

缓解焦虑的五大处方

很多人都有过焦虑的情绪,甚至引发焦虑症(又称为焦虑性神经症,以广泛、持续性焦虑或反复发作的惊恐不安为主要特征)。想要缓解焦虑情绪,可以试试以下五大处方:

心理处方

在心理处方中正念冥想至关重要,正念冥想是一种精神“锻炼”的方法,即有意识地把注意力维持在当前内在或外部体验上,并对其不做任何评价的一种自我调节方法。它并不指单一的打坐和专注呼吸,而是随时随地的专注,吃饭、走路时都可以进行。正念冥想能帮助人们控制专注力、减轻压力、

缓解焦虑、提高整体幸福感。

音乐同样有着神奇的力量,一段好听的旋律,不仅可以让人大脑有“触电”般的灵感,还会缓解焦虑、紧张的情绪。塞尔维亚贝尔莱德大学发表的一项7年随访研究表明,每天听30分钟音乐,可以减轻心梗后的胸痛和焦虑,普通人听,还可以稳定心脏状况,缓解焦虑情绪。

营养处方

首先要食物多样,谷类为主。建议平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上,每天摄入谷薯类食物250g~400g。其次要吃动平衡,保持健康体重。同时多吃蔬果、奶类、大豆,

适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉。此外,还要注意少盐少油,控糖限酒,建议每人每日食盐量不超过5克,油的摄入量每人每日25克~30克。

运动处方

可以试试跑步、跳舞、快走、打太极拳等锻炼方式。

跑步过程中,大脑会分泌一些神经化学物质,如内啡肽、多巴胺等,可帮助消除疲劳感、疼痛感,缓解焦虑,使人身心愉快,变得更积极、更有意志力。坚持跳舞,可有效增强大脑感知能力、空间记忆能力,提高记忆力、解决问题的能力及抑制干扰信息的能力,对于缓解焦

虑也十分有利。

需要注意的是,运动的形式多种多样,适合自己的才是最好的。

外用处方

按摩、精油、针灸、药油、艾灸、芳香疗法等可以帮助患者缓解焦虑。

睡眠处方

连续三天晚上睡眠时间少于6小时,就足以导致身心健康的恶化。

充足的睡眠可以促进体力和精力恢复,提高记忆力,增强机体抵抗力,调节情绪。建议成人每日平均睡眠时间要达到7~8小时。
李博/文

耳廓血管异常或是疾病信号

正常的耳廓是红黄隐隐,而且润泽的,耳朵上的血管能提示身体的病变。正常状态下,耳廓血管是不能被看到,隐而不见的,如果能看到血管并且有颜色、形状上的改变,则提示可能有疾病。

比如表现为颜色鲜红的,或者是暗紫的,鲜红的多为急症、痛症,暗紫的一般属于疾病恢复期;如果血管很明显地呈现一种网状的改变,一般提示为急性的炎症,如急性扁桃体炎、咽炎;如果血管扭曲了,呈星状(五角星、六角星),则多见于溃疡病;如果血管扩张呈麦粒状,则提示心脏有毛病,如冠心病;如果血管部分是充盈的,部分看不见,好像中断了,这种情况提示有心肌梗塞的可能。

总而言之,耳朵上的血管,看到的越少越好,即使看到了,一般来讲,血管主干比较直,没有什么分支,直接上到耳尖,则表示没有病痛,或者病症很轻。如果干支不直,斜斜的,分支又多,呈网状,粗细难明,又多又乱,这种情况往往预示身体内有可能潜伏着严重疾病。

广州中医药大学第一附属医院 陈兴华

用药知识

氨茶碱不良反应为胃肠道症状(恶心、呕吐)、心血管症状(心动过速、心律紊乱、血压下降),偶可兴奋呼吸中枢,严重者致抽搐、呼吸心跳骤停而死亡(多见于快速静脉推注)。老年人应用氨茶碱,如何防止和减少不良反应呢?

