

中医解郁 给情绪开个调理方

□王 鹏

随着生活节奏的加快,压力越来越大,情绪问题如同“心灵感冒”,悄然侵袭着人们的身心健康。中医以其独特的理论和实践体系,为我们打开了一扇调节情绪、平衡身心的大门。

中医认为,郁证的产生与人体气机不畅密切相关。《黄帝内经》指出“百病生于气也”。长期精神压力大、情志不遂,会导致肝气郁结,进而影响全身气机的正常运行。肝主疏泄,喜条达而恶抑郁,一旦肝气郁结,就像交通堵塞一样,气血运行受阻,出现情绪低落、烦躁易怒、胸闷胁痛等症状。中医解郁,本质上就

是通过各种方法疏通郁结的气机,让身心恢复顺畅。

中药调理

中药调理是中医解郁的重要手段。中医会根据不同证型选择经典方剂。

肝郁气滞型:以柴胡疏肝散为核心,柴胡、香附、川芎疏肝理气,配合陈皮、枳壳行气消胀。临床研究显示,该方可降低血浆皮质醇浓度,缓解焦虑症状。

肝郁脾虚型:逍遥散加减,柴胡疏肝解郁,当归、白芍养血,茯苓、白术健脾益气。现代药理研究证实,该方能调节下丘脑-垂体-肾上腺轴功能,改

善抑郁患者的神经递质失衡。

痰热扰神型:温胆汤化裁,半夏、陈皮燥湿化痰,竹茹、枳实清热和胃,菖蒲、远志开窍醒神。此方适用于伴有躯体化症状的患者,如头晕、胸闷、咽部异物感等。

针灸、推拿

针灸、推拿也是中医解郁的有效方式。针灸选取肝经、心包经等经络上的穴位,如太冲穴、膻中穴等。太冲穴被称为“消气穴”,位于足背,是肝经的原穴,刺激该穴位能有效疏肝理气;膻中穴在胸部正中,按摩或针刺此穴可宽胸理

气,缓解胸闷、抑郁等情绪。推拿则通过按摩背部膀胱经、肋肋部等手法,促进气血流通,放松紧张的肌肉,达到解郁的效果。这些方法直接作用于人体经络穴位,激发人体自身的调节能力,让情绪在身体的疏通中得到改善。

情志疗法

情志疗法是中医解郁的一大特色,其核心思想是“以情胜情”。中医将人的情志归纳为喜、怒、忧、思、悲、恐、惊7种,对应五脏,且相互制约。这就像五行相生相克一样,不同情志之间也存在着微妙的制衡关系:怒胜思、思

带你了解双相情感障碍

□宋 莎

切实际的商业计划,或者频繁开展新的社交活动,却难以持久专注。在这种状态下,患者往往自我感觉良好,完全意识不到自身行为的异常。与之形成鲜明对比的是抑郁发作期。此时,患者仿佛坠入黑暗的深渊,情绪极度低落,对以往感兴趣的事物失去热情,感到极度疲惫、绝望,甚至出现自杀念头。日常的起床、洗漱等简单活动都变得异常艰难,记忆力和注意力也大幅下降,思维迟缓,沉浸在消极的自我认知中无法自拔。

那么,是什么原因导致了双

相情感障碍呢?遗传因素在其中扮演着重要角色。研究表明,若家族中有双相情感障碍患者,其直系亲属的患病风险显著上升。此外,大脑神经递质失衡,如血清素、多巴胺等调节情绪的关键物质出现紊乱,也会引起双相情感障碍。长期处于压力环境、重大生活事件的打击中,如亲人离世、失业、感情破裂等,可能成为双相情感障碍的诱发因素,使原本就脆弱的情绪调节机制不堪重负。

对于双相情感障碍,早期诊断与规范治疗是关键。精神科医生通常会通过详细的病史询

问、精神状态检查及相关心理测评工具来确诊。治疗时,一般采用药物治疗与心理治疗相结合的综合模式。在药物治疗方面,心境稳定剂如碳酸锂、丙戊酸盐等,能有效控制躁狂与抑郁发作,平衡患者的情绪。在抑郁发作期合理使用抗抑郁药物,可缓解患者的低落情绪,但需防止转为躁狂。同时,心理治疗如认知行为疗法、人际与社会节律疗法等,可帮助患者认识自身情绪变化规律,调整负面思维模式,改善人际关系,提高他们应对生活压力的能力。

