

## 春季是精神心理疾病高发期 警惕春风“惹的祸”

“菜花黄，痴子忙”，每年到油菜花盛开的季节，也是精神心理疾病发病的高峰期。泉州市第三医院精神、心理专家提醒，原本有精神心理疾患的人群，此时容易出现失眠、情绪低落或暴躁等病情起伏变化，建议及时就医，调整心理状态及用药方案。

□融媒体记者 张沼坤

### 草长莺飞时 愁绪心头绕

小A(化名)，女青年，多年来坚持遵医嘱用药，1年来病情稳定，最近家人却明显察觉她容易伤感、自卑，好发脾气，很少与人交流，饮食、睡眠状态也不好。“心情两极化，有些时候觉得自己很棒，生活、工作没什么可以难倒自己的。但这几周来却郁郁寡欢，对很多原本有兴趣的事务失去兴趣。”小A向医生反映说。

记者从泉州市第三医院了解到，该

院年前住院病人约600例，近期增加到850位。“三月草长莺飞时，七分愁绪心头绕。”泉州市第三医院心理科主任、主任医师倪峻华说，春季气温回升，万物复苏，人作为大自然的一分子也会有所感应。民间素有“菜花黄，痴子忙”的说法，说的是油菜花开的春季，正是精神心理状态本就不稳定者较易发病的危险季节。

### “判若两人”可能是病情波动

倪峻华指出，各年龄段的精神心理障碍困扰者多多少少都会受到季节的影响，但其中老年人、青少年尤为明显。

对于老年人来说，身体、心理功能都在逐渐衰退，心理活动的调节能力、平衡能力也被削弱。特别是那些合并糖尿病、高血压等疾病的老年患者，更容易出现情绪障碍，其中以躁狂最常见。

教育专家指出，每年春季是学校学生发生碰伤、摔伤等意外情况的高峰季节。处于青少年期的精神心理障碍者，



精神心理障碍困扰者较易受季节影响 (CFP 图)

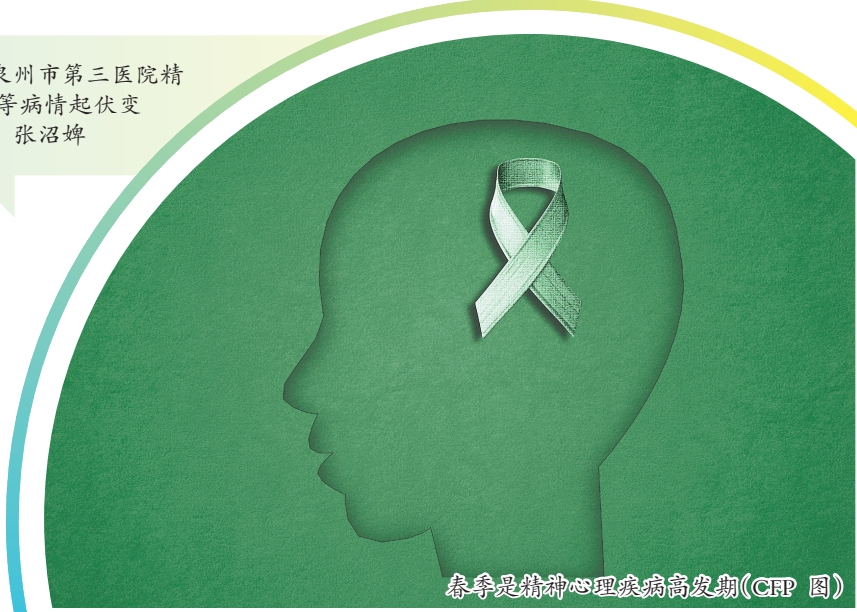
由于他们的大脑皮层兴奋性本身就具有高而不平衡的特点，所以更容易在春天出现病情加重或复发。

这两个年龄段的患者都有兴奋、活动增多的表现，即“痴人狂”。当然，其他年龄的精神心理疾病患者，也很可能在春季出现病情波动。

“表面上妙语连珠，反而可能是发病征兆。”倪峻华说，对于精神疾病患者家属来说，有时会被一些假象所蒙蔽。部分存在心理障碍的患者，在春天会出现轻躁狂，显得自信乐观，幽默诙谐，甚至妙语连珠，给人活力焕发的印象。

