

心理亚健康人群也应进行干预

□ 科普时报记者 项铮

如今，人们越来越关注心理健康。事实上，随着经济飞速发展，我国居民的疾病谱随之变化，和心理密切相关的疾病日益增多，心理健康成为我国重要公共卫生问题。

10.3%的人心理健康

近日发布的中国城镇居民心理健康白皮书指出，中国城镇居民心理健康问题不容乐观。

调查结果显示，中国城镇居民有73.6%为心理亚健康；16.1%存在不同程度的心理问题；心理健康仅占10.3%。

女性心理健康水平显著低于男性；30-39岁人群心理健康状况较差、60岁以

上人群心理健康状况较好；丧偶人群心理健康状况较差、已婚人群心理健康状况较好；学历最高（研究生及以上）学历最低（小学及以下）人群心理健康状况较差；高中、中专人群心理健康状况最好。

中国城镇居民最突出的三个心理问题是强迫症、焦虑及人际关系敏感。

73.6%的人心理亚健康

由于承受压力过大，很多人有失眠、焦虑、抑郁等症，他们误以为自己患了抑郁症。事实上，在医生看来，这些人处于心理疾病、心理健康的中间状态——心理亚健康状态。

此次调查结果显示，我国城市居民心

理健康问题大多是“亚健康”问题、精神问题、青少年心理健康问题、老年及妇女心理健康问题以及危机心理问题等。

总体来看，我国城镇居民有10.3%的人处于心理健康状态，大部分人（73.6%）处于亚健康状态，他们目前没有明显的心理问题，但已出现不适症状，另外16.1%的人有不同程度的心理问题倾向。

专家认为，心理健康与生理健康密切相关。躯体健康状况越好，心理问题发生率越高。躯体健康人群有4.7%的人有心理问题倾向，躯体亚健康和疾病人群中分别有31.4%和50.3%的人有心理问题倾向。

心理与社会因素影响我国居民身体健康。目前，我国医疗机构大多以传统医学模式为主，忽视心理健康在健康管理和疾病诊疗中的地位。随着社会的发展，人们对心理健康服务需求将越来越大。心理咨询业有可能成为中国新兴的、快速发展、有巨大需求、经济潜力巨大的热门行业。

适当进行心理咨询

在一定条件下，心理亚健康状态的人群可向心理医生寻求帮助。

首都医科大学景汇泉老师告诉记者，进行心理咨询的人不是病态人群，通常情况下，心理健康水平低，出现心理障碍，无法正常学习、工作、生活的心理亚健康

人群应进行心理咨询。近年来，心理咨询以学生、老年人群最多。

怎么选择心理咨询机构？景汇泉表示，目前，正规医院和社会上的心理咨询诊所都可以进行心理咨询。

正规医院的心理医生有医学背景，有处方权，按照医院的统一标准收费，价格较低。社会上的心理诊所咨询师水平参差不齐，收费偏高。

目前来看，医院的心理咨询偏向于心理治疗，纠正异常心理。社会上的心理诊所帮助健康人群舒缓心理压力，调节情绪，一般以职场人际关系、婚恋情感等咨询为主。

求真解惑

“达·芬奇睡眠法”弊大于利

流言：据说著名画家达·芬奇不需要整晚睡觉，只要每4小时睡15-20分钟，一天只睡2小时左右就能保持充沛的精力。

真相：到目前为止，并没有科学证据表明达·芬奇睡眠法就是达·芬奇提出来的。达·芬奇本人是否按照此方法进行睡眠也无从考证。

所谓达·芬奇睡眠法也被称为多相睡眠或多阶段睡眠，意思是把完整的睡眠时间分割开来，以达成减少睡眠时间的睡眠方式。当我们无法保证一次完整的6-8小时睡眠时，稍稍打个盹的确可以缓解疲劳，但是持续采取这样的方法并不能达到高效休息。这种睡眠方式会破坏人体的昼夜节律，剥夺人的正常睡眠需求。当人无法正常睡眠时，就会导致身心疲惫、情绪焦虑紧张、免疫力下降等。

