

不容小觑——

抑郁症躯体化有多痛苦

记者沈佳慧报道 在快节奏的社会环境下,“压力”几乎成为每个人的日常伴侣。从职场内卷到家庭责任……现代人总是被无形的重担压得喘不过气。当我们为生活奔忙的同时,越来越多的人心理健康亮起了红灯。

日前,明星赵露思坦言自己因抑郁出现躯体化症状,一度患上失语症的消息,再次将心理健康话题推向公众视野。

杭州市中医临床心理门诊(睡眠障碍)副主任中医师张金霞表示,因心理问题前来就诊的患者年龄段主要集中在青少年、女性围绝经期群体和老年群体,现在年轻职工群体数量也在激增。

什么是抑郁躯体化?

张金霞介绍,抑郁躯体化症状是情绪相关疾病中的一种表现形式,它是指一个人在面临压力、紧张或恐惧情境时,身体出现了一系列不自主

的、与情绪相关的生理反应。这些反应并非由器质性病变引起,而是由心理疾病所致。常见的躯体化症状包括乏力、疼痛、麻木、烧灼感、功能不良等,涉及神经、消化、泌尿、心血管等多个系统。

值得注意的是,不少人对抑郁存在误解。比如,以为性格开朗、满面笑容的人不会患抑郁症,其实这只是人的个性、习惯;还有抑郁症患者会觉得自己太脆弱、矫情,实际抑郁症是一种疾病,与坚强没有关系。

张金霞告诉记者,大众往往容易把抑郁躯体化症状和普通身体疾病混淆,DSM-5(精神疾病诊断标准手册)的诊断需同时满足以下三条标准:躯体症状标准、心理特征标准和病程标准。躯体症状标准是指一个或多个的躯体化症状,使个体感到痛苦或导致其日常生活受到显著破坏;心理特征标准的核心表现是患者行为异常,比如医学保证躯

体症状的危险和危害程度不高,但患者仍然非常烦恼,过度担心等;病程标准是指躯体化症状持续存在超过6个月。心理学观点认为,这类患者的躯体不适是长期心理压抑的结果,需要得到理解和支持,并鼓励他们寻求专业心理医疗帮助。

“失语症”到底是什么病?

张金霞解释,失语症并非一种独立的疾病,而是一种由大脑语言中枢受损引起的症状。尽管患者的发音器官完好无损,但他们可能面临听、说、理解、书写、命名或复述等语言功能方面的障碍。

“绝大部分人的语言中枢位于左脑半球,包括额叶、颞叶等结构,不同区域受损,可能引发不同类型的失语症状。比如额叶的Broca区受损可能引发运动性失语,表现为想说的话说不出来、找词困难等,但能够理解别人说的话或

者看到的文字;如果由颞叶区域受到损伤引发,则是感觉性失语,表现为说话流利,但患者并不能理解别人说的话,有时候甚至听不懂自己在说什么。还有心理因素导致的失语,通常被称为心因性失语或功能性失语,指患者受到较大的惊吓或重大变故而突然不能讲话,虽有说话的能力,但患者拒绝说话,表现出失语的症状。”张金霞说。

多管齐下帮助患者走出“阴霾”

“面对抑郁躯体化和失语症等健康问题,我们需要从多个层面进行干预和治疗。”张金霞告诉记者,首先,个体要学会关注自己的情绪变化,及时识别压力源,并寻求身边人的支持和帮助。如果发现自己或身边的人出现情绪波动、兴趣丧失、睡眠问题、身体不适等情况,可能是心理问题的警示信号,应及时就医寻求专业帮助。其次,家庭和社会在心理

健康问题中也扮演着重要角色。家庭成员应给予患者足够的关爱和支持,帮助他们建立积极的心态,减轻心理负担。

“在治疗心理疾病的过程中,我们通常结合心理治疗、药物治疗和物理治疗。”张金霞提到,中医非常重视形神合一、重视情志对疾病的影响,杭州市中医院省级名中医张永华基于此创立了情志辨证理论体系。张金霞进一步介绍,情志辨证体系以情志核心症状为依据,按“烦、郁、虑、惊”四条主线进行辨证,病机抓住“气、痰、火”,治疗多用“和、清、消”三法,从而达到阴阳平衡、气血充盈、脏腑平和的健康状态。

此外,“物理治疗如经颅磁刺激技术,以及中医传统疗法如针灸、拔罐等,通过多元化的综合治疗方案,不仅能够有效缓解患者症状,还能显著提升其生活质量、恢复社会功能,并降低疾病复发率。”张金霞说。

时令养生

数九寒天,让身体吃出温暖



■吴昂

昨天我们迎来了新年的第一个节气——小寒,民间有谚语“小寒时处二三九,天寒地冻北风吼”,形容的便是小寒节气的天气。

因此,进入小寒节气后,更要做好保暖。传统习俗中素有贴膘御寒的说法,随着低温大幕的开启,红烧肉、羊杂汤、蛋糕、油炸食品……这些高热量的佳肴纷纷上了餐桌。那么,吃哪些食物能让人身体温暖?

