

不要让“假忙”成为焦虑的来源

□刘志华

经常会有朋友对我说：“最近忙得焦头烂额，不仅睡眠不好，还感觉心特别累，没有安全感，容易患得患失，心里特别烦躁。”当我问朋友是什么事让他如此苦恼时，朋友思考好久说：“感觉引起烦恼的事情有很多，但也说不出具体原因。”像朋友这种受到某种威胁、没有安全感、而又无助感的时候，焦虑感就会产生。

那么，如果出现这样难以琢磨的焦虑感时，大家分析过背后的原因吗？当然，造成焦虑感的原因很多，其中有一种可能就是你的时间观出了问题。你可能会说，我焦虑就是因为没有时间啊，或者领导布置的任务马上到截止日期了……你会觉得是不是因为我们时间观不强而导致拖延，因此才会焦虑呢？那么，这个时间观到底是什么意思呢？大家都知道价值观、人生观，很少提到时间观。我们这里所说的时间观，并不是我们通常说的时间观念。而是，你活在什么样的时间维度里。

美国心理学会前主席津巴多写过一本书，叫《时间心理学》，时间观就是这里面提出的一个概念。津巴多说，如果我们把时间分为过去、现在与未来三个维度，不同的人，他们的注意力在三者上的分布也是不一样的，而且不同的人关注过去、现在、未来的方

式也不一样。具体分了6种。

第一种是过去积极时间观。拥有这种时间观的人，比较关注过去的美好回忆。比如他们喜欢保存过去的照片、相册等；喜欢庆祝，喜欢过各种节日。

第二种是过去消极时间观。拥有这种时间观的人，比较关注过去让人不满意的部分，经常在想“当时我要是这么做就好了”“当年我真不该怎样等”。

第三种是现在享乐时间观。也就是比较关注此时此刻的感官刺激，现在开心才最重要，今朝有酒今朝醉。

第四种是现在宿命时间观。有这种时间观的人，也是某种意义上的活在当下。但是跟热衷享乐的人不一样，他们之所以活在当下，是因为他们认为人的努力对改变命运不会有太大的作用，或者环境已经替我们决定了，所以生活有什么就接受什么。

第五种是未来导向时间观。拥有这种时间观的人，比较关注未来和计划，喜欢提前做计划，并且相信自己可以做成自己计划的事。他们讨厌拖延，会延迟满足感。

第六种是超越未来导向时间观。有这种时间观的通常都是宗教信仰人士，更关注今生的努力对来生的影响。

在心理科临床中，我们常常见到的多为第二种过去消极时间观的患者，他们关注过去让人不满意的部分，经常后悔当初，患者往往容易出现后悔、自责，陷入自我纠结，导致情绪不稳、焦虑等心理问题。还有就是第五种未来导向时间观的患者也同样较为多见，他们比较关注未来和计划，喜欢提前做计划，并且相信自己可以做成自己计划的事，他们讨厌拖延，甚至会延迟满足感。但是，因为心态没有调整好，或者预期值过高不容易达到的时候，很容易出现焦虑症状。那么，我们应该拥有怎样的时间观，才能真正提高工作效率和价值感呢？

其实，以上讲到6种时间观各有利弊。因此，想要规避“假忙”提高做事效率，避免无谓的焦虑感，我们就要对自己的不同行为进行配比。也就是说，假设你除去睡觉的时间，一天里还剩余16小时可支配，你要把它们分配在不同时间观里，才能达到相对平衡的状态和减少焦虑感。如果整天忙忙碌碌、忧心忡忡，那么自己就要制造机会在一段时间内将注意力放在当下，比如全心全意陪孩子玩耍，和亲密的人没有任何目的地聊天。在这里，笔者给那些觉得自己很忙碌，同时状态不好、感到焦虑的人有3点建议：

如何预防高血压病

□张玉英

每天摄入的食盐不要超过5克。

多吃蔬菜水果

新鲜蔬菜、水果含有大量的维生素和微量元素，具有保护血管和降血压的作用。因此，人们在日常生活中可通过多吃些新鲜蔬菜和水果，预防高血压病。

控制体重

肥胖是高血压病的危险因素之一，随着生活水平提高，人们的日常饮食也越来越丰富，每天吃得过多，从而导致体重超标。因此，人们平日常应坚持适量运动，比如做体操、散步等。另外，还要健康膳食，注意避免过量进食，尽量吃清淡的食物，不要过量吃鱼肉、猪肉等，从而避免引起肥胖，使体重