“草莓当选最脏水果”系标准不同

流言：美国非营利环保机构环境工作组（EWG）列出“12种最脏脏”蔬果名单，草莓连续三年登顶。

真相：首先，EWG不是权威检测机构，是美国的一个环保组织。所谓的“12种最脏脏”蔬果是这个环保组织根据美国农业部的农药数据库项目每年发布的报告所作出的一个推荐。在美国，环境保护局（EPA）对各种农药在食物中的残留量制定限量标准。如果农药数据库项目的检测值超过了限量标准，或者检测到了环保局尚未制定标准的农药，就会通报给食品药品监督管理局（FDA）。

简单地说，决定这些蔬果是否安全的标准不是“是否检测到农残”，也不是“检测到多少种农残”，而是“是否检测到农残超标”。检测到残留并不意味着这些食物就有害健康，离开了农残量和控制标准谈危害，完全没有意义。根据PDP的检测结果，常规蔬果中的农残并不值得担心。

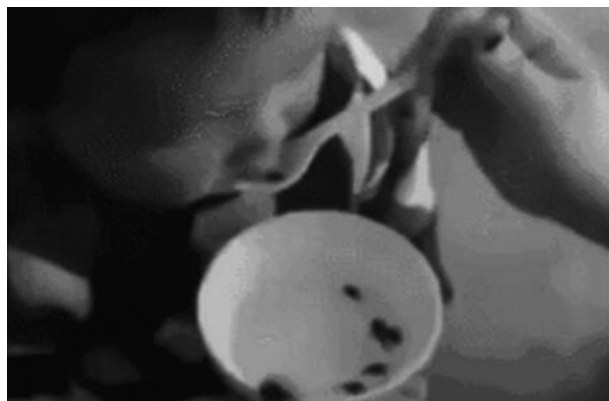
“吃活蝌蚪强身健体”属无稽之谈

流言：一段孩子在家长授意下喝活蝌蚪的视频在朋友圈热传。视频中，白瓷碗里有七八条不停游动的蝌蚪，家长一边哄骗孩子是小鱼，一边一口一口把蝌蚪喂给孩子。据家长说，这可以“强身健体”。

真相：从人体生理学来看，人的消化道是一个密闭的系统，蝌蚪进入人体内就会死亡，但蝌蚪体内的寄生虫则不会。蝌蚪入药的传统，最早来自于我国古代典籍。但食用蝌蚪并不安全，蝌蚪体内有一种称作裂头蚴的寄生虫，寄生虫的虫卵可以吸附在人的肠壁上，然后孵化成幼虫，再通过血液循环进入人脑、眼睛，并在人脑中游走，吸取脑细胞营养，发育长大。

裂头蚴可移行至感染者全身软组织如乳房、眼睑、胸腹等部位内，使之局部呈现炎症、红肿热痛。所以，食用生蝌蚪风险极大，千万不要盲从。

（科技日报、北京科技报、果壳网、蝌蚪五线谱等单位共同发布）



不打网球也会患“网球肘”？

□ 张波

在门诊时，常常会有人这样问：“张大夫，我肘关节外侧断断续续疼痛好久了，前几天拎了一点儿重东西，疼得更严重了，现在肘关节疼得拧毛巾都困难，您看我这是怎么了？”提出这种问题的不仅是家庭主妇，理发师、操作电脑者、钢琴演奏员、小提琴手、打字员、建筑工人、钳工等都是这种病的高发人群，而且好发于右手。每当我告诉他们的诊断是“网球肘”时，大多数患者都会很疑惑，因为他们从来不打网球，怎么会患“网球肘”呢？

“网球肘”又称为“肱骨外上髁炎”，又名肘外侧疼痛综合征。是由肘关节急性外伤、慢性劳损或感受风寒湿邪引起的，以肘关节上方局限性疼痛、腕关节背伸、前臂旋转功能受限的一种疾病。因该病好发于网球运动员，又称为“网球肘”。

当我们的前臂要完成一个类似打网球的动作时，需要多块肌肉参与协调收缩，而这些肌肉的起点多数附着于肱骨外上髁周围（也就是“网球肘”的压痛点），这些肌肉反复发力，收缩，受到牵拉和刺激，久而久之出现劳损，引起肱骨外上髁周围慢性无菌性炎症，肌腱退变，引起肘关节外侧疼痛，这也是为什么不打网球也可以患“网球肘”的原因。