如何看懂肿瘤病理报告

□郭 宇

的哪个部位获取的组织样本,如肺部、肝脏或乳腺等,这有助于判断肿瘤的原发性位置。

二看病理报告上的关键诊断内容。

1.肿瘤类型。这是病理报告的核心内容之一。常见的肿瘤类型有癌、肉瘤、淋巴瘤等。癌多来源于上皮组织,如肺癌、胃癌等;肉瘤起源于间充质组织,如骨肉瘤、脂肪肉瘤等;淋巴瘤是起源于淋巴造血系统的恶性肿瘤。明确肿瘤的类型,能为后续选择合适的治疗方案提供重要依据。

2.分化程度。肿瘤细胞的分化程度反映了它与正常细胞的相似程度。高分化肿瘤细胞接近正常细胞,生长相对缓慢,恶性程度较低;中分化肿瘤细胞的形态和功能与正常细胞有一定差异,恶性程度居中;低分化或未分化肿瘤细胞与正常细胞相差甚远,生长迅速,侵袭性强,恶性程度高。了解分化程度因素,能对肿瘤的严重程度有初步认识。

3.肿瘤大小和浸润范围。病理报告上会详细描述肿瘤的大小,一般以厘米为单位。同时,还

会说明肿瘤是否侵犯周围组织器官,以及侵犯的程度。如果肿瘤局限于原发部位,未发生远处转移,那么手术切除的成功率相对较高;如果肿瘤已侵犯周围组织或出现远处转移,治疗难度则会增加。

4.淋巴结转移情况。淋巴结是肿瘤转移的重要途径。病理报告上会记录送检淋巴结的数量以及其中发生转移的淋巴结数量。淋巴结转移情况是判断肿瘤分期的重要指标之一,转移的淋巴结越多,分期越晚,预后

前列腺增生术后护理要点

□李 悦

尿管护理

前列腺增生术后需留置导尿管,其作用是引流尿液、维持膀胱排空,便于观察术后出血、冲洗膀胱,防止血块阻塞。应妥善固定导尿管,防止其卡压、扭曲或脱出,确保尿液引流通畅。密切观察尿液的颜色、性状及量。正常尿液呈淡黄色、清亮。若尿液颜色鲜红且量逐渐增多,提示可能存在手术创面活动性出血;若尿液浑浊,出现絮状物或伴有异味,则高度怀疑泌尿系统感染,应及时送检尿液并报告医生。应使用

生理盐水或碘伏棉球擦拭消毒尿道外口,每日2次,降低感染风险。

饮食管理

术后患者多有胃肠功能减弱情况。术后初期宜选择清淡、易消化的流食(如米汤),少食多餐,避免加重胃肠负担。随着胃肠功能改善,逐步过渡至半流食,如小米粥、鸡蛋羹,再到软食,如软面条、馒头配菜等,最终恢复正常饮食。饮食应富含蛋白质、维生素及膳食纤维,如瘦肉、鱼类、新鲜果蔬等,应避免食用刺激性食物,

如辣椒、芥末等。这些食物易引起前列腺充血,影响创面愈合,甚至诱发再出血。

活动管理

术后需卧床休息,以减少创面出血,但并非完全不能活动,应定时翻身,活动四肢,预防压力性损伤和下肢静脉血栓形成。可在医护人员的指导下进行踝泵运动,即用力屈伸踝关节,促进下肢血液循环。一般术后1天~2天可视情况尝试坐起,然后逐步下床活动。需要注意的是,术后1个月内需严格避免剧烈运动,并禁

运动让心血管更健康

□刘 玉

脂肪与胆固醇在血管壁的沉积,预防动脉粥样硬化。经常运动的人群血管弹性比不运动者高约20%,可有效降低心血管疾病风险。

调节血脂水平

运动在调节血脂方面效果明显。运动时,身体代谢加快,脂肪分解增加。尤其是有氧运动,能提高高密度脂蛋白胆固醇(“好胆固醇”)水平,降低低密度脂蛋白胆固醇(“坏胆固醇”)与甘油三酯水平。一项针对500名中年人的研究发现,坚持每周3次、每次30分钟以上有氧运动3个月后,高密度脂蛋白胆固醇水平平均升高了10%,甘油三酯降低了15%,有效改善了血脂状况,减少了心血管疾病风险因素。

