

几招教你打赢这场新冠疫情“心理战”

□ 朱为模

心灵驿站

持续了一年多的新冠肺炎疫情还没结束，变种病毒又来了，疫情的反复，让很多人焦虑大增。大量研究证明，持续焦虑对生活、工作以及健康都有负面影响。头疼、疲劳、失眠、肌肉莫名其妙的疼痛等都是焦虑的症状。现教大家几招，简单易学，在生活中轻轻松松排忧解难。

接受当下

人生、人事不可能一帆风顺、事事如愿。“接受当下”就是坦然面对现状。“接受当下”并不意味着如果事情不顺心就放弃，而是侧重在“我可以做什么？”上。如果你能接受当下，你将会更有效地寻求改变，迎接美好的未来。心理专家认为，我们的焦虑来自于对事物有不同的渴望，所以只要能接受当下，一切向前看，明天一定会更美好。

“打断”一下自己

当你感到焦虑水平上升时，请尝试练习

“自我打断一下”。出去走走、约朋友聊聊、办公室里走走、做个五指深呼吸、去喝杯咖啡……总之，让自己从烦恼的情绪里转移出去，将注意力放到其他事情上。

专注于你的脚

当你感到压力和焦虑上升时，请尝试下面这个快速放松练习：花一点时间专注于你的脚。你可以将脚放在地上站立或坐着。感觉脚是冷还是热？发麻吗？潮湿还是干燥？摆动脚趾，感觉脚底。感觉脚跟跟鞋子和下面的地面相连。

发明这个练习的正念专家以为：“焦虑往往会出现在你的胸腔和喉咙中，而你的脚就是放掉焦虑的泄洪渠道”。

打理好生活空间

整理房间、制作剪贴照片、悬挂艺术品等等。心理学家认为，“整理房间或环顾家里周围的空间，并思考如何让自己和家人生活得更方便、更美好，其实就是接受当下，积极改变，让明天更美好。”

50后、60后的人，一般都是每家4—5个孩子，当年家里拥挤程度可想而知。父母

们常常就是通过简单地搬家具、换个位置让孩子们兴奋很久，仿佛有了新家。

闻香放松身心

洗个薰衣草足浴，点一支香薰蜡烛或在空气中喷洒芳香剂，都对缓解焦虑有好处。一项针对141名孕妇的研究发现，用薰衣草霜揉搓或浸泡脚会显着减少焦虑、压力和抑郁。

另外一个对200名牙科患者的研究发现，橘子或薰衣草香薰疗法可帮助患者在治疗前放松身心，这是因为薰衣草到达鼻子中对气味敏感的神经元，该神经元将信号发送到与觉醒和意识有关的大脑部分。这个方法和中国传统练气功时点香放松有异曲同工之处。

3分钟运动减压

运动是最好的减压排忧药。原地高抬腿3分钟、或做几组俯卧撑，开始以1分钟能做40个为目标、马步站桩数100下，一次完不成可以多做几组，例如每组做20个，分5组完成。研究表明，每当肌肉运动并能提高心率时，大脑里的“快乐调节剂”多巴胺的

分泌就会增加，你也会马上感觉到自己的活力。运动其实就是一个感觉自己活力并与希望和喜悦联系在一起最好的方式。

走进大自然“寻美步行”

花点时间在大自然里活动。晒太阳、看鸟、在树丛中漫步，听脚下落叶的声音，发现周围景观和物体的美。最近的研究表明，有意识地在大自然中活动对减压、消除焦虑和提高心理健康大有好处，甚至即使看大自然的照片也可以改善人的心情。

还有研究表明，大脑更喜欢绿色空间，接触绿色与接触红色相比，接触绿色的运动人群更容易坚持运动，并且心情更好。我分享自己的一个方法：晨练时带上手机，边走边记录下看到、听到的大自然之美、朋友圈里分享一下，身心同悦、其乐无穷。这也是疫情以来我和太太每天早上起来必做的“减压功课”，所以我把这每天的晨练走叫作“寻美步行”。