以下这三种方法可以自测是否得了“网球肘”：
被动伸腕法：将患侧手掌向下握拳（如左手），腕

关节屈曲，左手肘搁在桌面上，右手手掌压在左手背，然后努力让左手的手腕关节背伸上翘，如果在肘部外侧有疼痛的话，十有八九就是患上了“网球肘”。

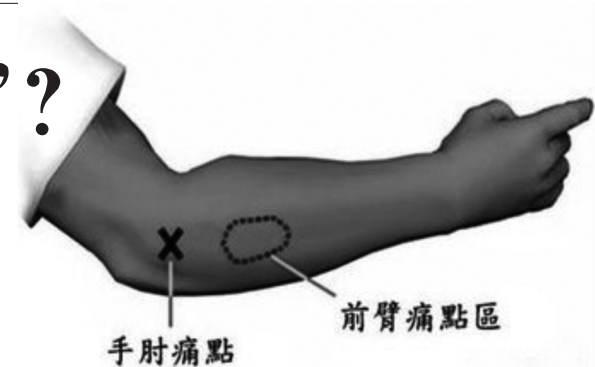
前臂稍弯曲：手呈半握拳，腕关节尽量屈曲，然后将前臂完全旋前，再将肘伸直。如在肘伸直时，肘关节的外侧发生疼痛者，就要怀疑“网球肘”了。

端咖啡法：如果水平端起满满一杯咖啡时，肘部外侧有不适或疼痛的话，也可能是“网球肘”在作怪。

“网球肘”是一种常见的但治疗起来具有挑战性的疾病。虽然约90%患者保守治疗1年后症状缓解，但只有13%患者在3个月后会完全消失，仅34%患者一年后痊愈。因为认知水平和依从性有限，耽误或接受了不适宜的治疗，病情往往迁延不愈，严重影响生活质量。

对于初发患者，大多无需药物治疗。在疼痛急性期，应停止做肘部、腕部的动作，肘关节制动，休息，疼痛发作48小时内做冰敷，慢性期热敷，并结合针灸、理疗、推拿等治疗，都有一定的疗效。

若治疗无效，可以考虑药物治疗，主要是口服非甾体消炎药，或常用的肌肉酸痛贴布及药膏等。可以同时辅助体外冲击波疗法，该方法已被推荐为治疗肱骨外上髁骨炎的重要方法，此外还可以配合按摩和肌贴外用治疗。



睡前洗澡危害健康

临睡前洗个澡，洗去一天的灰尘，一身的疲惫，成为不少人每天最享受的时刻。但是，专家指出睡前洗澡会影响睡眠质量和健康。

研究发现，入睡前洗澡可以促进血液循环、缓解疲劳，但也会让身体温度升高，从而抑制褪黑素的分泌，降低睡眠质量，甚至出现入睡困难等问题。洗澡后，尽管皮肤上的水已经被毛巾擦干，但皮肤仍然含有一定的水分是潮湿的，毛孔是开放的。如果这时入睡，皮肤的水分就会捂在被子里，渗入皮肤内。大量水分捂在被子里，会导致人体湿气加重，长期如此会给人造成不良的影响。因此，睡前洗澡是有害健康的。

专家建议，晚上洗澡至少在睡前一小时为好，水温控制在37-39摄氏度左右。这样，睡觉时体温已降到合适的温度，更容易入睡。如果回家比较晚，可以在洗完热水澡后，用冷水敷敷额头、冲冲手腕，加速降低体温。

除了睡前不适合洗澡外，还有以下情况也不适合洗澡：

酒后不宜洗澡 酒后人体血管扩张，心率加快。如果酒后洗澡，洗澡的热水可增加皮肤的温度，促进血液循环，增加了扩张血管和心跳加快的程度，使机体难以适应，而可能引起心脏病或脑血管意外的发生。

运动后不宜洗澡 不少人喜欢运动后马上洗澡，冲掉汗液。其实，这时身体处于兴奋状态，不宜立即洗热水澡或桑拿浴，否则会增加流向肌肉和皮肤的血液，导致其他器官供血不足。另外，运动后呼吸急促，在空气不流通的浴室里很容易缺氧，加上本来出汗后血液容量相对不足易引起头晕眼花、全身无力，甚至虚脱休克和晕厥等症。因此，运动后最好休息30-45分钟再洗澡。

