

# 精神科医生如何化解负面情绪

□ 席娜

与医院的内外科同行相比,精神科医生的职业比较枯燥,充满风险。郑州市第八人民医院的主任医师刘俊德说:“如果说精神病患者是这个社会里的边缘人群,那么,精神科医生在医疗体系中也是对等的弱势群体。”除了偏见,工作强度大、风险高等也是精神科医生的职业特点。那么,如何处理工作、生活中产生的负面情绪呢?刘俊德认为:

**保持良好的心态** 要学会“干一行爱一行”,就应克服在工作中产生的厌烦情绪。目前,可能你所从事的工作并不理想,但最起码它给你提供一个展示才华的舞台和生活保障。如果你从事的

工作能够满足自己的主观需要,那么就能保证自己在工作中是愉快的。谁都懂得“鱼和熊掌不可兼得”的道理,又怎能期望工作中事事都顺心呢?

**消除对抗心理** 在工作中,对抗情绪越来越厉害,也就产生了负面情绪。此时,要及时调整情绪,避免用情绪化的方式与别人交流,将自己的负面情绪“嫁接”到别人身上,引起不必要的冲突。情绪不好时,不妨换一种思维来分析问题,诸如感觉没意思、工作没头绪时要学会调动理性中枢。当理性发挥作用时,你就会更加积极地工作,也容易产生成就感,进而得到他人的认可,你就会感到是这份工作让你实现了人生价

值。

**消除“不良情绪”** 当你由于工作而感到压抑、愤怒、委屈、焦虑、抑郁时,不妨利用微信等,对好友倾诉一下;也可以在下班后,约上好友说一说,及时消除“不良情绪”。同时,也可试着装出一种好心情,其实,这也会产生正面作用。人的认知、行为、情绪三者是相互影响、互为因果的,千万不要以为,只有心情好的时候才能表现出快乐的样子来,装出来的快乐也是一种积极行为,从而带动情绪也变得好起来。

**制作情绪“垃圾桶”** 用空盒子制作一个情绪“垃圾桶”,可以将你讨厌的工作和事情写在纸

上,然后,将其撕碎,扔进“垃圾桶”内,无论你怎样宣泄,“垃圾桶”都会是你忠实的伙伴。除此之外,写日记也是很好的办法,不必理性分析,想到什么写什么,任由情绪自然发泄,写完之后,你定会有一种轻松的感觉。

**锻炼身体可释放压力** 通过运动来释放压力,比如打球、跑步、打太极拳等,出汗后,你会感觉轻松多了。同时,还可进行替代性发泄,比如去看激烈的拳击比赛、散打比赛等;也可以找一个僻静的场所,大吼、大叫一番;还可以随身带一个小布偶,在生气、想发火的时候,就狠狠地捏它几下。

**痛哭一场** 感到特别委屈时,就找个没人的地方或者抱着知心朋友,痛哭一场。作为一种最原始的情感表达,哭是人体内的一种保护性反应,可以释放体内积聚的不良情绪,排除体内的毒素,使机体保持平衡。

**培养兴趣和爱好** 投入到自己感兴趣的事中也是减压的一种重要方法,诸如心烦、苦闷的时候,可听音乐、看电影、下棋、看书、跳舞等。同时,也可参加一些集体社交活动,转移注意力,以减轻工作带来的压力。让自己充实起来,这样可以让人变得积极、开朗,从而达到减压的作用。

(作者供职于郑州市第八人民医院)

## 美食



## 我是个「专业吃货」

□ 李倩

作为一位中医院的临床营养师,我不仅是医院病人的健康饮食宣教员,也是我们家的“食物采购员”和“烹调师”。同时,不得不承认,我还是一个“专业吃货”。

咱们先说一下猪肉。猪肉有多种食疗功能,《随息居饮食谱》中有“猪肉能补肾液、补胃汁、滋肝阴、润皮肤、利两便、止消渴”的记载。猪肉虽然富含人体所需的多糖营养素,但是其含有较高的饱和脂肪酸,是引起“三高(高血压、高血脂以及高血糖)”的元凶。怎么办呢?我认为,首先,应在选择食材方面下功夫,尽量选择纯瘦肉,尤其家里有老人时,应选用里脊肉、排骨等。其次,无油烹饪的“蒸”法是最好的选择。最后,在烹调猪肉时,可以多搭配一些新鲜蔬菜,比如香菇、黑木耳、芹菜、豆腐等。

