看多了:按按额头

抢红包、送祝福,手机不离手,视力疲劳怎么办?除了自我节制外,可以试试小动作。

双手食指、中指和无名指并排放置在额头中央,向两边太阳穴的方向一边移动一边按揉,抵达太阳穴时再用指尖用力按压,可缓解眼部压力。每天早晚做2~3次。有助于刺激眼部穴位,缓解眼部压力。

“备孕爸爸”压力大  
将影响后代脑发育

孕期压力可能会给女性后代造成负面影响,但近日美国科学家建议“备孕爸爸”也要保持心情舒畅。一项研究发现,压力可能改变精子质量从而影响后代的大脑发育。

该研究团队此前发现,长期处于应激压力下的雄性小鼠所繁育的后代会出现某些精神疾病,如抑郁症和创伤后应激障碍(PTSD)。

研究人员发现这些小鼠父亲精子中的遗传物质——微小核糖核酸发生了改变。微小核糖核酸是一种核苷酸长度较短、具有调控功能的核糖核酸,在基因转化为功能蛋白的过程中发挥重要作用。

团队的最新研究发现,在雄性生殖系统中,附睾会释放携带微小核糖核酸的小囊泡,与在附睾中发育成熟的精子融合。当雄性小鼠面临压力时,附睾中的微小核糖核酸会发生改变。

研究人员此前发现,微小核糖核酸的改变会导致卵子中母源信使核糖核酸发生降解,而信使核糖核酸携带遗传信息并指导蛋白质合成,这可能是影响后代大脑发育的原因。

研究人员指出,这意味着即使轻微的环境压力,如工作场所的压力,也可能会对后代的发育和健康产生重要影响。“通过了解男性面临压力与其后代患病风险之间的联系,可以让我们更好地理解、发现和预防这些疾病。”贝尔说。

(新华社)