

# 应对焦虑,不妨做点放松练习

日前,我市全面开展核酸检测工作,这也是人们讨论的最热话题。有人紧张、焦虑,其实,市民对此不必感到恐慌。扩大受检人群范围,能够及早发现无症状感染者,第一时间进行有效隔离和治疗,才能够切断新冠肺炎的传播链,这么做就是在和新冠病毒赛跑,检测的范围、速度要比病毒传播的范围和速度更广、更快,就赢过了新冠病毒,赢了这场战斗。市民应保有积极的心态,响应街道、社区安排,坚决打赢这场疫情防控阻击战。那么,如何舒缓疫情带来的焦虑情绪?

## 1 出现情绪很正常

目前,全市人民都投入到对疫情的抗争中。面对疫情的突发,首先我们应该认识到,自己和家人出现的紧张、烦躁情绪是可以理解的,毕竟这是全社会突发的公共事件,每天我们都会暴露在应激状态下,焦虑情绪是我们漫漫历史长河进化出来的一个人类很重要的自我保护机制,它能让我们更加快速有效地调动注意力和身体机能,以及警戒心去全身心地应对防控危险。它会督促我们正视问题,在专家的指导下做好疾病的预防和控制,为自身的健康和控制疾病的传播贡献力量。

## 2 家人的陪伴,很重要

情绪会相互传染,每天处在应激状态下,情绪会慢慢积累,让人变得更敏感脆弱,所以一家人在一起相互安抚、鼓励很重要。

如一起聊天,相互安慰对方,一起玩游戏等。同时我们需要理解家人的恐慌,也需要理解自己的烦躁。每个人的心理承受能力是不同的,应对问题的心理调节策略也是不同的。有些人遇事会回避问题,不看、不听、不关注,而有些人则会更主动地应对,不停地洗手、消毒、量体温。不管是哪种方式,其本身没有好坏之分,每个人都在用自己的方式应对这场危机。如果家人或

自己对外界刺激较敏感,可以试着减少对外界刺激的关注。

## 3 自我心理调适:正念心理干预法

帮助已出现焦虑情绪的朋友进行自我心理调适。比如可以做一些正念深呼吸的练习。更多氧气的吸入和更多废弃气体的呼出对于身体有更多好处,而减慢的呼吸节律也能够帮助神经更加的放松,恢复较好的身体和心理弹性。常用的正念呼吸包括进行短吸长呼的呼吸练习,可以稍快速吸气后用5-10秒缓慢呼出,把负面的情绪用呼气努力吐出去。也可以运用自己的想象,想象负面情绪像气球从前胸飘出身体,把它放在你心里离你较远的安全距离,看着它逐渐充满和爆炸,让那些负面情绪释放出去。依据正念的理念,把注意力都放在呼吸和冥想中,会自然而然地让自己的身心平静下来。

据大连市心理医院公号

# 最近有点抑郁?可能睡前手机玩多了

吃饭玩手机、睡前玩手机……我们经常是“睡前刷手机一时爽”,但是好像不会“一直刷一直爽”,这是为什么?韩国崇信女子大学研究人员发表在《睡眠》期刊上的一项研究表明,睡前玩手机影响心理健康,因玩手机推迟睡眠时间的人更易患上抑郁和焦虑症以及失眠。

该研究调查了160个年龄在20岁到30岁之间的人,他们在睡前玩手机的时长是普通人的5倍。结果表明,睡前长时间玩手机会对健康和心理产生消极影响,使抑郁的几率上升20%,焦虑的几率上升14%。而推迟睡觉时

间会让失眠的几率上升41%,睡前玩手机失眠的几率更高,达到了82%。

究竟是什么因素导致如此严重的心理健康问题?黑夜里手机发出的光也被列为“凶手”。近期关于光调节情绪的神经环路的研究表明,光环境的变化不仅会影响生物体的昼夜节律,还会显著调制精神状态。

今年6月1日,中国科学技术大学薛天教授和合肥学院赵欢团队的最新研究成果,证明了造成抑郁样行为的是夜间不正常光线而不是节律或睡眠的紊乱,首次诠释了光在白昼和夜晚截然相反的情绪作用的内在机理。

简而言之,夜间蓝光光照的增加会影响大脑特定的神经环路,导致抑郁症状的出现。

这一研究首次全面阐述了夜间光诱发负面情绪的环路基础和节律门控机制,为上述调查结果和光线对情绪的影响之谜,提出了基于模式动物研究的神经科学证据。“蓝光”成为导致抑郁的一名重大嫌疑犯。

睡前玩手机,已逐渐成为大部分人入睡前的规定动作,执行率已超过睡前刷牙。这一习惯的背后的确隐藏着不少危害,如视力受损、作息不规律、皮肤变差、手指麻木、颈部慢性劳损,以及,可能导致抑郁。据医学论坛网