高热食物能给身体带来温暖吗?

高热食物对于提高抗寒能力基本没有帮助。因为让人体温暖的热量“锅炉”主要是细胞中的线粒体。高热食物容易造成脂肪堆积,而人体脂肪比例占越大线粒体总量就越少,就容易导致摄入的食物无法高效地燃烧释放热能。

如动物内脏、油炸食品、甜品等高热食物,吃多了不仅不能帮助身体产生热量,反

而容易导致肥胖和“三高”问题。

常吃这几类食物身体更“抗冻”

为达到御寒保暖的目的,在饮食上应做出以下改变:

天冷要适当增加高蛋白食物的摄入,因为蛋白质所含能量的30%会变成热量从体表散发出来。如禽肉、鱼肉和鸡蛋等,但要注意每天吃肉量最好控制在2两以内。

饭前喝热粥或热汤可暖肠胃。如:杂粮粥、小米南瓜粥、红豆红枣粥,注意不要食用过烫的粥,以免刺激食道损伤食道黏膜。

零食首选坚果。坚果中含有丰富的维生素E、B族维生素以及铁、锌、钙等矿物质,还有一定的蛋白质,都能帮助人们抵抗寒冷。

多吃黑色食物。黑豆、黑米、黑芝麻、黑木耳等黑色食物中含多种氨基酸和铁、锌等微量元素,可以补血养肾,增加人体免疫功能提高抗寒能力。

养生课堂

冬天为什么这么爱赖床

“春困秋乏夏打盹,睡不醒的冬三月”,相较于其他季节,冬季更让人留恋温暖的被窝,那么,为啥一入冬就起床困难?分明了闹钟却还是会睡过头?

起不来并不是你的错

随着冬季的到来,白天变短、夜晚变长,人们习惯根据光线的明暗变化来调整作息,但冬季的变化会让生物钟“混乱”。褪黑素的分泌随着夜晚的延长而增加,昼夜变化让人更容易赖床。

寒冷的冬天让人更喜爱火锅、热汤和面食等高碳水化合物食物。这些食物会导致血糖快速上升,胰腺需要分泌大量胰岛素来降低血糖,使得大脑的能量供应变得不稳定,饮食习惯的改变让人容易感到疲倦。

在冬季,为了保持温暖,通常会关闭门窗,减少通风,导致室内空气流通不畅。经过一夜的呼吸和新陈代谢,室内的二氧化碳浓度会逐渐增加,可能导致人们轻微缺氧,进而感到疲倦,难以清醒。

冬季阳光稀少,光线昏暗,会影响大脑神经递质的平衡,特别是血清素的分泌。血清素在情绪调节和精力维持中扮演着重要角色,分泌水平下降容易导致抑郁和焦虑,这些情绪往往伴随着懒散和嗜睡的症状。

此外,冬户外寒冷,人们大多选择待在家里,室内的安静和温暖让人心情也随之平静,活力减弱,变得懒洋洋,更愿意选择休息和睡眠。

除了季节原因,气血不足也可能导致睡不醒。气血不足会导致脾虚湿困,容易让人感到疲倦、头脑昏沉。

睡不醒,通过白天多补觉的方式弥补可行吗?专家认为,补觉不利于改善睡眠,如果白天总补觉,晚上就更睡不着了。久卧伤气,睡久了反而会更困倦,建议白天睡半小时左右即可。

冬天适当赖床可以有

冬季昼夜温差大,刚起床时,心肌处于相对缺血状态,血液也相对黏稠。那么冬天是不是能多赖一会儿床?这个确实可以有!

冬季是心脑血管疾病的高发期,凌晨到清晨这段时间需特别注意。人在睡眠时,心跳和血液速度变慢,接近清晨时血压又会升高。如果起床过于猛烈,在人体的血液供应还没有达到正常水平的情况下,就可能造成体位性低血压、晕厥、心慌等问题。

冬季血压也在经受寒冷的考验。面对严寒刺激,比如猛地掀开被子,机会分泌刺激血管收缩的激素来减少血液流失,从而保持热量。

其实,冬天赖床是来自心脑血管的呼唤,但赖床时间不宜过长,更不能赖到睡回笼觉。此时再睡着多半是低质量睡眠,这种状态持续时间越长越会让人感到疲惫,建议赖床时间不超过20分钟。

早上起床建议先醒醒脑,等大脑逐渐清醒后,可先在床边坐一会儿,再活动一下脚和手臂,增强肢体的血液循环。(来源:光明网)

就是这一碗,暖了!