总体而言,老年人肝肾功能衰退,人体代谢清除力下降,对大多数药物的半衰期延长,血药浓度升高,故老人服药剂量应降低,理论上老年人的剂量应为成年人的3/4,否则易发生不良反应和中毒反

老人服氨茶碱需减量



应。有条件者应实施血药浓度监测(TDM),以及时调整剂量,“个体化”给药,一可提高疗效,二可避免中毒。

此外,老年人常联合应用很多药物,药物之间的相互作用很复杂,这是氨茶碱中毒的潜在危险。老年人在

应用氨茶碱时,应慎用红霉素类、沙星类、雷米封、维拉帕米、别嘌醇、西咪替丁、普萘洛尔,以及流感疫苗和干扰素等,这些药物可导致氨茶碱血药浓度升高,引起中毒。必须同时使用时,由医生酌情减量使用。

为减少老人的不良反应和中毒反应,应饭后服用氨茶碱,以减少胃肠道反应。用药中导致失眠不安者,可用镇静药对抗。静脉给药应缓慢注射,以免导致心脏过度兴奋而致猝死。

陆基宗/文

高血压患者应警惕“泡沫尿”

刘先生是一名高血压患者,近两个月,他发现尿液中有气泡,而且这些气泡长时间都不消失。有人告诉他,这可能是高血压引起的泡沫尿。出现泡沫尿是不是一种严重的疾病呢?

健康人的尿液是透明、浅黄色的液体,正常情况下,尿液表面张力很低,形成气泡较少。尿液中的泡沫出现是有多方面原因的,例如男性因为站立小便,出现泡沫的机会会大一些,女性相对

少一些。此外,因运动习惯、饮食等变化,尿液中的蛋白质含量超过正常或是女性在较长时间站立后,也可能出现泡沫尿,这都不代表有疾病。但如果长期尿液泡沫过多,且存在基础疾病(如高血压、糖尿病),就要引起重视。

引起高血压患者尿里泡沫多的原因多种多样,其中一个必须重视的原因,是高血压造成的早期肾损害,出现肾小管功能与肾小球的功能异常。

高血压引起早期肾损伤时,常规尿液检查基本上是正常的。排除高血压肾小管与肾小球功能损害的方法,目前主要是依靠尿微量蛋白检测。有5年以上病史的高血压病人出现微量蛋白尿的机会大,但也有一些病史在5年内的高血压病人出现微量蛋白尿,尿液生化检验可以作为高血压病人的常规检查项目之一。

中国中医科学院西苑医院心血管科主任医师 袁敬柏

预防为主

人老了 别拿耳聋不当病

多数人认为,老年耳聋是自然现象,既不去检查,更不求治疗,听其自然。实际上这种态度是不对的。我们要明确哪些耳聋是可以预防和治疗的。

怎样简单测试听力

表声检测。在安静的室内听手表秒针的声响,堵塞一耳,检测另一耳,如能在距离80厘米处听到,视为正常;如果需要缩短距离才能听到,表示你的听力已经下降。

如何防治耳聋

慎用致耳毒性药物。目前医学上发现的能引起耳聋的药物有60多种,因此,人们不要随使用药。有的老年人离不开药,但应在医生指导下正确服用。

远离噪声。经常看到一些老年人在噪声超过70分贝的马路边下棋、闲坐、观景,岂不知,这样既受到了路边空气污染的毒害,又遭受噪声污染的侵袭。

及时处理影响听力的小病。清除盯眵可改善听力,但方法一定要正确,避免损伤鼓膜或引发外耳道感染;防治感冒,避免咽鼓管阻塞可防止渗出性中耳炎;对以往患有中耳炎鼓膜穿孔者,应注意复查,避免复发;还要及时治疗外耳道疖肿、湿疹及带状疱疹等。

及时治疗突聋。突聋一定要早治,抢在神经变性之前,一般发病后2天内就诊者,有50%恢复听力,3周后就诊者约5%可恢复;而2个月后才就诊者,多不能治愈。

刘艳/文



图说

我们的价值观



富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善