

W 未病先防

冬季是胆囊炎的高发季节

医生：预防胆囊炎，生活习惯很重要

本报记者 丁宏伟 通讯员 肖婷婷

进入冬季以后，驻马店市民秦女士每天都要给家人煲各种营养汤，1个月下来，家人和自己都胖了，体重增加了，身体也开始出现不适。最近，她经常感觉右上腹不适，右肩和背部有时也隐隐作痛。近日，她的腹痛症状突然加重，并出现发热和黄疸，家人将她送至医院，被医生诊断为急性胆囊炎。



冬季进补要适当，注意荤素搭配得当，避免暴饮暴食。 史尧/摄

冬季胆囊炎易发作

冬季气温低，人的胃肠消化能力下降。为了御寒，人们吃高脂肪食物较多，易导致胆囊炎发作。

驻马店市第一人民医院普外二科主任医师王学军告诉记者，冬季是急性慢性胆囊炎患者的就诊高峰期，主要与天气寒冷人体消化功能减弱、冬季摄入高脂肪食物明显增多有关。

王学军提醒患者，冬季进补要适当，少吃高蛋白、高脂肪、生冷食物，并忌饮烈酒。突然出现右上腹剧烈疼痛、发热和黄疸应警惕，必须立即就医，否则可能危及生命。

经常右上腹隐痛的人应到医院做B超检查，如果是慢性胆囊炎应配合医生及早治疗。

别把胆囊炎当胃病

“有些患者出现上腹痛，就把它当成单纯胃病，反复做胃镜、吃胃病药却没减轻，其实是胆囊炎。”王学军告诉记者，很多“老胃病”患者其实是胆囊炎患者。还有的患者体检时发现胆囊结石，就诊时却说自己胆囊没痛过，只是有时胃痛。他们以为的胃病，很可能是胆囊炎。

右上腹痛，最常见的就是胆囊炎或胃痛。胆囊炎多是胆囊炎所致，胆囊结石与胆囊炎往往相伴而来，容易与之混淆的是胃十二指肠球部疾病导致的疼痛。

据王学军介绍，人的胆囊位于右上腹部

骨下缘，而胃十二指肠球部与胆囊的位置十分靠近，因此二者痛感的位置很容易混淆。要区分它们，可从疼痛的位置、痛感、疼痛时间和疼痛伴随症状等进行判断，避免在治疗中多走弯路。

预防胆囊炎从点滴做起

据王学军介绍，胆囊炎分慢性胆囊炎和急性胆囊炎。慢性胆囊炎常出现右上腹部不适、消化不良等，易被误认为胃病，很多人在做胃部检查时查出患有胆结石和胆囊炎。

在治疗上，急性胆囊炎应用药物治疗，短期内效果不佳者必须接受胆囊切除术。慢性胆囊炎患者症状轻时可以用药物控制，一旦胆囊发生形态改变无法储存胆汁，就需要手术切除。

慢性胆囊炎能产生一种促进胆结石形成的酶，有利于胆结石的形成，结石的存在会加重胆囊的炎症。胆囊长期处于炎症状态，发生癌变的概率大，慢性胆囊炎被认为胆管癌、胆囊癌的重要诱因。

预防胆囊炎要从生活的点滴做起，王学军表示，并不是所有胆囊炎患者冬季都不能进补和吃火锅，关键是量不要太大，进食不要太频繁，同时荤素要搭配得当，避免暴饮暴食。冬季，胆囊炎患者可多吃些新鲜水果和蔬菜，切记少吃含高脂肪、高胆固醇的动物内脏及肥肉、奶油、油炸食品，尽量不吃煎荷包蛋，以免诱发胆绞痛。如果有上腹剧痛，出现恶心、呕吐、发热，甚至黄疸，应及时就医。