（作者系美国运动科学院院士，美国伊利诺伊大学终身教授，博士生导师）

“五指呼吸法”缓解焦虑情绪

最近很多的研究都证明深呼吸对健康的重要性。下面向大家介绍一个简单易行的“五指呼吸”法，对缓解焦虑情绪很有效。

放松坐立，左手手指张开，掌心向前；用右手的食指，从左手大拇指侧手腕开始，按手的轮廓移动，先沿着拇指向上移动，同时吸气；到拇指顶端开始下行，呼气；用同样的移动和呼吸放松即上吸下呼，在食指、中指、无名指和小指上重复；到小指侧手腕处停停止，然后返回到大拇指侧手腕处，重复三遍后换右手。

移动的速度应当配合呼吸，越慢越好，但不要屏气。开始时鼻吸口呼，慢慢转为鼻吸鼻呼。熟悉了手的动作后，可以闭起眼睛做，也可以同时放点放松的音乐。

谣言粉碎机

没有食品添加剂的食物更安全？

流言：很多人认为食品添加剂都与“不安全”划等号。尤其近年来，许多食品打着“不添加任何添加剂”的旗号，以此作为卖点宣传，更坚定了人们“不添加食品添加剂的食物更安全”的认知。

真相：食品添加剂是为了改善食品色、香、味的品质，以及根据防腐、保鲜和加工工艺的需要而加入食品中的人工合成或天然物质。事实上，是否加入食品添加剂是由食品性质和生产工艺决定的。对于蛋白质含量比较高的食品，必须添加一定量的防腐剂以确保食品质量安全，否则很容易腐败变质。这是一个复杂的问题，在A食品中无毒的添加剂，在B食品中可能就严禁添加。因此，不能单纯以是否有食品添加剂来判定食品的安全性，规范使用食品添加剂，品种合规，用量适度，可以保障食品安全。而不添加食品添加剂的食品，保质期短，极易腐败变质。

家附近有变电站会危害健康？

流言：很多人一看到变电站，就会想到变电站会产生辐射和噪音，对健康有害，心里总觉得不舒服。要是家附近有，一定要搬家。

真相：家附近有变电站无须恐慌。变电站虽然会产生电磁辐射和噪音，但是我国变电站的电能频率为50赫兹，在电磁辐射领域属于极低频率，辐射范围非常小，因此，即便是长期在变电站内值班的工作人员，只要在国家规定的安全距离之外，变电站带来的电磁辐射还不及人们随身携带的手机，所以并不会影响健康。就噪音而言，国家规定所有市区变电站在安全距离之外的噪音，白天不得超过55分贝，也就是与人正常说话声音相当，夜间不得超过45分贝，也就是低声说话的水平，因此不会影响人们的日常生活。

新血糖标准改为4.4—7.0毫摩/升？

流言：2021年“新血糖标准”已更正，新的血糖标准已不再是3.9—6.1毫摩/升了，而是4.4—7.0毫摩/升了。

真相：如果流传说法中的“新血糖标准”指的是“糖尿病血糖诊断标准”，那么这个“新标准”根本不存在。自1999年起，世界卫生组织（WHO）正式认定糖尿病的诊断标准为空腹血糖 ≥ 7.0 毫摩/升或餐后2小时血糖 ≥ 11.1 毫摩/升。此标准已在国际范围内达成共识多年，未曾改变。

这里的“2021年已更正”，其实指的是2021年中华医学会糖尿病学分会发布的最新版《中国2型糖尿病防治指南（2020年版）》中，对于2型糖尿病患者，建议将空腹血糖控制在4.4—7.0毫摩/升的目标范围内；对于非空腹血糖，建议不超过10毫摩/升。这里所说的“血糖控制目标”并不等同于前面提到的WHO发布的“血糖诊断标准”。

另外，4.4—7.0毫摩/升这一数据与旧版《中国2型糖尿病防治指南（2017年版）》中的完全一致，并没有更正。至于“3.9—6.1毫摩/升”，其实指的是新版指南中的空腹血糖正常参考范围，空腹血糖参考范围与血糖诊断标准是完全不同的概念，所以大家千万不要被带偏了。