不同运动方式的益处

有氧运动是心血管健康的“守护者”。跑步、骑自行车、跳绳等有氧运动能使心率持续保持在

一定水平,增强心肺功能。以跑步为例,长期坚持跑步,可使心肺耐力提高30%~40%,让身体更高效地摄取与利用氧气。同时,有氧运动还能促进血液循环,加速新陈代谢,帮助身体排出废物,进一步维护心血管健康。

力量训练的作用

力量训练虽然不像有氧运动那样直接提高心肺功能,但是对心血管健康意义重大。举重、俯卧撑等力量训练可增加肌肉量,提高基础代谢率。肌肉在运动与修复过程中对血液中营养物质的摄取增加,促使血液循环加快。同时,肌肉量增加有助于稳定血压,减轻心脏负担。研究显示,进行力量训练半年后,参与者的收缩压平均下降5毫米汞柱~10毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕),对心血管健康起到促进作用。

柔韧性训练的辅助价值

柔韧性训练如瑜伽、普拉提虽然不直接作用于心血管,

但是益处多多。它能纠正不良体态,减少血液循环阻碍;缓解肌肉紧张,降低交感神经兴奋以降压力;能提高身体的协调性,降低运动受伤概率,为开展其他促进心血管健康的运动筑牢安全基础。

制订科学的运动计划及注意事项

确定运动强度

运动强度是运动计划的核心。一般通过心率来衡量,最大心率=220-年龄(次/分钟)。对于大多数人来说,运动时心率保持在最大心率的60%~80%为宜。比如,一个30岁的人,最大心率为190次/分钟,其适宜运动心率范围在114次/分钟~152次/分钟之间。运动强度过低,无法有效提高心血管功能;过高则可能增加心脏负担,甚至引发生命危险。可通过佩戴运动手环等设备监测心率,以及时调整运动强度。

胜恐、恐胜喜、喜胜忧、忧胜怒。通过巧妙利用这种关系,中医能引导患者用一种情绪去纠正另一种过度的负面情绪,从而达到解郁的目的。比如,悲伤过度时,可参与喜剧表演、观看脱口秀,用愉悦的情绪驱散悲伤。

保持健康的生活方式

中医倡导的健康生活方式对解郁大有裨益。规律作息,保证充足的睡眠,让身体得到充分休息;饮食上,多食用具有疏肝理气作用的食物,如陈皮、佛手、玫瑰花等;适度运动,像太极拳、八段锦等传统功法,能调和气血,舒展身心。

中医解郁并非一蹴而就,需要耐心与坚持。它从整体观念出发,综合调理人体气血、脏腑、情志,在改善情绪的同时,提高身体的整体健康水平。

(作者供职于山东省泰安市中医二院)

对于双相情感障碍患者而言,日常生活中的自我管理同样不可或缺。规律作息,定时上床睡觉、起床,避免熬夜,有助于稳定生物钟,调节情绪。合理饮食,摄入富含营养的食物,避免过度摄入咖啡因、酒精等刺激性物质,以免影响情绪。适度运动,如散步、瑜伽、慢跑等,能促进大脑分泌内啡肽等神经递质,改善心情。此外,建立稳定的社会支持系统,与家人、朋友保持良好沟通,积极参加互助小组,分享经验,获得情感支持,都能为患者平衡身心增添助力。虽然双相情感障碍带来诸多挑战,但是通过科学治疗与自我管理,患者可以稳住心灵的跷跷板,重获生活上的平衡与安宁。

(作者供职于山东省东营市中医院)

相对越差。

三看病理报告上的免疫组化和基因检测结果。

免疫组化是通过检测肿瘤细胞表面特定蛋白的表达情况,帮助进一步明确肿瘤类型、判断肿瘤来源、指导治疗方案的制订和评估预后;基因检测可发现肿瘤细胞是否存在特定的基因突变,这对选择靶向药物至关重要。通过检测患者的基因变异情况,可以选择最适合患者的靶向药物,提高治疗效果,延长患者的生存期。

虽然病理报告内容专业、复杂,但是患者及其家属通过了解这些关键信息,能更好地与医生沟通,参与治疗决策。

(作者供职于河南省三门峡市中心医院)

