

“正念葡萄干”缓解你的“压力山大”

正念练习是有关如何使用和安放注意力的一种方法,能够提升专注力,激发内在潜能,找到和压力相处的方式

■本报记者 刘 臻 实习生 邹非凡

压力指的是一个人觉得自己无法应对环境要求时产生的负面感受和消极信念,由于社会竞争激烈,所以压力无处不在。如何正确处理自己的压力? 记者就此采访了市第二人民医院儿童青少年科主治医师谭夏。

我们会遇到哪些压力?

谭夏认为,生活中一般有三种压力源,分别是生物性压力源、精神性压力源、社会环境性压力源。生物性压力源包括躯体创伤和疾病,饥饿、睡眠剥夺、感染、噪声、气温变化等;精神性压力源包括错误的认知结构,个体不良经验,道德冲突以及长期生活经历造成的不良个性心理特点(易受暗示、多疑、嫉妒、处责、悔恨、怨恨等);社会环境性压力源是指直接阻碍和破坏个体社会需求的事件,包括纯社会性的(重要人际关系破裂等)和由自身状况造成的人际适应问题(如社会交往不良)。

但压力并不等同于焦虑,谭夏提醒:“生活中,很多人都会习惯性的将压力与焦虑混为一谈,认为压力就等于焦虑,然而压力与焦虑是两码事。”他认为,两者的产生原因是不同的,从心理学角度看,压力是心理压力源和心理压力反应共同构成的一种认知和行为体验过程,身体上的不适、心理上所面临的人际关系都会给人们带来压力,它是生活中永恒的主题,是无法从根源上消除的;而焦虑是指个人对即将来临的、可能会造成的危险或威胁所产生的紧张、不安、忧虑、烦恼等不愉快的复杂情绪状态,分为恐惧和担心。从实际的体验上来看,压力和焦虑都会引起激动,都会使我们心跳加速、呼吸加快并导致肌肉紧张,但当焦虑会引发恐惧,从而导致感到寒冷、头疼、潮热及胸口疼痛在内的各种症状。

谭夏表示,脑海中存在各种各样的产生压力的元素,使人们的思绪混乱不已,因此在感受到压力时,我们应该准确的分析自己所处的状况,找准方法对症下药。

躲避有时不一定是坏事

当压力过大时,身体会出现心跳加

速、呼吸变浅等情况,这些症状会影响到我们的工作、学习乃至于正常的生活。不同的人在面对压力时都会采取不同的方法,对此,谭夏认为,应对压力时每个人有自己的应对机制,需要客观的看待,只要是适应良好的,那便可以合理的采用。

例如当我们面对巨大的任务,我们可以暂时回避,采取延迟进行,转移注意力等方法,尝试着去做一些有氧运动,或者完成一些其他的小成就——暂时回避一下眼下的压力,这可以帮助我们放松下来。但如果总是处于一种放松的状态,并且这个压力是你认为不得不去做的事情,那么单纯的回避压力并不能实质上的解决问题,因为你迟早还需要回去面对这个压力,而且随着长时间的不作为,情况还可能进一步恶化。

我们也可以相对应的降低自己的目标,当自己树立一个比自己极限能力更高的目标且为此努力了很久,却因为没有达成目标而给予自己巨大的压力。这样的话,适当降低目标是合理可行的,并且不会降低自己的幸福感,因为你比以前的自己进步不少。另外,如果是由于出现了外部不可抗拒的突发事件,导致原定目标突然变得难以完成,这时降低目标也是一个合理的选择。

缓解压力有妙招

如何有效的缓解压力?除了大家熟知的有氧运动、旅游外,谭夏表示,正念冥想也是一个很棒的方法。

“正念”是最近几年才出现在大众眼中的一个新兴词汇,它起源于佛教,虽然来自宗教,但它在去宗教化之后,它所拥有的普世的价值观,正在被重新发现。正念练习,是有关如何使用和安放注意力的一种方法,通过练习,能够提升专注力,激发内在潜能,并找到和压力相处的方式。

正念练习有三个要素:有意的关

注、非评判的态度和“当下”。就此谭夏推荐大家采用“正念葡萄干”来帮助自己缓解压力:

1.首先拿起一粒葡萄干,把它放在手掌上,或者夹在拇指与其他手指之间,注意观察它,想象自己以前从来没有见过这个物体。

2.观察,全神贯注地盯着这粒葡萄干,让你的眼睛探索它每一个细节,关注突出的特点,比如色泽、褶皱和凸起,以及其他不同寻常的特征。

3.触摸,闭上眼睛,把葡萄干拿在指尖把玩,感受它的质地,以增强触觉的灵敏度。

4.闻,把葡萄干放在鼻子下面,在每次吸气的时候,吸入它散发出来的芳香,注意在你闻味的时候,嘴巴和胃有没有产生任何的感觉。

5.放入口中,慢慢地把葡萄干放在嘴唇边,注意手和手臂如何准确的知道要



专家简介

谭夏,毕业于南华大学临床医学专业,2009年参加工作于衡阳市第二人民医院至今,从事重型精神疾病、儿童青少年心理疾病诊疗。2016年参加南京脑科医院WHO儿童青少年心理咨询培训,2017年参加湖南省脑科医院儿童青少年心理咨询培训。

把它放在什么位置,轻轻地把它放在嘴里面,不要咀嚼,首先注意一下它是如何进入嘴巴的,用几分钟体验一下它在嘴里面的感觉,用舌头去探索它的质地、软硬、褶皱。

6.品尝,当你准备好咀嚼它的时候,注意一下应该如何以及从哪里开始咀嚼,然后有意识的咬一到两口,看看会发生什么?体会随着你每一次咀嚼它所产生的味道变化,不要吞咽下去,注意纯粹的味道和质地,并且时刻留心随着葡萄干这个物体本身的变化,它的味道和质地会有什么样的改变。

7.吞咽,当你认为可以吞咽下葡萄干的时候,看看自己能不能在第一时间觉察到吞咽意向,即使只是你吞咽之前经验性的意向。

这个葡萄干练习方式,可以让我们有意的把吃葡萄干的注意方式应用于每天的日常生活,同时面对压力时能冷静、高效的解决它。

突发耳聋怎么办? 穿刺治疗好得快

市第一人民医院耳鼻喉科为一名66岁突发耳聋患者开展鼓膜穿刺治疗。治疗后,患者听力恢复明显,耳闷、头晕等症状大有缓解

本报讯(记者 刘臻 通讯员 罗琼)“太感谢市第一人民医院耳鼻喉科的医护人员了!想不到我跑了这么多医院,吃了不少药、花了不少钱,终于在这里重新恢复了听力!”12月6日,听力严重下降近3个月并加重一周的66岁刘某,经市第一人民医院耳鼻喉科的治疗,病症解除,听力改善明显,得以康复出院。

据悉,这位家住蒸湘区的刘某,因耳闷、耳痛、听力下降并头痛、眩晕,于今年

7月下旬至10月中旬,先后三次到本市和长沙两家三级医院就诊,考虑“突发性耳聋”,予以常规治疗,都无明显效果,仍有耳聋、眩晕、头痛等症状。

10月25日,患者病情加重一周,慕名来到市第一人民医院耳鼻喉科找主任医师李凌辉求医。李凌辉详细了解患者病史和治疗情况,明确诊断:左耳突发性耳聋。考虑到患者发病已近三月,症状重、时间长,已错过治疗黄金时间,结合患者

病史、检查及治疗经过,经李凌辉与副主任医师彭程及科室人员讨论后,决定给患者实施鼓膜穿刺及鼓室内注药为主的综合治疗,给予隔日穿刺注药一次,辅以活血、营养神经、高压氧及耳鸣等治疗。治疗一周后患者听力改善,感觉头痛、眩晕症状明显好转。又继续支持治疗一段时间,患者病症消除,听力明显提高。

近日,患者家属许某在手机微信群中感慨“衡阳市第一人民医院耳鼻喉治疗突发性

耳聋有特效,穿刺治疗好得快”。

据李凌辉介绍,目前突发性耳聋、耳源性耳鸣、眩晕及听力下降患者多,很多患者治疗效果欠佳,甚至错过黄金治疗时间。“按照原来的老观点,突发性耳聋半月后一般治疗就无效了。然而我们现在采用鼓膜穿刺及鼓室内注药为主的综合治疗,对于耳聋3个月后的患者治疗效果依旧显著,给很多患者带来满意效果,取得了不俗的临床效果。”

李凌辉表示,突发性耳聋是一种内耳疾病,发病急,病程短,治疗难度大,目前尚无特效药物,治疗以改善内耳微循环、减轻炎症反应、营养神经、高压氧等为主。鼓膜穿刺治疗是一种微创手术,通过穿刺鼓膜,将药物直接注入鼓室内,使药物迅速作用于内耳,从而达到治疗效果。该手术操作简单,痛苦小,恢复快,对于药物治疗无效的患者,鼓膜穿刺治疗是一种有效的选择。