X 心理卫生

入冬以来，抑郁症患者坠楼身亡事件层出不穷，而引发抑郁症的首要原因是社会压力过大。由此可见，健康的心理状态非常重要。

正视心理亚健康症状

中华医学会行为医学分会会员、河南省心理咨询师协会理事长、郑州大学应用心理研究所所长兼教育学院心理系主任赵山明教授表示，抑郁症已成为导致自杀的主要原因之一，难治性重度抑郁症导致自杀的比例更高。如果在治疗上能综合运用药物治疗和新形势的心理治疗等手段，治疗效果较好。

为何患抑郁症的人不去积极地寻求帮助并接受专业的治疗呢？心理学专家和专业医生及学者做了进一步探讨。

赵山明分析，当今社会人们受教育程度较高，自我实现意识比较强，有强烈的自尊心。当然，人们面对的社会竞争力和社会压力会更大，也更容易有挫折、沮丧的情绪，久而久之引发抑郁症。

“从心理学的角度分析，抑郁症患者中还有人自恋障碍。”赵山明解释说，自恋一词从心理学的角度解释并不是一个贬义词，它的意思是爱自己，以及自己所拥有的。自恋的概念与一个人对自我的体验有着密切联系，它包括自尊感，即一个人对自己良好、积极、充满自信的感受，还包括一个人的自我认同感及自我一致性。健康的自恋能让人感受到内心的稳固和活力，对人的身心发展和社会生活有促进作用。但是自恋超过一个度，人就可能形成自恋障碍，最终以一个病态的方式表现出来。人们遭遇重大挫折、面对较大压力时，一方面承受的打击较大，引发抑郁症的可能也较大，另一方面出于强烈的自尊心不愿意及时就诊。由此可见，面对社会压力，需要正视心理亚健康症状，及时就诊。

从家庭教育抓起

面对社会压力，正确的家庭教育非常重要。家庭教育不仅指知识的传授，而且指建立健全孩子的人格，培养他们的人际交往能力，给他们提供一个安全、温暖、可以独立发展的环境，让他们自己体会生活。

学做“生活减法”

面对社会压力，除了培养好的心智模式之外，还需要做“生活减法”。有事业目标固然重要，但更重要的是认清自己，切忌好高骛远，当目标达不成时，就不会产生心理障碍及抑郁症。心情不好时，要学会调整心态，培养好的心智模式，做“生活减法”。

七大错误养生法

养生的目的是长寿，殊不知日常生活中的一些小习惯恰是阻碍人们长寿的绊脚石。浙江省东阳市中医院内科主任吴允华总结了与饮食有关的七大错误养生法。

不吃早餐

危害 严重伤胃，使人无法精力充沛地工作，而且容易显老。建议 早餐尽量做到可口、开胃，有足够的数量和较好的质量，体积小、热量高、制备省时省力，在食物的选择上注意干稀搭配、荤素兼备，如果实在来不及，可以吃些饼干充饥。

晚餐太丰盛

危害 傍晚时血液中胰岛素含量为一天中的高峰，胰岛素可使血糖转化成脂肪凝结在血管壁上和腹壁上，晚餐吃得丰盛，久而久之，人就容易肥胖。同时，丰盛晚餐若持续时间较长，还会破坏人体正常的生物钟，容易使人失眠。建议 晚餐早点吃，可大大降低尿路结石的发病率；晚餐一定要偏素，应多摄入一些新鲜蔬菜，尽量减少过多的蛋白质、脂肪类食物的摄入；晚餐要少吃，一般要求晚餐供给的热量不超过全天膳食总热量的30%。

进食过快

危害 加重肠胃负担，导致肥胖。进食速度过快，食物未进行充分咀嚼，不利于口中的食物被唾液淀粉酶初步消化，加重肠胃负担；咀嚼时间过短，迷走神经仍在过度兴奋中，长此以往，容易因食欲亢进而肥胖。建议 应该细嚼慢咽，预留多会儿时间用来进食。