维持在理想范围内。

戒烟限酒

吸烟与长期过量饮酒均是高血压病的重要危险因素。烟草中的尼古丁会刺激中枢神经和交感神经，使心率加快，同时还能促进肾上腺释放大量激素，从而导致血压升高。因此，要想远离高血压病，日常生活中要注意戒烟、限酒。

控制情绪

高血压病，通过调整心情达到一定预防效果，在日常生活中要保持良好心态，不要大喜大悲，尽量避免情绪波动。情绪过起伏会造成交感神经兴奋，促使心跳加速，增加外周血管阻力，长期如此，会导致血压升高，形成更为严重的高血压

病。因此，人们在日常生活中遇到事情要冷静对待，尽量疏解烦心事，控制好自己的情绪。

适量运动

适量运动具有多种优点，首先能增强心肺功能，提高机体的耐受性；另外，还能提高心血管弹性，加速血液循环，可预防心脑血管老化及动脉粥样硬化，预防与控制高血压病的发生与发展。因此，坚持每天适量运动是很有必要的。

生活规律

好的生活习惯能够帮助人体恢复充沛的精力，而且还能够抵御各种疾病，对预防高血压病相当重要。因此，人们在日常生活中要保持规律的生活起居，注意劳逸结合，适当参加

一些娱乐活动，放松心情。

注意保暖

随着天气变化，也要注意增添衣服，注意保暖。因为随着气温下降，血管会发生收缩，但里面的血液并没有减少，此时血管壁所受压力会更大一些，管弹性，加速血液循环，可预防心脑血管老化及动脉粥样硬化，预防与控制高血压病的发生与发展。因此，坚持每天适量运动是很有必要的。

以上为大家梳理总结了各种高血压病预防知识，希望能够帮助大家在血压不稳定的时候，采取一些有效措施控制血压。我们在日常生活中，要保持良好的生活习惯，尽量戒烟限酒，低盐低脂饮食，清淡饮食，还要注意避免情绪激动，适量运动等。

（作者供职于河南省胸科医院心血管内科二病区）

什么是心肌炎？这个从名字上可以看出来，心脏肌肉发炎了就叫心肌炎。哪些原因可以导致心肌炎呢？心脏本身在人体里面，不与外界接触，外面的因素不会直接作用于心脏，由于各种原因通过与外界接触的这些部位进入血液中，从而影响到心脏。因此，导致心肌炎的原因可以各种各样。

那么，心肌炎都有哪些症状呢？心肌炎最早的表现是心慌、胸闷、憋气，严重者不能平躺，这也是心力衰竭的一种表现。要如何预防心肌炎呢？

增强抵抗力

从保护机体的抵抗力来讲，绝对不是吃什么东西，抵抗力就变强了，调整必须是全面综合的。很多人可能会觉得吃维生素C可以增加抵抗力，便盲目吃维生素C。其实，吃任何食物都可以增强抵抗力，但过量食用也都会导致机体的抵抗力下降。一般情况下，人们只要多吃一些新鲜蔬菜，保证机体的营养供应，就能够增强抵抗力。

避免过度劳累

很多猝死的年轻心肌炎患者，大多数是因过度劳累导致的。

预防感冒

为什么我们要通过预防感冒来预防心肌炎呢？很多心肌炎患者的早期症状就是感冒的表现，常见有咳嗽，过一段时间以后，出现胸闷、憋气等。因此我们想预防心肌炎，就得从预防感冒开始。

防治胃肠炎

胃肠炎的表现就是恶心、呕吐、腹泻。导致胃肠炎的原因主要是饮食卫生没有做好。尤其是夏天在外面吃生冷的东西，极容易罹患胃肠炎。因此，笔者提醒大家夏天在外面吃饭的时候尽量别吃凉菜。如果点凉了菜，要加点什么食物来避免胃肠炎呢？可以吃些大蒜和芥末。对于小孩要格外注意看护，小孩睡觉爱活动，容易把被子蹬开露处肚皮，这样在第二天便容易出现腹泻、肚子痛等症状。如果是单纯受凉，可能只会发生腹泻，当受凉加上吃得干净，就会出现发热、呕吐等。因此，要避免晚上睡觉的时候腹部受凉，小孩可以给其戴上肚兜。很多心肌炎患者是先有胃肠炎的表现，然后才有心肌炎的症状。因此，预防心肌炎必须把好胃肠这一关。