此时，要将现在与过去进行比较，看看是否有出格的变化，是否“判若两人”。同时，还要与处境相联系，看看他们欢快的心情是否与所处的工作、生活环境一致，如果经常“没事偷着乐”或“点火就着”，就可能是病情波动的征兆。

出现以上现象应引起重视，尤其对于有严重悲观消极、自伤或自杀倾向者，应及时介入治疗。



春季是精神心理疾病高发期(CFP 图)

### 做到“五好” 助心理调适

泉州市心理热线中心主任刘华杨说，做到好睡眠、好运动、好心情、好兴趣、好营养这五个方面，相当于打了一剂心理预防针，有助于舒心度过春季，享受健康、快乐的生活。

**好睡眠。**遵循人体“生物钟”规律，保持良好的作息习惯，不熬夜，不过度睡觉，保证充足而高质量的睡眠，是预防各种疾病发生的先期条件。为了养成就寝和起床的良好习惯，医生提倡睡“子午觉”，即23:00以前入睡；午休时间推荐12:00—13:00，时长一般在20—30分钟为宜。

**好运动。**有研究显示，适当的有氧运动可以使人脑的多巴胺和去甲肾上腺素水平增高，刺激大脑分泌内啡肽，容易让人产生幸福愉悦感。散步、慢跑、体操、打球等体育运动，既能活动筋骨、增强体质，又可舒缓压力，使不快的情绪得到宣泄，从而调适个人心情。

**好心情。**保持积极乐观的心理，是预防各种心理疾病的有力保障，心情不佳时试着与亲友们聊聊天，谈谈自己的感受和想法。

**好兴趣。**不开心时出去唱唱歌，或通过书法、阅读、写作、绘画等适合自己的方式来转移注意力。兴趣爱好是一种带意识特点的心理倾向，对人格的形成和发展起着潜移默化的作用。同时，兴趣爱好还可以转移对自我心态的过度关注，降低对不良心理的感受，从而减少不适症状对行为及情绪的影响。

**好营养。**在面对各种情绪问题时，注意营养均衡。食物可以辅助缓解我们的情绪。如蛋白质可以提高警觉能力，对情绪有积极作用，诸如鱼、禽、肉、蛋是这类的代表，奶和豆腐也是不错的选择；清淡饮食可以使人性情温和，而闷热的天气里食用过多的“肉类”，可能会增加烦躁感。

## 出门爬山 且行且珍“膝”

春天一到，不少人都喜欢出门爬山、踏青，觉得既可以呼吸新鲜空气，又可以锻炼身体。但有些人踏青爬山归来，会觉得膝关节肿痛，这是为什么呢？

“爬山导致的肿痛，最常见的是膝关节、髌股关节的软骨磨损和膝关节滑膜炎。”泉州市中医院骨科主任医师苏再发介绍，膝关节有着复杂的结构、丰富的功能，活动范围大，但也容易受伤，而且随着年龄增长而不断退化。尤其对于缺乏运动的上班族或者老年人群，骤然加大运动量，更容易引起关节周围疼痛不适。

在爬山的过程中股四头肌不断收缩，当过度疲劳时，易造成骸骨软骨磨损。爬山时间较长，关节的滑液也会被过度消耗，无法起到营养润滑关节的作用，造成软骨的磨损。而在下山过程中，膝关节要承受的重量是人体自重的5倍。当路程过长时，年龄偏大的人群会加重软骨的负担，进一步加剧磨损，从而出现疼痛。

苏再发建议，爬山时，市民最好不要选择坡度太陡的山，应该尽量选择路程不太远的小山、坡度较缓的地段，量力而行，切勿运动过量。另外，下山比上山对膝关

节造成的冲击更大，因此在下山时不要太快，要缓缓而行。

除此之外，爬山远足前的准备工作也很重要。“爬山前应做好准备运动，选择适合自己情况的运动鞋，不仅有减震缓冲的作用，还可以保护脚踝和膝盖；在爬山过程中，要正确评估体力，不要逞强赶速度。”苏再发说，年龄在40岁以上的人应避免过多地登山或爬坡运动，患有骨性关节炎、关节退损、关节疼痛等疾病的人群，最好事先听取医生的意见，不要盲目进行爬山运动。