# 健康头条

大连晚报

编辑刘美玉 责任编辑李高 校检韩莉  
棒棰岛新闻周刊主办 主编王春阳 副主编巴颖

2020年8月2日 星期日

A14~15

## 健康指引

# 8月,这些疾病要预防

目前我市正处“三伏天”和主汛期,气温高,降水较集中。在这种气候条件下,不仅蚊虫易孳生,细菌易繁殖,野生蘑菇也将进入到生长的旺季。市疾控中心提醒市民,应继续重点防控新冠肺炎等呼吸道传染病的同时,还应重点防控其它感染性腹泻病等肠道传染病、食源性疾病、毒蘑菇中毒以及高温中暑,做好防蚊、灭蚊,谨防蚊虫叮咬致病。

## 1 肠道传染病

肠道传染病是指经消化道传播的以腹泻为主要临床特征的一组疾病,较常见的有细菌性痢疾、伤寒及副伤寒、霍乱、其它感染性腹泻病等。多发生于夏秋季节。

预防措施:勤洗手,工作结束、外出归来、饭前便后都要洗手。不喝生水,饮用水煮沸后用,可杀灭致病微生物。吃熟食,少吃凉拌菜,生食瓜果也要洗净消毒;不吃腐败变质的食物。尽量少食用易带致病菌的食物,如螺蛳、贝壳、螃蟹等水产品,如果一定要吃,食用时要煮熟蒸透。吃剩的食物应及时储存在冰箱内,食用前要加热,以热透为准。餐具应该严格消毒。搞好室内外卫生。有病及时就医。

## 2 食源性疾病

高温天气有利于细菌繁殖,食品腐败变质速度加快,易引起食源性疾病。在我市每年的7月至9月是群体性食源性疾病的高发时节。餐馆、食堂等集体

供餐单位和家庭都应注意卫生状况。

预防措施:选择安全放心原料,不吃卫生隐患食物;做好器具生熟标识,生熟食材分开存放;减少生食或半生食,肉蛋奶鱼烧熟煮透;进食完毕迅速冷却,冰箱并不完全保险;注意通风防鼠,保持手和环境清洁;选择正规就餐场所,不吃路边流动摊点;饮食清淡食不过量,保护肠道预防疾病。

## 3 高温中暑

工作或运动强度过大的人,65岁以上的老年人,婴幼儿及儿童,以及病人,尤其患有心脏病、高血压,或正在服用某种药物的人,如服用治疗抑郁症、失眠、血液循环不良的药物等上述人群,在高温天气里更易发生中暑。

预防措施:少喝热水,少吃高油、高脂等难消化的食物;多喝水,并注意补充盐分与矿物质;尽量避免正午时段出行、暴晒,不要呆在日晒强烈的地方,如广场、海滩;给自己及孩子穿着清凉、宽松的衣服,戴上遮阳帽或使用遮阳伞;不要

将婴幼儿、儿童或宠物留在停好的车内;随身携带防暑降温药物,如藿香正气丸、十滴水等。

## 4 蚊媒传染病

夏季由于气温高、降水多,蚊虫发育速度快,因此蚊媒密度高,若被带病毒蚊子叮咬可存在患上登革热、疟疾等蚊媒传染病的风险,市民应提防蚊虫叮咬致病。

预防措施:安装好纱门纱窗、使用蚊帐;使用蚊香、驱蚊剂、电蚊拍、喷射剂。另外,在卧室内摆放一两盆盛开的夜来香、茉莉花、米兰、薄荷或玫瑰等,蚊子因不堪忍受它们的气味而躲避。也可在室内安装橘红色灯泡,或用透光的橘红色玻璃纸套在灯泡上,开灯后蚊子会因惧怕橘红色光线而逃离。

用空酒瓶或口盅装上糖水或啤酒放在阴暗处,蚊子闻到甜酒味就会往瓶子里钻,会被糖水或啤酒粘住致死。尽量穿浅色的衣服,如黄色或白色。勤洗澡。据大连市疾病预防控制中心公号

## “药”知道

# 别混淆 三种“牛黄”中成药

牛黄,大家都知道是去火的。而名为牛黄的中成药,常用比如牛黄解毒丸、牛黄上清丸、牛黄清心丸等等。甚至还有一种含牛黄的中成药是能救命的,安宫牛黄丸。它们有什么区别呢?到底该用在何时呢?

牛黄解毒丸。主要清肺火胃火。最适合的是胃火重导致的大便干口臭、牙龈红肿。和牛黄解毒丸类似的,还有牛黄上清丸、牛黄清胃丸。

安宫牛黄丸。这几年这个药很热,而且每年春天都会被很多大爷大妈买了吃,因为他们听说春天吃这个可以预防中风。其实安宫牛黄丸治疗必须是热性的昏迷。昏迷的时候有很响亮的鼾声,脸色发红,体温很高,这种情况才适合。虚寒性的昏迷鼾声非常小,脸色是苍白的,体温偏低。这种情况的昏迷就算用了安宫牛黄丸不仅无效,还可能会加重。

牛黄清心丸,顾名思义是清心火的,什么时候会心火盛,需要用药物来清呢?往往是压力特别大,自己觉得心力交瘁的时候,白天心烦,坐立不安的,晚上失眠。而且有口疮,这个口疮唯独长在舌尖儿上,同时小便黄,甚至有泌尿系感染的问题。这些症状如果出现,适合牛黄清心丸。

含有牛黄的中药,比如牛黄解毒、牛黄清心、牛黄安宫等等。它们的性质都是寒性的,不能长期吃。据《老年日报》