饮水不足

危害 导致脑老化，诱发心脑血管疾病，影响肾脏代谢功能。建议 多喝水，勤上洗手间。

果蔬当主食

危害 造成人体缺乏蛋白质等物质，营养失衡，甚至引发疾病。建议 在把水果当主食的时候，看看自己的体质是否适合。

餐后吸烟

危害 饭后吸1支烟，中毒量大于平时吸10支烟的总和。人在吃饭以后，胃肠蠕动加强，血液循环加快，这时人体吸收烟雾的能力进入最佳状态，烟中的有毒物质比平时更容易进入人体。建议 全面戒烟。

保温杯泡茶

危害 茶叶用80摄氏度左右的水冲泡比较好，如果用保温杯长时间把茶叶浸泡在高温的水中，会破坏茶叶中的维生素，使茶香油大量挥发，鞣酸、茶碱大量渗出。建议 换其他杯子泡茶。（戴文娟）

M 美食餐桌

肉食搭档「四君子」

曹建春

冬季，人们普遍胃口较好，难免多吃一些肉类。肉类含有大量优质蛋白质，也富含B族维生素，是人们不可缺少的食物。但是，牛肉、羊肉、猪肉即使是纯瘦肉，仍含有较多的脂肪，过高的热量和过多的胆固醇也会对身体代谢造成很大挑战。肉类食用不当会导致腹胀、便秘、睡眠障碍、肥胖、血脂异常、尿酸增高。

因此，食用肉类一方面要限量，普通成年人每天吃肉不应超过一两半（75克），另一方面还应选择好“搭档”，既能保证营养，又能减少肉食缺陷，可以在烹饪时搭配应用。白萝卜、橘皮、紫苏梗、山楂被称为肉食搭档“四君子”，是食肉时的最佳搭配。



白萝卜

白萝卜能消食化痰，下气宽中，可用来缓解过食肉后导致的反胃、泛酸、恶心、呕吐。进餐烧烤、火锅、油炸肉类后若感到腹部不适、咽干口燥，可把白萝卜捣碎后加冰糖少许，微煮后食用。对于进餐过多、腹部饱胀导致睡卧不安的，可将生萝卜捣汁内服。白萝卜因含有芥子油有辛辣味，可促进消化液分泌，增强食欲。白萝卜中含有大量膳食纤维，可促进胃肠蠕动、通利大便，能弥补肉类缺乏纤维素的缺陷。



橘皮

橘皮有理气运脾的功效，适用于胃肠蠕动能力减退、脾失健运、腹胀满、不思饮食的人群。在做肉汤或者排骨汤时，加入几块干橘皮，不仅汤有淡淡的橘子香味，而且喝起来没有油腻的感觉。也可以把新鲜的橘皮收集起来，清洗干净，在凉白开中浸泡24小时后切成细丝，再用白糖腌制7天即可食用，既能助消化，又香甜爽口。



紫苏梗

紫苏梗善于行气和中、理气安胎，特别适用于妊娠反应所致的食欲不振、恶心呕吐、胎动不安等症。紫苏梗含挥发油，其中主要为紫苏醛、左旋柠檬烯等，有促进消化液分泌、增进胃肠蠕动的作用。紫苏梗水煎剂对大肠杆菌、痢疾杆菌等肠道致病菌也有抑制作用，还可以改善吃油腻肉类后造成的呕吐、腹泻、腹痛等不适。



山楂

山楂可消食积、止泻。消肉类积滞，可以用鲜山楂20枚，水煮食果肉，饮其汁以缓解。儿童脾虚久泻，取鲜山楂（去皮核）、淮山药各等份，加适量白糖，调匀后蒸熟，压制成小孩子爱吃的山楂山药饼。小孩子吃后可健脾醒胃、消积除积。山楂能增加胃蛋白酶和胰蛋白酶分泌，促进食物消化，也有很强的抑制肠道致病菌的作用。（作者供职于北京中医药大学东方医院）