止性生活,以防创面出血。

定期复查

术后要按照预定时间节点进行复查,这是保证康复质量的关键环节。常规复查项目包括尿常规、血常规、前列腺特异性抗原、超声检查等。通过复查,医生能够精准评估手术效果,及时发现潜在问题并调整治疗方案,指导患者康复。若患者在康复期间出现排尿困难、血尿、尿频尿急等异常症状,应随时复诊,不可延误。

总而言之,前列腺增生术后的护理很重要。患者及其家属与医护人员的紧密配合至关重要。遵循上述护理原则,能够为术后患者的康复提供有力支持,帮助患者更好地度过康复期。

(作者供职于山东省济宁市第二人民医院)

合理规划运动频率与时长

合理规划运动频率与时长对心血管健康意义重大。每周可选择150分钟中等强度或75分钟高强度有氧运动,分不同天数完成。力量训练每周2次~3次,每次针对不同肌肉群多组练习。柔韧性训练宜每天进行。如此安排,能让身体得到充分锻炼,还能规避过度疲劳与运动损伤。

运动注意事项

在运动方面,有诸多注意事项。运动前要充分热身,如快走、动态拉伸5分钟~10分钟,活动关节,提高体温,为即将开始的运动做好准备。运动后要进行放松,如静态拉伸10分钟~15分钟,帮助缓解肌肉疲劳,减少运动后的酸痛感。运动时要选择合适的装备,如舒适的运动鞋、透气运动服。患有心血管疾病或其他慢性病患者,运动前需咨询医生,制订个性化运动方案,确保运动安全。

总之,运动对心血管健康的益处是多方面且显著的。希望大家都能行动起来,将运动融入日常生活中,享受运动带来的乐趣,让心血管更健康。

(作者供职于安徽省滁州市第一人民医院心血管内科)

深夜,越是盯着天花板数羊,越是睡不着。这种“越努力越失眠”现象,揭示了一个被忽视的科学真相——睡眠焦虑正在重塑大脑对床的认知。这种恶性循环并非简单的心理作用,涉及神经可塑性、条件反射和认知偏差的复杂生物学过程。

睡眠焦虑的神经生物学陷阱

当“必须睡着”的执念形成时,大脑杏仁核就像被持续按动的报警器。一项功能性磁共振成像(fMRI)研究显示,失眠者面对黑暗环境时,前额叶皮层(理性决策)与边缘系统(情绪反应)的功能连接降低42%。这种失衡会导致以下问题:1.条件性觉醒。床与清醒状态形成条件反射。相关数据显示,慢性失眠者上床后30分钟内皮质醇水平上升37%,而健康对照组下降15%。2.过度觉醒悖论。前额叶对睡眠压力的感知阈值提高。脑电图监测发现,失眠者N1期睡眠(浅睡阶段)占比增加20%,深度睡眠启动被反复中断。3.认知融合恶性循环。“今晚再睡不着,怎么办”的思维反刍激活默认模式网络,代谢活动增强区域与焦虑程度呈正相关。在接受认知行为疗法干预前,患者平均每天花费92分钟思考睡眠问题。

打破“魔咒”的认知重构策略

睡眠限制疗法:通过刻意缩短卧床时间制造“睡眠债务”,打破床与清醒状态的条件反射。临床试验结果显示,采取该疗法4周后,患者的睡眠效率提高68%,但需在专业医师的指导下实施,以免过度疲劳。

认知解离训练:用“我注意到自己正在想睡眠”替代“我必须停止想睡眠”,降低前扣带回皮层(冲突监测)的激活。练习正念冥想8周后,患者的睡眠相关侵入性思维降低53%。

神经重塑干预:经颅磁刺激通过调节背外侧前额叶活动,帮助重建睡眠认知。

环境再训练技术

多感官锚定法:建立“床-放松”的新条件反射。三模态(特定香氛+白噪音+恒温床垫)联合干预,使人睡时间缩短23分钟。

睡眠悖论利用:刻意保持清醒,反而会触发睡眠压力。实验表明,被要求“尽量保持睁眼”的失眠者,比正常睡眠组平均快17分钟进入N2期睡眠(非快速眼动睡眠的中间阶段)。

数字疗法创新:经颅微电流刺激设备通过额叶传递低频脉冲,调节GABA(一种非蛋白质氨基酸)能神经元活动。

生活方式底层逻辑

昼夜节律重置:晨光照射(10000勒克斯以上)30分钟,使视交叉上核提前分泌褪黑素。配合18时后避免蓝光(使用橙色滤镜),可将入睡时间前移45分钟。

运动阈值调控:高强度间歇训练后6小时,核心体温下降加速。睡前3小时内运动会使人入睡潜伏期延长50%,建议15时前完成主要运动。

营养神经支持:色氨酸(如火鸡、香蕉)+B₆(如糙米、核桃)组合,可促进血清素合成,但避免睡前2小时摄入高蛋白食物,因为会抑制Orexin(食欲素或下丘脑泌素)降解。