降温喷雾既凉快又安全？

流言：最近热销的降温喷雾，喷在衣服上、帽子上，或者车内都可以，安全又可靠，还能即刻清凉。

真相：针对降温喷雾，北京大兴区消防救援支队旧宫特勤站的消防员说：“网红降温喷雾成分内含有四氟乙烷、LPG、乙醇等易燃物质，该类喷雾在使用时如若遇到明火，则会迅速发生燃烧反应。因此，在使用这类喷雾后，千万不要进厨房做饭、吸烟点火等，极易引发火灾，安全隐患比较大。”消防员还模拟了一个类似车厢的密闭空间，将降温喷雾和测温仪一同放于其中，在阳光下持续暴晒后，随着一声巨响，降温喷雾罐体爆炸，底座被炸飞，严重变形，实验用的密闭空间和测温仪被炸得四分五裂。旧宫消防特勤站工作人员说：“这类网红降温喷雾一旦使用不慎，后果不堪设想，提醒广大消费者务必谨慎使用。”

（北京市科学技术协会、北京市网信办、科学辟谣平台共同发布）

打疫苗胳膊不疼的正确姿势：叉腰

□ 隋哲峰

接种新冠病毒疫苗是构筑人群免疫屏障，防控新冠肺炎疫情的重要手段，目前，接种工作正在全国如火如荼地展开。人们打完疫苗后说得最多的话题就是疼痛，有人说打第一针胳膊很疼，有人说打第二针胳膊会更疼，也有人说根本不疼。为什么有这么大的差别呢？能否避免或减轻疼痛呢？

疼痛是脑对急性或慢性组织损伤或炎症时，伤害感受器受到有害刺激引起的不愉快感觉。减少组织损伤和刺激是减轻和避免疼痛的关键。注射疫苗时，有的疼痛是可以避免或减轻的，关键在于减少对三角肌的组织损伤和刺激。

先来认识一下三角肌。三角肌位于肩部外侧，呈三角形。起自锁骨的外侧段、肩峰和肩胛冈，肌束从前、外、后三面包围肩关节，肌束逐渐向外下方集中，止于肱骨三角肌粗隆。因为它的形状凸出上臂，酷似虎头，因此俗称“虎头肌”。肱骨上端由于三角肌的覆盖，使肩关节呈圆隆形。如肩关节向下脱位或三角肌瘫痪萎缩，则可形成“方形肩”体征。三角肌前部、后部的深面均有较大血管和神经走行，中部深面无大的血管和神经，且中部肌腹最厚，所以常被作为三角肌注射部位。三角肌主要功能是使肩关节外展，其前部肌纤维收缩可使肩关节前屈并略旋内；后部肌纤维收



缩可使肩关节后伸并略旋外。通过相应的动作可以练好三角肌，增加肩部宽度。发达的三角肌体积比较大，显得很威猛，是男性肌肉发达的显著表现，所以三角肌也是力量的象征。

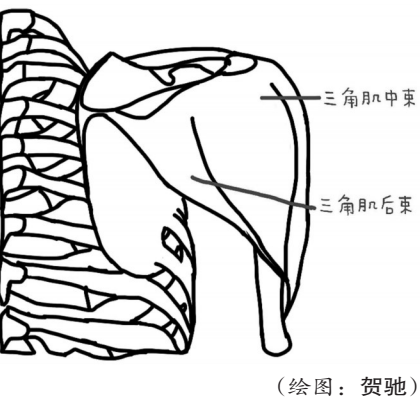
那么，打疫苗时到底应该怎么选择注射部位和姿势减少对三角肌的损伤和刺激呢？

第一个关键是三角肌注射部位。正确的疫苗注射部位就在体表臂外侧肩峰下2—3横指，即三角肌中上1/3处，由于这个位置肌肉比较厚，没有大的血管且神经少，注射后药物对神经血管的刺激小，会