不滥用药物

一些人会有一个错误的观念，只要是药就是治病的，就可以吃。其实，这是不可以的，只有合适的药才可以治疗自己的疾病。

（作者供职于河南省人民医院心脏中心/阜外华中医院）

你了解甲亢吗

□周霖

甲状腺功能亢进症(以下简称甲亢)在现实生活中较为常见。但是，不少人对于甲亢不够了解，不幸患上甲亢，也不知道怎样护理。因此，下面介绍的甲亢知识，可帮助大家详细了解甲亢、预防甲亢。

什么是甲亢

甲亢是一种甲状腺激素分泌过度引起的疾病，在临床上比较常见。甲亢的主要表现为患者食欲过大，但身体仍然消瘦，经常会出现心慌、汗多、怕热、颈部肿胀、眼球凸出、手颤等症状。若不及时处理，会对身体和精神造成严重伤害。

发病原因

1.精神刺激：精神刺激是导致甲亢的原因之一。通常情况下，突然的、剧烈的精神刺激会导致甲亢。因此，平时一定要控制好自己的情绪。
2.遗传因素：甲亢具有显著的遗传特征。若母亲患有甲亢，那么孩子对甲亢的抵抗力也会相对较低，容易患甲亢。
3.外伤感染：外伤也会导致甲亢，比如摔伤、车祸、创伤等。
4.摄入过量的碘：碘是合成甲状腺激素中的一种重要成分，一定要适量补碘。否则，摄入量过多的碘，致使体内的碘量过多，导致甲状腺激素分泌量过多，从而形成甲亢。

5.自身免疫功能异常：人体免疫系统出现异常时，可能会产生促甲状腺激素受体抗体，主要是由自身的甲状腺成分来决定的。这种抗体与甲状腺激素结合后，会刺激和兴奋甲状腺，导致甲状腺功能亢进。

注意饮食

甲亢是因为基础代谢率升高，蛋白质分解代谢加

快，导致身体营养缺乏，免疫力降低，所以需要通过膳食来补充营养，从而提高治疗效果。甲亢患者的饮食要注意“三高、二补、一限”，即高蛋白、高热量、高维生素，并补充钙、磷，同时限制碘的摄入量。

“三高”的摄入主要是为了满足甲亢患者对蛋白质和热量的需要。这就需要患者注意饮食调养，热量主要来自碳水化合物(即谷类、米面)，但脂肪类食品不能过量食用；蛋白质的来源是蛋类、肉类、鱼类、豆类等食物，但应以鱼类、豆类食物为主；要多补充维生素A、维生素C和维生素B，新鲜蔬菜、水果富含这些维生素，比如每天要摄入500克新鲜蔬菜和100克新鲜水果等。

由于人体代谢速度较快，体内钙、磷的循环速度也比较快，若不及时补充营养，极易造成骨质疏松，甚至导致骨折，故应多吃含钙、磷的食品。比如每天需要喝500毫升以上的牛奶，要增加钙、磷含量高的食物的摄入量，比如豆类、虾皮、蛋黄、黑木耳等，以及花生米、核桃仁等食物，可以有效补充身体营养，防止骨质疏松。

此外，饮食中过量的碘会导致甲亢。因此，要控制好含碘食物的摄入量。首先，要控制食盐摄入量，市面上的盐大多是碘盐，所以每天碘盐的摄入量要控制在5克以内。此外，甲亢患者应减少食用含碘高的海鲜类食品。

总之，预防甲亢，我们可以通过制定良好的饮食方案和养成健康的饮食习惯，或者提前预防甲亢症状，让自己对甲亢疾病拥有更强的免疫力，从而积极乐观地过好自己的生活。

（作者供职于武警河南总队医院内分泌科）

心肌炎，你应该知道的那些事

□胡廷磊

不得不防的急性胰腺炎

□袁志云

胰腺是人体的重要组成部分，具有帮助机体消化和调节血糖的双重作用。随着生活水平的提高，美食、美酒给人们带来很大的诱惑，每逢佳节饮食上更是“放荡不羁”，也成为急性胰腺炎的高发期。急性胰腺炎的发生与胰腺分泌消化酶引起炎症反应有关，近年来，发病率呈上升趋势，成为不得不防的疾病。