“又是一年腊八节,又有腊八粥了!我们工友每天干活辛苦,喝上一碗热粥,身体暖了,心里更踏实。”腊八节前夕,在浙江省三建建设集团浦南未来学校项目工地,工友们吃上了热气腾腾的腊八粥,幸福的味道藏都藏不住。 通讯员梅杰 摄



晚饭不规律可能增加心脑血管疾病风险

■沈平

睡前饿了,是来份夜宵还是饿着肚子睡觉?很多人为了减肥,甚至选择不吃晚饭,也有人选择“16+8”减肥法。这些选择,哪个更健康?

睡前吃夜宵真的不好吗?

很多人认为睡前吃夜宵会长胖,事实上,长胖跟吃夜宵本身并没有很大关系。长胖是因为摄入的热量超过身体所需,多余的热量全都变成脂肪堆积到肚子、屁股、大腿上。因此,只要摄入的热量小于身体所需,就不会长胖。

对于减肥的人来说,往往刚开始减肥时会一下子吃得比较少,到了晚上难免会觉得饿。这时,适当吃一点东西,再慢慢减少食量也未尝不可。相反,如果本身就吃得饱,能量摄入很高,就算不吃夜宵,同样会长胖。再吃夜宵,只会更胖。

当然,吃夜宵也不能毫无顾忌,因为它会增加我们的肠胃负担,引发大脑活跃导致失眠等。太晚吃夜宵还可能会导致其他疾病的发生,例如“夜食综合征”。

夜食综合征患者往往早上没胃口,但一到晚上就会食欲旺盛,晚饭结束后的能量摄入占全天的50%以上,还经常起夜偷吃零食(每周超过3次,持续3个月以上)。他们的能量摄入远高于常人,肥胖发生率高。

饿肚子睡觉会更健康吗?

实际上,如果完全不吃晚饭,“饿肚子睡觉”也会对身体产生危害。人体每天所需能量和营养

的总量是基本恒定的,不吃某一顿饭,其他时候也不多吃,肯定无法满足每日的需要。如果直接简单粗暴不吃晚饭,其他生活习惯照常不变,长此以往还会出现精神萎靡、体力不支、心情压抑、脸色暗淡等营养不良的表现。

不吃晚饭对特殊疾患的影响更大,比如消化道有溃疡的患者,可能会导致溃疡加重;而一些需要三班倒、值夜班的人群,夜里不吃东西也无法获得持续顺利工作的能量来源。一般来说,只有两种人可以吃晚餐,“饿肚子睡觉”:

晚餐前吃很多的人。如果午饭吃了很多,或者下午吃了很多零食,晚上又没有运动消耗,晚餐可以考虑不吃。

想控制体重的人。体重较高甚至达到“肥胖”线(BMI>28)的人群,需要适当控制饮食,限制能量摄入,可以在控制体重初期偶尔不吃晚餐。

此外,不吃晚饭对身体有害,而吃晚饭的时间不规律,同样对身体有害。研究表明,晚饭时间不规律,可能增加脑出血风险。

“16+8”减肥法是否健康

“16+8”减肥法是一种断食减肥法,与“轻断食”“5:2间歇性禁食”大同小异。如果严格坚持断食,减少了能量摄入,是能看到减肥效果的。但断食并不是值得推荐的方式,目前也没有权威的健康机构向人们推荐断食减肥。

“16+8”减肥法是一种通过时间限制性饮食来促进体重下降和健康管理的减肥方法。“16+8”减肥法将一天的24小

时划分为两个主要时段:16小时的禁食时段和8小时的进食时段。

“轻断食”中的“5:2间歇性禁食”是一种饮食模式,指在一周7天的时间里,有5天可以正常进食,而另外2天则进行严格的热量限制。

长期断食减肥,很容易出现副作用。由于碳水化合物供应不足,会带来强烈的饥饿感,导致精神不济,严重者会影响学习、工作甚至日常生活,还可

能出现营养不良、头晕头痛、烦躁焦虑、白天犯困晚上失眠等问题,也很容易反弹。

长期而言,减肥的根本路径是控制总能量的收支平衡,并维持身体的活力。

从健康角度,我们要尽量做到规律地安排好一日三餐,不要不吃晚餐“饿肚子睡觉”,但也不能过量吃夜宵。如果想要吃夜宵,建议尽量做到:临睡前不宜吃大量的食物,很容易影响睡眠,导致第二天精神

差。建议在睡前1至2小时吃完夜宵。

尽量选择清淡、健康的食物。方便面、烧烤、炸鸡等都是高脂肪、高盐、高糖的食物,不适合作为夜宵。另外,夜宵也不适合吃辣椒、花椒之类令人兴奋刺激的调味品。

建议优先选择水果、谷物、豆类 and 奶类,这些食物蛋白质和脂肪含量低,消化吸收较为容易,不会给胃肠道增加负担。

古法减脂 轻松享“瘦”



练古法减脂操,喝消脂饮、针灸、拔罐、敷贴……1月3日,杭州市中医院二期减重训练营正式开营。减重训练营通过一对一评估

定制专属减肥计划,采用干预生活方式、运用药膳、中药饮片以及中医适宜技术,让职工朋友们健康减重。 见习记者任杰 摄