饭后或空腹不宜洗澡 饭后立即洗澡会使消化道血流减少，影响食物的消化和吸收。空腹洗澡则会造成低血糖、脑供血不足，导致晕厥。洗澡时间应在饭后1小时左右为宜。

发烧时不宜洗澡 人体发烧的时候，身体的耗能有增加，体温每增高一度，基础代谢率增加10%左右，加上发烧病人的身体较弱，此时洗澡容易发生意外。

怎样洗澡才有益肌肤呢？美国耶鲁医学院的皮肤科专家建议：

洗澡水凉，别洗热水澡。

缩短洗澡时间。每次洗3分钟即可。

通常，人们只需不到3分钟，就可以洗掉大部分污垢。别不停地揉搓皮肤，着重清洗腋窝和腹股沟，不要花太多功夫用肥皂或沐浴液清洗其他身体部位。

洗完澡后，趁皮肤湿润时抹些乳液，锁住逃逸水分。频繁洗热水澡会洗掉天然油脂，造成皮肤干燥。停止沐浴时，皮肤损伤并不会立刻停止。擦干身体后，皮肤表面会由于蒸发而丧失额外水分。水温越高，失水现象越严重。

其实，只要身体没有散发出令人不悦的体味，两天洗一次澡足够了。

做到这些，骨质疏松可以逆转

□ 蒋峰

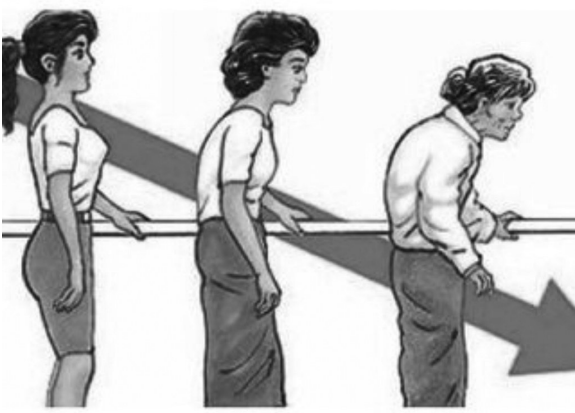
营养讲堂

人只要上了年纪都有可能骨质疏松。在上个世纪进行骨质疏松干预时，大多采用的是补钙的方式，但单纯补钙并不能逆转已经发生的骨质疏松。那么，骨质疏松人群到底需要什么样的系统干预呢？

不论是骨骼，还是其他的脏器，需要的都是系统性的营养补充，骨质疏松人群也不例外。

首先，基础性的营养要补充。这样才能保证机体细胞正常的更新和代谢，遵循中国居民平衡膳食宝塔，谷物、蔬菜、水果、肉、蛋、奶等的量要足够。其次，需要满足骨骼自身的系统营养需求。骨骼需要钙、镁、锌等物质构建基本框架，酪蛋白磷酸盐或者维生素D促进矿物质的吸收，维生素等促进胶原蛋白和多糖的合成，蛋白质类物质缔造骨骼的韧性。这类营养齐全，骨骼营养才能完整。最后，借用中医的一句话——肾主骨，中医说的肾主要指内分泌，而骨骼中成骨细胞和破骨细胞的平衡就是通过内分泌进行调节的，这个时候就用到了调节性营养。这3类营养都配齐，再加上合理的运动，骨质疏松就可以逆转。

对于中青年而言，只要身体状况、体重、运动量等都在正常范围内，日常饮食就可以补充骨营养。但如果患了其他可能导致骨质疏松的疾病，建议在疾病治疗后进行适当的营养品补充。



而对于中老年人，同样建议进行营养品的补充。人上了年纪后基本都会得骨质疏松，干预得越早，后期的骨骼就会越健康。

一提到补钙，很多人首先会想到牛奶、豆浆、骨头汤。其实，食物是一个混合体，给我们带来营养物质的时候也会带来一些无用的成分。当我们想通过摄入更多的牛奶、鸡蛋补钙或者蛋白质时，可能摄入的脂肪、胆固醇就超标了。所以最好食用营养补剂，它能满足缺哪补哪样。

另外，骨质疏松人群也需要运动。除了刚发生骨折或者其他医生要求必须卧床的情况外，建议骨质疏松人群要进行适当的运动。研究发现，越能保证一定适宜度的运动，骨骼的修复能力越强。

现在比较推崇骨质疏松人群做的是健康节律运动中的有氧慢跑，介于跑步和走路之间，基本不会伤害我们的关节。

营养源研究所重点实验室的研究发现，系统营养联合节律运动不仅能够逆转骨质疏松，还可显著降低受试者膝关节骨性关节炎的风险。这里提到的系统营养，主要为壳寡糖、胶原蛋白、水解鱼胶原蛋白、维生素C、碳酸钙、乳钙、酪蛋白磷酸盐、氧化锌等。节律运动则为每天进行30-40分钟/次的有氧慢跑。