15家供应商签订《廉洁协议》

市第二人民医院召开药品供应商廉洁谈话会

本报讯(记者 刘臻 通讯员 李微)近日,市第二人民医院召开药品供应商廉洁谈话会,15家药品供应商分别与医院签订了《廉洁协议》和《廉洁承诺书》。

会议通报了2019年各供应商药品配送情况、药品集中采购和使用政策(两票制)落实情况、2020年药剂工作的重点监控方向等。会议要求各药品供应商严格遵守国家法律法规及“六个严禁”,严守政治纪律、廉政纪律,守住底线,不碰红线,坚决杜绝医药购销领域不正之风的发生。

会议提出,医院和医药公司双方人员都要严格按照廉洁购销合同和承诺内容,依法依规处理医药购销业务事项,共同营造廉洁公平的购销环境;要自觉接受纪检部门的监督检查;捐赠活动要严格执行《中华人民共和国捐赠法》的有关规定,建立清白、清爽的合作关系;要保证各药品配送质量和时间。



近日,在岳屏广场、石鼓广场、解放西路等商铺、站场和商业广场,衡阳群众卫生健康志愿者开展以宣传实施《爱国卫生条例》为主题的活动。

据悉,即日起至月底,衡阳群众卫生健康志愿者服务队将分成6个小组,同步开展公共场所控烟、不任性养狗、疾病防控等宣传活动,以及“我弯腰、我光荣”清捡白色垃圾、劝导车辆不占道停车系列活动。

■记者 谢丹 刘臻 实习生 邹非凡 摄

“药食同源”中药

■市中医医院 江南

作者简介

江南,副主任药师,1999年毕业于湖南中医学院中药学专业,一直在衡阳市中医医院工作,从事中药鉴别、中药炮制、中药制剂、临床药学等工作多年。2015年经考试,选拔为全国中药特色技术传承人才培训项目培养对象。

中药与食物的渊源、根源是相通的,也可以说许多食物即药物,两者间没有绝对的界线。

“药食同源”思想的最早缘起来源于《淮南子·修务训》记载:“神农尝百草之滋味,水泉之甘苦,令民知所避就。当此之时,日而遇七十毒。”可见神农时代药与食不分,无毒者可就,有毒者当避。

在药食同源的理论上,古代医学家将中药的“四性”“五味”原理用到食物之中,认为食物也有“四性”和“五味”。

中医治病最主要的手段是中药和针灸。中药多属天然药物,包括植物、动物和矿物,而可供人类饮食的食物,同样来源于自然界的动物、植物及部分矿物质,因此,中药和食物的来源是相同的。

有些东西,只能用来治病,就称为药物,有些东西只能作饮食之用,就称为饮食物。但其中的大部分东西,既有治病的作用,同样也能当作饮食之用,叫做药食两用。比如橘子、粳米、赤小豆、饴糖、花椒、蜂蜜等等。

药食同源的渊源以及发展,“药以祛之,食以随之”“谷肉果菜,食养尽之”“空腹食之为食物,患者食之为药物”。原始社会:人类为了生存,采集野果、种籽、植物根茎果腹,才有区分对人有易或者有害动植物的初步认识;氏族社会:神农尝百草,才有医药;夏商周时期:农耕

■常用“药食同源”中药简介

莲子,本品为睡莲科植物莲的干燥成熟种子。主产于湖南、福建、湖北等省。秋季果实成熟时采剥莲房,取出果实,除去果皮,干燥。以个大饱满者为佳。甘、涩,平。归脾、肾、心经。健脾止泻,止带,益肾涩精,养心安神。用于脾虚泄泻,带下,遗精,心悸失眠。

莲子糕,取莲子肉、糯米(或大米)各200克,炒香;茯苓100克去皮,共研为细粉。另取白糖适量,一同拌匀,加水使之成泥状,蒸熟,待冷却后压平切块即成。主要用于脾胃虚弱、饮食不化、大便稀薄。

莲子红枣汤,取莲肉两节,去皮切块,洗净沥干;红枣200克、莲子100克用水浸泡至软后捞起;将藕块和红枣、莲子加冰糖适量,水煮1.5小时即成。可补血润肤。是长期疲劳、消耗精神过度的药补食品。