今天,我给大家推荐两道营养丰富、口感清爽的“蒸肉”菜。

### 茄汁肉糜豆腐蒸蛋

**主料:**猪肉糜 150 克,豆腐适量,鸡蛋 1 个,番茄沙司 1 汤匙。  
**调料:**盐、豉油、白胡椒粉。

**做法:**1.将肉糜和豆腐共同放入碗里,加入葱、姜、盐、料酒等各种调料充分拌匀,并腌渍入味;2.将鸡蛋稍微搅匀后,倒入碗里;3.将腌渍好的肉糜、豆腐轻轻地倒入碗中,用汤匙压实;4.大火蒸 15 分钟后,关火、出锅,且倒扣在盘中,在顶端浇上番茄沙司,一道清爽、温补肠胃的美食就制成了。

**功效:**这道菜具有益中气、健脾和胃、滋阴润燥的功效。况且,这道菜还有油少、盐少的特点,适合一年四季食补哦!

### 西芹肉筋肉球

**主料:**猪肉糜 150 克,面筋球 7 只,西芹 1 根。  
**调料:**葱、姜、盐、豉油、料酒、淀粉、胡椒粉、花椒粉。

**做法:**1.将肉糜中加入葱、姜、盐、料酒、胡椒粉等各种调料充分拌匀,并腌渍入味成馅;2.用筷子在面筋球上开一个口子,将肉馅塞入球中,开口处用肉馅盖住;3.将西芹切成片后,用开水焯一下,用盐腌渍备用;4.将肉筋肉球装入盘里,大火蒸 20 分钟后,即可出锅,放在盘中,将腌渍好的西芹片放在旁边,把蒸出的肉汤汁浇在面筋球与西芹上,即可食用。

因为这道菜具有平肝清热、除烦消肿、清肠通便的功效,所以我在心情不好或者宿便不通时,吃两三次这种菜。

除以上两道以猪肉为食材的菜外,今天,我还给大家分享一道美容养颜、补肾壮阳的美食,就是:

### 蔬香茄汁虾

**主料:**对虾,生菜。  
**调料:**料酒、葱、姜、豉油、蒜片、番茄沙司。

**做法:**1.将对虾洗净,剪去长须后,用料酒、葱、姜、豉油腌渍入味;2.将蒜片炒出香味后,把洗净的生菜放进锅里炒熟备用;3.往锅内放入食用油,将腌渍好的对虾入锅,爆炒至八成熟后,加入番茄沙司,继续翻炒后,即可出锅;4.装盘时,将炒熟的生菜垫在底部,茄汁虾居中放整齐,即可食用。

**功效:**中医认为,虾味甘、咸,性微温,入肾、脾经,具有补肾壮阳、滋阴健脾之功效,适用于治疗肾虚阳痿、遗精早泄、筋骨疼痛、手足抽搐、身体虚弱等病。虾的肉质松软、易消化,对身体虚弱的人是极好的调养食物。同时,虾中含有丰富的镁,能很好地保护心血管系统,是肉类中高蛋白、低脂肪的佳品。

这道菜荤素搭配、酸甜可口、补肾健脾,真的是老少皆宜,爱美食的我可是经常食用哦!

(作者供职于河南省中医院)

## 新知

### 增强肌肉力量可防阿尔茨海默病

据美国“医药快报”网站报道,《美国老年病学杂志》刊登澳大利亚一项研究发现,增强肌肉力量有助于改善大脑功能,预防阿尔茨海默病。

在新研究中,澳大利亚悉尼大学研究员约吉·马弗斯与来自新南威尔士大学的大脑健康中心和阿德莱德大学的研究人员组成的研究团队,对 100 名 55~86 岁的轻度认知功能障碍(MCI)患者展开了随机双盲研究。MCI 是阿尔茨海默病的前驱症状,患者出现可识别的记忆力减退等认知能力减退,但生活仍能自理。参试者被随机分为 4 组,并分别接受不同的训练:A 组接受抗阻训练(肌肉力量训练)+计算机辅助认知训练。

B 组接受抗阻训练(肌肉力量训练)+安慰剂式(模拟)计算机辅助认知训练(观看自然录像)。C 组接受大脑功能训练+模拟锻炼项目(坐姿伸展或健

美操)。D 组接受模拟大脑功能训练+模拟认知能力训练。参试者接受的抗阻训练包括每周两次为期 6 个月的举重训练,举重量达到个人最大承受重量的 80%。随着肌肉力量增强,举重量也随之增加,始终保持最大承受重量的 80%。研究人员采用阿尔茨海默病评分模型评估了参试者的认知功能。结果发现,接受肌肉锻炼的参试者,其认知功能明显高于不锻炼的参试患者。但是,认知功能训练和模拟肌肉锻炼训练都没有达到同样的效果。另外,肌肉锻炼改善大脑认知功能的效果可持续 12 个月。

约吉·马弗斯表示,新研究首次表明,在 55 岁以上轻度认知功能障碍患者中,坚持每周两次的适度肌肉锻炼,有助于改善大脑认知功能,降低患阿尔茨海默病的风险。

(李涛)