记住,床不是需要征服的敌人,而是我们的伙伴——放弃“必须睡着”的执念,或许就找到了通往甜蜜梦乡的最短路径。

(作者供职于河南省郑州市第九人民医院)

手受伤后 避开这些护理误区

□赵艳茹

在日常生活中,手是我们使用频率极高的器官,一旦受伤,不仅影响我们的正常活动,还会带来诸多不便和痛苦。很多人在护理手外伤时,存在一些误区,从而导致伤口愈合延迟。

过度清洁伤口:好心办坏事

许多人认为伤口要保持绝对干净,于是频繁用清水或消毒药水冲洗伤口。然而,过度清洁会破坏伤口愈合的环境。人体受伤后,伤口周围会形成一层透明的渗出液。这层液体中含有多种生长因子和蛋白质,能促进细胞增殖和修复,对伤口愈合至关重要。反复冲洗伤口,会冲走这些有益物质,延缓愈合进程。此外,过度使用消毒药水,如酒精、碘酒等,会刺激伤口周围的正常组织细胞,导致细胞损伤,影响愈合速度。正确的做法是:受伤初期用生理盐水轻轻冲洗伤口,去除明显的污垢和异物,之后保持伤口相对清洁干燥。

包扎过紧:影响血液循环

为了防止伤口感染,有些人会将伤口包扎得很紧。这种做法不可取。手部分布着丰富的血管和神经,包扎过紧会阻碍血液循环,导致伤口周围组织缺血缺氧,影响伤口愈合。长时间包扎过紧还可能导致局部组织坏死,引发更严重的后果。正确的包扎方式应该是松紧适度,既能保护伤口,又不影响血液循环。可以使用透气性好的医用纱布,定期观察伤口周围皮肤的颜色和感觉,若出现发紫、麻木等情况,应及时调整包扎的松紧度。

过早揭掉痂皮:破坏新生组织

伤口结痂是人体自我修复的一种表现,痂皮能在一定程度上保护伤口下方的新生组织。但是,有些人看到痂皮

就想揭掉,认为这样伤口好得更快。实际上,痂皮下方的新伤,不仅影响我们的正常活动,还会带来诸多不便和痛苦。很多人在护理手外伤时,存在一些误区,从而导致伤口愈合延迟。

忽视补充营养:缺乏修复原料

伤口愈合需要消耗大量的营养物质,如蛋白质、维生素、矿物质等。然而,很多人在受伤后不注意补充营养,饮食随意。蛋白质是细胞修复和再生的重要原料,如果缺乏,会影响伤口愈合速度;维生素C能促进胶原蛋白合成,有助于伤口愈合;锌等矿物质对伤口愈合有着关键作用。因此,手外伤患者应保证营养均衡,多摄入富含蛋白质的食物,多吃新鲜的蔬菜和水果。此外,适当补充一些富含胶原蛋白的食物,如猪蹄、鸡爪等,有助于促进伤口愈合。

不注意休息:影响手部伤口修复

手受伤后,很多人仍然过度使用它,或者没有保证充足的休息。身体在休息时,会集中更多的能量用于伤口修复。而过度使用受伤的手,不仅会拉扯伤口,导致疼痛和出血,还会消耗身体的能量,影响伤口愈合。此外,睡眠不足也会影响身体的免疫功能,降低身体的抵抗力,不利于伤口修复。因此,手外伤患者应尽量减少使用受伤的手,保证充足的睡眠,让身体有足够的时间和精力来修复伤口。

我们要避开上述误区,采取科学的护理方式,让受伤的手尽早恢复正常功能。

(作者供职于山东省聊城市东昌府区中医院)

失眠了怎么办

□马晓燕