减少发生疼痛的几率。同时药物可以较快地吸收、消散，药物消散得快，也会减少对局部的刺激，从而减轻疼痛。

第二个关键是正确的注射姿势。正确的姿势可以让三角肌充分放松，利于药液的吸收和消散。有一部分人会很“勇敢”地抬起手臂，伸向注射人员，甚至有人说要抬到45度角更好。其实这样的姿势会让三角肌非常紧张，药液被硬挤入肌肉，加大对神经的刺激，这无疑会导致肌肉的疼痛。

要充分放松三角肌首先心里不要紧张，心里紧张就会导致肌肉紧张。最能



（绘图：贺驰）

让三角肌放松的姿势是注射时手臂叉腰，这是教科书里介绍的最科学规范的姿势。叉腰时上臂是外展的，但在肘关节和手掌的支撑下，三角肌是充分放松的。这样的姿势即使心里没有完全放松，三角肌也是松弛的。

如果不方便叉腰也要让三角肌充分松弛，让上肢靠近躯干，自然下垂。绝不能使肩关节外展，这必然使三角肌紧张。同理其他部位的肌肉注射也需要选择合理的位置，保持一定姿势，使肌肉放松。

（作者系呼伦贝尔职业学院教师、中国解剖学会科普工作委员会委员）

出现“口眼歪斜”，不一定是中风

□ 鲁明

一提到“口眼歪斜”，大家第一个反应是中风了，也有人说这是发生卒中了。那么，中风和卒中究竟是不是一回事儿呢？

中风所涵盖疾病范围大于卒中

中风是中医概念，通常分为“外感风邪”和“内伤病证”两型。卒中是西医概念，有对应的英语单词“stroke”。它专指脑血管病，常见的类型包括“缺血性卒中”，例如脑梗塞、脑栓塞、短暂性脑缺血发作等；以及“出血性卒中”，例如脑出血、蛛网膜下腔出血等。

中风和卒中并不是完全不同的两种概念。中风中的“内伤病证”型和卒中是等义的，而“外感风邪”型中风指的并不是卒中。因此，也可以说，中风所涵盖疾病的范畴要大于卒中。

有人睡醒后发现口眼歪斜，半边脸不能动了，头部核磁共振检查未发现任何异常。其实，他是患了外感风邪型中风，而不是卒中。如前所述，中风是中医诊断，西医对应的诊断为“面神经麻痹”，或称为“Bell氏麻痹”。

三招辨别中风和卒中

冬季天气寒冷，既是外感风邪型中风，也是卒中的高发季。

当患者突发口眼歪斜，如何区别是外感风邪型中风还是卒中呢？关键看以下几点：

第一是看年龄。外感风邪型中风虽然可发生于任何年龄，但以中青年人多见，因为中青年人体好，不注意保暖。此时，“风邪”容易入侵人体。而老年人抵抗力差，注意保暖，反而不易中风。

但以“脑血管堵塞或破裂”为特点的卒中却绝对是老年人好发。

第二是看“口眼歪斜”的范围。如果只是口角歪斜，但闭眼有力、额纹对称，则一定是卒中；如果同时出现一侧额纹变浅或消失、眼睛闭不上、鼻唇沟消失、口角歪斜，则多是外感风邪型中风。

第三看合并的症状。外感风邪型中风一般不合并其他症状；而卒中除了口眼歪斜外，通常合并各种各样的症状，例如头痛、头晕、眩晕、复视、偏瘫、面部或肢体麻木、行走不稳、语言不清等，严重的甚至会出现意识障碍或昏迷。

中风与卒中的救治

对于这个病的诊治中医和西医的根本区别在于，中医是辨证论治、西医是

辨病论治。中医的一种证型可对应于西医的多种疾病，西医的一种疾病在中医眼中也可以是完全不同的证型。

因此，外感风邪型的中风也可对应于西医的多种疾病，例如枕大神经痛等，而不仅仅是面神经麻痹。外感风邪型中风或卒中虽然都属于神经科急症，但病情轻重、预后和治疗方却完全不同。卒中预后差、病情发展迅速，患者应争分夺秒地到医院，在第一时间溶栓或取栓，这是挽救生命、减少残疾的最有效方法；而外感风邪型中风预后相对较好，没有生命危险，治疗以神经营养、糖皮质激素为主，并需要避免接触冷空气或冷水、避免着急生气，要充分休息。