### 早上喝咖啡可增强记忆力



据英国《每日邮报》报道,最新研究发现,每天早上喝一杯咖啡可提高记忆力、缓解压力,甚至有助于降低癌症风险。

美国《科学报道》刊登的法国国家健康与医学研究院的一项新研究对大脑中一种随衰老和压力而逐渐损伤的一种受体展开了调查。随着年龄的增长,大脑中会积聚应激激素,对记忆力产生了负面影响。以大鼠为对象的实验结果显示,喂食含咖啡因食物可有效阻止与年龄和压力有关的受体损伤。这

意味着,适量摄入咖啡因有助于增强记忆力,降低阿尔茨海默病等认知障碍风险。

《国际肿瘤杂志》刊登了日本公共卫生中心一项前瞻性研究发现,喝咖啡有助于降低肺癌风险。该研究在 1990~2012 年对 106324 名参试者(男性 50438 人,女性 55886 人)展开了咖啡和绿茶摄入量与肺癌发病率关联性跟踪调查。结果发现,喝绿茶与肺癌发病率没有关联,但是喝咖啡则可降低肺癌风险。

(陈希)



■ 保健与幽默

皮肤科

大夫,多少钱一平方米?

治疗费用

胡永年/作

## 西医找中医治病会有啥感受

□ 刘瑞清

目前,有 70% 的中成药是由西医开出的,滥用现象十分严重,加之一些“祖传秘方”功效被一些人随意夸大,使中医的形象在很多人心中被“扭曲”了。然而,仍有很多患者追随中医。这不禁让我思考:中医的魅力到底是什么?

近日,我的身体有点儿不适,按照自己的临床经验没有什么诊疗思路,很自然地想试一试中医。接受了多年的西医学学习和临床实践,没想到中药在我身上发挥了疗效。我以为中药治疗是很慢的,但事实并非如此。

银白的头发,淡淡的表情,诊室里飘着淡淡的艾炙味道,在这种氛围中“望、闻、问、切”是一番不同的感受。中医为我号

脉、看舌苔,在他为我诊疗的过程中,我感觉自己是独一无二的患者。中医的手指触感诊断,也远比听诊器、心电图让患者更能感知,因为它是有温度的。接着,中医告诉我:“忌食生冷、油腻的食物。”患者对中医的依从性远高于西医的低盐、低脂饮食宣教。

中医辨证论治,开出的草药方子是最具个体化的。因此,即使是同一种疾病,不同的患者也会拿到不同的处方。中医的诊治关乎患者的气、血、经络等,能够兼顾患者的每一个症状。看中医会让患者感觉自己是被尊重的,因为中医诊治始终把患者当成一个整体来看待,更加重视患者本身的情况。

在复诊时,中医会根据症状的改变而加减处方,这让中医也变得非常独特了。针灸和推拿效果几乎是立竿见影,患者的感受也就更加切实。因此,中医的医患关系更能体现“以人为本”的理念。

给我看病的是北京中医药大学东直门医院东区针灸推拿科主任卢俊,他是该院针灸科学科带头人,受到很多患者的追捧,称他为“一针一”。可是,他仍然不辞辛劳,坚持每周两三次跟师出诊,实属难能可贵!我想,若是年轻医生都能像他这样,中医就不怕后继无人了。

(作者供职于北京市顺义区妇幼保健院)

## 给您的关节加点儿“油”

□ 黄遂柱

您在生活或工作中,经历过膝关节疼痛吗?比如在上下楼、深蹲、起立等情况下会出现膝关节疼痛,症状轻者疼痛时间较短,严重时则疼痛一直存在。这说明您的膝关节出问题了,病因就在膝关节表面的那一层软骨上。医生称其为关节软骨,关节软骨对于关节来说太重要了。首先,完整的关节软骨面使得关节活动非常灵活,否则,关节软骨在活动时就会有摩擦感。其次,关节软骨对深层的软骨下骨起到保护作用。失去关节软骨的保护,软骨下骨在受力时,人体不仅会感到疼痛,还会因没有弹性而造成损伤。最后,关节软骨可以缓冲震荡,使

人体在行走时富有弹性。老年人在走路时显得比较僵硬,就有软骨量减少的因素。当然,关节软骨要很好地发挥作用离不开关节滑液,关节软骨没有血供,它的营养只好从关节滑液中补给。因此,关节滑液不仅是关节润滑剂,还是关节软骨的营养液。关节滑液是关节滑膜的细胞分泌的,在产生滑膜炎时,就会影响滑液的正常分泌,也就会影响关节的功能。