病因

急性胰腺炎的病因迄今为止并不明确。大量研究表明，该病的发生与暴饮暴食、饮酒、感染、外伤、胆道结石、药物具有密切关系。

危害

急性胰腺炎属于急诊科常

见消化系统急症之一，多由局部发展，随后逐渐累及多个器官和组织。急性胰腺炎发生后约20%的患者会演变成重症，而急性重症胰腺炎患者的死亡率高达13%~35%。很多患者因缺乏对相关知识的了解，忽视了急性胰腺炎的严重性，以为只是普通的消化道疾病，忍一忍就能过去，从而延误了治疗时机，危及生命安全。

症状

大多数急性胰腺炎患者的首发症状为腹痛，腹痛的特点为突发性，并且持续时间较长，一般在身体平躺时疼痛显著，采取抱膝或前倾坐位时疼痛可

能会减轻。其次，患者出现恶心、呕吐等症状，但是呕吐后腹痛症状也不会缓解，呕吐物主要为胃内容物和胆汁。除此之外，如果患者持续发热，并且超过一周，可能是发生了继发感染。对于重症急性胰腺炎患者，由于疾病严重，胰腺已经出现坏死，甚至发生继发感染，会出现呼吸困难、躁动不安等症状。最后，一些患者也会因一些伴随症状，比如器官功能障碍、腹部压痛、腰部出现蓝绿色瘀斑等。

防治

及时治疗胆道疾病
由于胆石移动堵塞胰管是

健康管理中心：健康服务新模式

□付晗好

目前，全民保健意识明显增强，很多人都主动到医院体检，将健康体检转变成了健康管理，及时发现影响健康的风险，并采取有效方式干预。那么健康管理中心有哪些健康服务新模式？

健康服务的理念在于为体检者提供健康评估、健康咨询和健康教育等全方位健康管理服务，在常规健康体检基础上引入动态健康管理的医学服务新模式，采用“互联网+健康管理”的方式对个体或团体的健康状况及影响因素进行检测、评估，以现代健康观念，采用现代医学理论、技术手段有效干预，实现人文关怀、健康管理、临床治疗一体化的全程服务模式。

式。

1.利用强大的信息平台，监测或控制个体、群体的健康危险因素，建立健康教育、健康咨询、健康促进等医学健康服务体系，对团体客户给出适合本单位工作环境、工作性质的健康指导建议和意见。

2.除日常值班专家外，还有临床各学科专家轮流坐诊。专家严格按照操作规程进行体检，每天进行质量控制和检查。

3.体检客户，由咨询专家提供检前、检中及检后咨询服务，体检报告“一对一”解读，保证体检质量。

4.从医院精心挑选且经过专

业培训的护理门诊队伍。在体检过程，中每个项目都有护士细心温馨服务，使客户可以放松心情，尽情享受整个体检过程。

5.多元化的检查项目和体检套餐可满足各种人群需求。医疗设备均来自国际主流品牌的顶级配置，为健康体检提供了可靠的保证。

6.设置智慧诊疗区。该区域内设专家诊室，定期邀请国内知名专家坐诊，还可通过医疗视讯云平台，根据顾客的需求联系知名专家，实现远程问诊，精准破解医疗资源不平衡的难点，响应顾客对健康的需求。

7.全天24小时自助购药“工作站”式服务，开设健康管理中心店，可以进行线上和线下销售，并

24小时不间断服务，为夜间购药和不方便进店购买的顾客提供便利。

8.安装医保自助查询服务机。参保群众可通过身份证或社保卡，自助查询本人参保信息和个人账户余额。大厅内的电子显示屏上会不定期滚动播出医保政策和经办业务流程，方便社区居民更好地了解医保政策，提高经办业务效率。

9.设置健康饮品厅。秉持“药食同源”“药食同补”理念，创办“健康饮”“养生饮”“养生茶”“经典咖啡”“首荟特饮”五大系列饮品。

10.设置以中医药为主题的国医馆，特别配备了艾灸室、针

灸室等多个独立诊室，邀请中医专家坐堂问诊，还专门配备煎药室，免费代煎中药，炖燕窝、熬阿胶等补品，为顾客充分提供便利。

健康服务新模式涵盖健康体检、精准诊疗、康复保健、养生膳食、健康咨询、防病治病、健康养生等，依托医疗保障局成立医保服务站，助力提升医保政策知晓率。从社区健康管理系统出发，用科技赋能全产业链，解决受检者健康需求，以“医+药+社区+互联网”的服务新模式，为居民提供了受检者生命周期的健康管理服务。

（作者供职于华中阜外医院健康管理中心）