（作者系北京和睦家医院神经内科医生、主任医师）

发现子宫肌瘤，还能怀孕吗

□ 谭先杰

大，肌瘤也因增大，在妊娠的头4个月内最为显著。迅速增大的肌瘤容易发生供血不足，出现退行性变，其中以红色样变最为多见。患者出现发热、腹痛、呕吐、局部压痛，甚至引起流产及早产。

可以看出，子宫肌瘤与怀孕生子的关系真是剪不断，理还乱。但是，我们仍然可以试着从以下几个方面进行梳理。

本来准备怀孕，却发现有了子宫肌瘤，该怎么办？通常而言，如果不考虑与怀孕生子的关系，只有那些位置特殊、出现月经量多、月经淋漓不尽、贫血等症状，或者直径超过5厘米的肌瘤才需要手术。而对于准备怀孕的妇女，治疗指征就要适当宽一些。

对于位于子宫腔内的黏膜下肌瘤，由于有可能妨碍未来的胚胎着床，从而导致流产。因此无论有无症状，都建议在怀孕前先行处理。目前认为，黏膜下肌瘤最好通过宫腔镜进行手术。宫腔镜也属于微创手术的一种，它是经过阴道和宫颈管放入一种特殊的摄像头，并通过专用器械

进行手术。

那么，怀孕前到底多大的子宫肌瘤就必须手术呢？目前没有明确标准。一些医疗单位，如北京协和医院认为，如果子宫肌瘤直径不超过4厘米的肌壁间肌瘤或浆膜下肌瘤，患者可以考虑怀孕。但需要告知患者，怀孕期间肌瘤可能迅速长大，因缺血而导致红色变性，或者子宫位置变化时，浆膜下肌瘤发生扭转，从而引发流产或早产。

如果肌瘤位于子宫的下端，即子宫颈，或者其他部位的子宫肌瘤直径小于4厘米，但患者有不孕历史或多次自然流产，又找不到其他明确原因时，也可以先做子宫肌瘤剔除，然后怀孕。

假设在怀孕前进行子宫肌瘤剔除术，术后要避免多久才能怀孕呢？这是一个术前不能回答的问题，需要根据术中情况判断。一般而言，如果肌瘤位于肌壁间或浆膜下，数目不多，剔除过程中没有明显损害子宫壁的完整性，没有进入宫腔，术后避孕6个月就可以怀孕；如果肌瘤数目多，



视觉中国供图

在子宫上开了很多切口，剔除过程特别困难，或者进入了宫腔，则建议至少避孕一年甚至两年。当然，对于有细长蒂部与子宫相连的浆膜下肌瘤，如果手术顺利，几乎没有损害子宫壁的完整性，术后3个月就可以怀孕。

（作者系中国医学科学院北京协和医院妇产科主任医师，教授、博士研究生导师，第三届“国之名医”）

谭谈生命之房

随着医学的发展，得了子宫肌瘤就切除子宫，从而彻底丧失生育功能的悲剧越来越少。但是，由于子宫肌瘤是一种雌激素依赖性肿瘤，与生育年龄妇女相伴而行，因此它与怀孕生子之间的关系复杂，纠缠不清。

妊娠早期，肌瘤的存在不利于受精卵的着床和生长发育，流产的发生率是正常无肌瘤妇女的2—3倍。大的肌壁间肌瘤或黏膜下肌瘤，可妨碍胎儿在宫腔内活动而造成胎位不正。肌瘤可影响子宫的正常收缩，使产程延长，嵌顿在盆腔内的大型肌瘤可以阻塞产道，造成难产。肌瘤还可影响产后子宫收缩，引起产后出血。

另一方面，妊娠后子宫平滑肌细胞增