有几种原因会造成关节软骨的损伤,最常见的原因就是外伤和过度使用,其他因素有肥胖、滑膜炎和遗传因素等。关节软骨被破坏后产生的碎片脱落在关节腔

内,被关节滑膜的细胞吞噬,可能产生两种结果:滑膜细胞的分泌功能受到抑制,关节滑液减少,形成无润滑的干性关节;或者是形成滑膜炎,造成关节积液。以上两种情况均可造成关节滑液缺失。但由于关节软骨被破坏,关节在活动时的摩擦阻力增大,这时的关节更需要关节滑液的滋润。随着科学的发展,我们现在有了关节需要的“润滑油”,它是一种透明质酸物质,实际上是关节软骨和关节滑液的组成成分。透明质酸的分子量非常大,所以它的黏弹性非常好,不仅能起到润滑作用,还可以吸收能量,降低关节负荷。

透明质酸保护关节的作用机

制为:1.提高关节滑液中的透明质酸含量,并在软骨和滑膜表面聚集,恢复已破坏的生理屏障,防止软骨基质进一步丢失,阻止某些微生物进入软骨内。2.增加关节滑液的润滑作用,减轻关节运动及软组织滑动产生摩擦引起的疼痛程度,增大关节活动范围。3.与已释放到溶液中的糖蛋白结合,阻止其参与炎症过程,并抑制白细胞趋化和血管形成,以降低滑膜的通透性,减少关节内渗出。4.增加滑膜细胞透明质酸的合成,促进硫酸软骨素和软骨基质的合成,有利于软骨的修复。5.通过延缓激肽和抗原酶活性以及遮蔽痛觉受体,降低痛觉敏感

性,缓解关节疼痛。关节软骨损伤和破坏是关节提前老化的重要原因,所以应当及时发现,及时治疗。具体方法为:每周进行一次关节腔注射,每次 2 毫升,连续 5 周为一个疗程,疗效可持续半年到一年。

(作者供职于河南省人民医院)



本版图片除署名外均为资料图片

**遗失声明** 河南省肿瘤医院马慧珍的专业技术职务任职资格(编号:14035448,主治医师,取得时间 2014 年 5 月,丢失时间 2015 年 11 月)不慎丢失,声明原件及复印件作废。  
河南省肿瘤医院宋亚琳的护士资格证(编号:201441018217)、护师资格证(编号:15024677)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

**欧科科技有限公司**  
批发零售血液分析仪(血常规)、B 超机、血黏度仪、心电图机、经颅多普勒、精子分析仪、检验试剂、C 反应蛋白检测仪、催乳仪等。医疗设备维修。  
欧科科技有限公司 联系电话:13703847428 13273806758  
网址:www.okkj.net 地址:郑州市花园北路新汽车站南 300 米

**热烈祝贺**  
**郑州经骨堂养生公司隆重开业!**  
**开业期间办理会员卡充值多少赠送多少。**  
地址:郑州市纬二路与政一街交叉口西南角(老省政府对面)。  
电话:18539954425 15738509680

## 焦虑障碍的表现您了解多少

□ 姚丰菊

遇到应急事件,每个人都会出现不同程度的生理、心理反应,如果反应过度,便会出现焦虑障碍。焦虑障碍是一种以焦虑情绪为主的神经症状,指一种以缺乏明确对象和具体内容的提心吊胆,以紧张不安为主要特征。患者在患病前,通常经历过较多的生活事件,患病后又担心结局不妙。在过分警觉的状态下容易对周围的环境和人物产生错误感知或错误评价,因而有草

木皆兵或大祸临头的之感。焦虑障碍可表现为:心理症状,以担忧、紧张、着急、烦躁、害怕和惊恐等焦虑情绪为主,可伴有注意力不能集中、警觉性增高、记忆障碍等;躯体症状,有交感神经兴奋的表现,比如出汗、瞳孔扩大、血压升高、心悸、气短、胸闷、尿频、排尿困难等;运动障碍以震颤、动作增多、不能静坐等为主。焦虑障碍可能影响患者的

健康、社会关系、职业、家庭生活等多个方面,这可能引起患者出现抑郁症等其他精神障碍疾病。临床研究表明,焦虑和抑郁共病与单纯的焦虑或抑郁障碍相比,具有更加严重的症状和社会功能损害以及病程慢性化、预后效果较差等特点。此外,焦虑和抑郁共病还可能对自杀率升高。因此,焦虑障碍患者迫切需要得到有效治疗。焦虑障碍的预后在很大程

度上与个体素质有关。比如处理得当,大多数患者能在数周内有好转;病前有特殊个性或生活事件频发者,预后效果较差。

治疗焦虑障碍的常用手段有药物治疗、心理治疗或药物联合心理治疗。由于焦虑障碍是一种病程较长且复发率较高的疾病,

为了预防焦虑障碍复发,有的患者需要坚持长期治疗。  
(作者供职于河南省精神病医院)

## 精神卫生之窗

河南省精神卫生中心(河南省精神病医院) 协办

咨询电话:(0373)3373990 3373992  
地址:新乡市建设中路 388 号