为了骨骼健康，大家一起行动起来吧！

（作者系北京市营养源研究所主任）

找寻未知的自己

□ 刘晓军

不专注。眼看着树下打太极的耆老收回最后一个招式，拿起水笔在地上练起大字，见他身边并没有其他人，我怯怯地走过去跟他聊天。如果是现在，我敢聊的内容一定会很有趣，说不定能把老人逗得哈哈大笑，但当时不是，当时的话题离不开我内心的纠结与不安。我问老人相信佛吗？他说信！佛在心里，每个人都是自己的佛。老人年近九旬，身板硬朗，退休前是某研究院的总工程师。当时还絮絮叨叨跟他说了些什么，记不清了，只记得他一挥手，面带愠色强硬地说：你这纯属庸人自扰！我吓得赶紧住了嘴。

花园里慢慢聚了不少人，像每天一样，不少上了岁数的男士锻炼身体之后，会过来看老先生在地上写大字，跟他聊聊天。他告诉我，这群老头里岁数最大的104岁，毕业于黄埔军校，经历过枪林弹雨，说话声音洪亮，底气十足，拄着拐杖腰杆子也是直挺挺的，往那儿一站，就有一种气势……

抑郁焦虑的人怯怯的，最缺乏的就是底气，眼前的世界挂着一层灰色，感觉自己低如尘埃，阳光下的一切都很遥远，与自己无关，自己想着心事。身为父母的女儿、

孩子的母亲、丈夫的妻子、有单位的工作人员，每一份责任都想担当好，每一个角色都想扮演得不出差错。当每一件事情都想做到让自己满意，在有限的时间内，自己能力又达不到期望时，随之极度失望，心里感觉好累。

那段时间，频繁出入佛教寺庙、道教殿观、基督教堂，跟住持聊、跟观主聊、跟牧师聊，倾诉内心的痛苦、纠结、困惑，当时模糊地认为，他们是有信仰的人，淡定从容，不为世事所困扰，希望从这些高尘世稍远的地方找到“救命稻草”，慰藉和救赎内心的焦躁与苦闷。

《走出焦虑风暴》是豆瓣评分比较高的的一本心理自助书，似乎是为焦虑抑郁心绪灵而写。作者是心理学方面的专业人士，在他看来：我们大部分人内心深处，由于从小到大的不合理的教育与不安的成长环境，导致内心深处埋藏着一个机制，它只接受内心认为美好和舒适的经验（感觉），拒绝被知觉过程认为是丑陋和痛苦的经验。

的确，从小到大一直被呵护得比较好的人，生活顺风顺水，一旦遇到挫折和困

难，好像天塌下来一样，怨天尤人、患得患失，整个人都被极端的负面情绪所占据，“个体思绪在小圈子里旋转不息”，长久地走不出来。一时的“钻牛角尖”导致自己不开心，也许谁都难免，但如果包括“自我评价降低”和“快感缺失”等等状态同时持久出现的时候（这个“持久”的时间，有人说半年以上，有人说一两年），就需要尽早求助于专业治疗了。

一旦陷入抑郁焦虑，内心的疑惑和迷惘，会迫使你固执地去求解答案。前面提到的作家张德芬也曾罹患抑郁症，她在接受药物治疗的同时接受了心理治疗，参加心灵成长课程，广泛阅读心灵书，后来把自己4年多追求内在心灵世界的体会，在她的书里做了分享：接受自己的不快乐，也接受人生的不完美；想要幸福，先放下对幸福的执念；断，停止负面的思考模式；舍，顺从自己的心，割舍既有；离，松开“多就是好”的念头。这个世界上，你所看见的人事物，都是你内在的一种反射。只要你自己内心改变了，外在的就会随之改变……

特遗憾的是，抑郁焦虑的时候光顾“专注”于抑郁焦虑，执拗地自我寻找，朋友送的《遇见未知的自己》在书架上放了三四年，直到迷途知返重回洒满阳光的世界，重新翻出这本书，才得以安静平和地读着那句话：我们怎样才能打造出一个自己真心向往、内外皆富的生活，做一个真正自由的人呢？