本版图片除有署名外均为资料图片

Y 养生漫画

五谷杂粮养五脏



红薯护肠

红薯含有大量的膳食纤维，可在肠道内吸收大量水分，促使食物软化，促进胃肠蠕动，减少便秘，对老年性便秘有较好的疗效。 王晓东/画



大豆补肾

肾主骨生髓，对于维持运动和活力有一定作用。平时除了经常喝豆浆、吃豆制品外，还可以把煮好的黄豆泡点酱油就着粥吃。 王晓东/画

W 我的健康经

捏手掌 降血压

王金山

防治高血压病，除了嘱咐患者坚持服药和加强体育锻炼外，配合一些其他方法如捏手掌，疗效会更好。

当血压突然升高却又忘了带降压药或服用原来的降压药疗效不佳时，可迅速捏手掌心以降血压。捏法先从右手开始，用左手拇指用力按压右手掌心，并从掌心一直按捏到指尖，5个手指均按捏一遍。然后，按此法按捏左手掌心。两手分别按捏约需10分钟，此法可使血压明显下降。需要注意的是，低血压的人不宜用此法，健康人若为了预防血压升高，按捏的力度要适当轻一些，时间为5分钟左右。

大家在走路或乘车途中均可用此法。按捏左手小指根部，力度逐渐加强，每天3次，每次3分钟。长期坚持可使血压趋于正常或不升高。

按捏手掌为什么能降血压呢？人的五指面分别为肝、心、肺、脾、肾五经穴，科学研究发现，按捏指尖及指面能起到清心宁神、平肝制眩、补肾醒脑、健脾祛痰等作用，且掌中的小天心、劳宫穴等能协同作用以清心安神、清肝平肝；而肾穴、肾顶等穴又能加强补肾、醒脑、制眩之功效。

此外，按捏手掌还能使手掌及局部周围血管扩张，使局部组织需氧量增加，引导肾气下降，从而使血压亦趋下降；周围血管的扩张，降低了循环阻力，减轻了心脏负担，从而亦能使血压得以下降。值得注意的是，在按捏过程中，操作者心情要保持平静，呼吸要均匀。（作者供职于安徽省中医院）

精神病患者就医前 家属要打好腹稿

秦步盘

在精神病院门诊部，经常可以看到一些患者拒绝治疗，更不会向接诊医生叙述病情，而精神疾病的病情陈述是否准确、全面，直接关系到诊断的正确性和治疗效果。河南省精神病医院副院长王长虹教授说，精神疾病的诊断主要由症状来判断，而症状来源于家属的代述及与患者的沟通。受精神症状的影响，患者大多缺乏自知力，了解病情的家属代述症状成为医生获取患者病情信息的主要来源。根据河南省精神病医院多年的临床经验，家属带患者到医院就医应做好以下工作。

准备 由了解患者病情的家属或同事协同就诊。来院后不能依靠患者主动述说病情，应由了解情况的家属向医生叙述。因此，初诊、复诊均应让了解情况者陪同。

详细、准确 家属将病情陈述得越符合实际越好，既不能为了引起医生的注意而故意夸大病情，也不能因为某些顾虑而弱化或掩盖病情，要把患者不正常的表现讲清楚并叙述相关症状，尽可能叙述患者的原语与行为表现，以及患者当次发病后病情的发展情况。

提供病史 患者发病的时间，可能的病因、病史以及生长发育情况、学习、工作的表现、以往的健康状况、脾气、个性、兴趣爱好、家族中有无精神病或精神不正常的成员等。患者以往有类似疾病发作经

历，曾经的诊断结果及做过的检查，接受过的治疗以及治疗效果。病情复发患者的家属要反映其服药情况、服药后的反应、精神症状的变化等等。

治疗经过 患者是否去过其他医院就诊，已经做过的检查和诊断，治疗效果等。如果患者已经在其他医院做过一些项目的检查，患者家属应主动向医生提供这方面的资料，以免重复。

总之，患者家属陈述病情时，应把患者所有与疾病相关的情况和资料及时提供给医生，以便医生尽快得出诊断结论，进行对症治疗。（作者供职于河南省精神病医院）

心理健康，才能应对社会压力

高晓云 李元通