莲子心,本品为莲的成熟种子中的干燥幼叶及胚根。苦,寒。归心、肾经。清心安神,交通心肾,涩精止血。用于热入心包,神昏谵语,心肾不交,失眠遗精,血热吐血。

莲子心茶,取莲子心适量,泡茶服用。有清火作用,另有降血压的作用,可用于高血压并有燥热症状者。莲须,固肾涩精。用于遗精滑精,带下,尿频。

莲房,化瘀止血。用于崩漏,尿血,痔疮出血,产后瘀阻,恶露不尽。

荷叶,清暑化湿,升发清阳,凉血止血。用于暑热烦渴,暑湿泄泻,脾虚泄泻,血热吐衄,便血崩漏。

藕节,收敛止血,化瘀,用于吐血,咯血,衄血,尿血,崩漏。

芫荽,别名香薷,本品为伞形科植物芫荽的干燥全草。全国大部分地区均产。辛,温。归肺、脾经。主治发表透疹,和胃。用于麻疹不透,消化不良。芫荽性温,因热毒蕴盛而非风寒外来所致的疹出不透者

技术进步,有了谷物,发明了酿酒,从此与医疗结下不解之缘。故有《内经·素问·汤液醪醴论》。周代的《周礼·天官》更把宫廷医生分为“食医、疾医、疡医、兽医”。

食品的药用价值,最早记载食品药用的经典医著:《黄帝内经》半夏秫(shú)米汤,其中秫米即是薏米;《神农本草经》将药品分为上中下三品,其中上中品多是补养的药物;《伤寒论》113方剂中除应用上述药物外,更有羊肉、猪油等。

药膳是中国传统医学知识与烹调经验相结合的产物,是以药物和食物为原料,经过烹饪加工制成的一种具有食疗作用的膳食。

“寓医于食”,既将药物作为食物,又将食物赋以药用,既具有营养价值,又可防病治病、强身健体、延年益寿。兼有药物功效和食品美味,可以使食用者得到美食享受,又在享受中,使其身体得到滋补,疾病得到治疗。

中国医学发展过程中首重预防,而预防之道在于遵循自然治疗之原则,因此食疗须求其所宜,其所忌,且中医治病相当重视“对症下药”,所以在选择适当的中药进行食补前应先了解体质,才不至选择偏差太多,反而失去其意义。

忌食;小儿麻疹已经透发后即不能食用;患有癌症、慢性皮肤病和眼病、气虚体弱和患有胃及十二指肠溃疡之人不宜多食。本品为药食同源植物,是人们熟悉的提味蔬菜。鲜品味郁香,是汤、饮中的佐料,多用于做凉拌菜佐料,或煲料、面类菜中提味用。

葛根,本品为豆科植物野葛的干燥根。习称野葛。主产于河南、湖南、浙江、四川。秋、冬二季采挖,趁鲜切成厚片或小块;干燥。以质地疏松、切面纤维性强者为佳。甘、辛,凉。归脾、胃、肺经。解肌退热,生津止渴,透疹,升阳止泻,通经活络,解酒毒。用于外感发热头痛,项背强痛,口渴,消渴,麻疹不透,热病,泄泻,眩晕头痛,中风偏瘫,胸痹心痛,酒毒伤中。

粉葛,甘葛藤的干燥根,功能与主治同葛根。葛根(野葛)与粉葛的植物来源不同,所含成分及性状也有差异。葛根(野葛)的葛根素含量高,质地疏松、切面纤维性强,只供药用;粉葛的葛根素含量较前者低,淀粉含量高,粉性足,一般多用于食用,也可药用。

生姜,本品为姜科植物姜的新鲜根茎。主产于四川、贵州、湖北、广东、广西、湖南亦产。秋、冬二季采挖,除去须根和泥沙。用时切厚片,以质嫩者为佳。辛,微温。归肺、脾、胃经。解表散寒,温中止呕,化痰止咳,解鱼蟹毒。用于风寒感冒,胃寒呕吐,寒痰咳嗽,鱼蟹中毒。

干姜,温中散寒,回阳通脉,温肺化饮。用于脱腹冷痛,呕吐泄泻,肢冷脉微,寒饮喘咳。

炮姜,温经止血,温中止痛。用于阳虚失血,吐衄崩漏,脾胃虚寒,腹痛吐泻。

姜皮,行水消肿。用于皮肤水肿。