骨关节慢性病常遵循“三分治七分养”的原则，若不好好保养很容易再复发，且容易一次比一次差。因此，医生建议：

①注意保暖。切勿贪凉，可以适当使用护膝。

②及时补充营养。随着年龄增长，人体骨关节内钙会流失，导致骨质疏松。但不同的人钙流失速度也不一样，最好去医院检查骨内钙含量，遵照医嘱补充营养。

③女士避免长时间穿高跟鞋。若是无法避免，要注意适当休息，给予膝盖恢复放松的时间。 □融媒体记者 张沼坤

## 踏青谨防蛇咬伤

四月是外出踏青的好时节，也是毒蛇出没、蛇咬伤频发的时候。安溪县中医院急诊科主任医师张银清提醒，清明前后蛇咬伤频发，外出游玩或劳作时，一定要注意防蛇咬。如若不慎被蛇咬伤，应立即到医院就诊，切莫耽误了“黄金救命时间”。

近日，安溪务工人员谢某外出干活时，不慎被毒蛇竹叶青咬伤左下肢，刚刚开始只是感觉疼，后来脚很快就肿了，出现剧烈灼痛，他急忙拨打120，被送到安溪县中医院急诊科。患者入院后左下肢肿胀逐渐加重，凝血功能出现明显异常，血小板持续下降。经抢救后，该患者肿胀、疼痛等症状逐渐好转，凝血功能、血小板恢复正常。

张银清介绍，市民如果不小心被蛇咬伤了，首先要判断是否有毒，具体判断方法有：

1. **咬痕：**毒蛇咬伤的牙印有1—4个，一般2个，咬痕较深而粗大且有一定的间距，呈“八”字形或倒“八”字形排列；无毒蛇咬伤的咬痕比较浅而细小，个数较多，间距较密，呈锯齿状或弧形两排排列。

2. **头部：**大多数有毒蛇头部呈明显的三角形；无毒蛇则头部较小，多呈椭圆形。

3. **瞳孔：**大部分毒蛇的瞳孔是裂孔形（注意：夜行性无毒蛇的瞳孔也是裂孔形）；无毒蛇的瞳孔多数是圆形。

张银清特别提醒，如果被咬伤后无红、肿、痛、出血或仅有轻微麻痒感等表现，千万不能大意，也必须尽早送医救治，以排除神经毒类蛇（如金环蛇、银环蛇、海蛇）咬伤，否则有可能在1—6小时后出现四肢无力、呼吸困难、恶心和晕厥、视物模糊等症状，甚至可能出现呼吸、心脏骤停。

“如果被蛇咬，要立即远离被蛇咬的地方，如果蛇咬住不放，可用棍棒或其他工具促使其离开。”张银清说，被蛇咬伤后，一定要看清楚“袭击者”的模样。但如果“素未谋面”，不要尝试去打蛇，记清毒蛇的外貌或者拿手机拍照即可。

“被蛇咬伤后，不可因为慌张而急速奔跑求救，否则会加快血液循环，使毒液在身体里迅速扩散。”张银清说，去除受伤部位的各种受限物品，如戒指、手镯、脚链、手表、衣、裤、袖、鞋子等，以免因后续的肿胀导致无法取出，加重局部伤害。患者可立即就近用大量的水冲洗伤口，减少人体对毒素的吸收。

□融媒体记者 张沼坤



清明前后蛇开始出没(CFP 图)

## 医生支招 科学战“痘”

随着春季气温上升，人体皮脂分泌量增加，不少脸上爱“出油”的年轻人频频“爆痘”，苦恼不堪。中医专家提示，对于痤疮这种皮肤顽疾，中西医结合、内外合治具有一定优势，患者日常也要从饮食、作息等方面加强预防。

中国中医科学院西苑医院皮肤科副主任医师余远遥介绍，痤疮是一种发生于毛囊和皮脂腺的慢性炎症，过度分泌的皮脂与灰尘、老化角质细胞混合，容易堵塞毛孔，表现为粉刺、丘疹、脓疱、结节等多种形态，反复发作。其发病主要和不良情绪、作息不规律、大便不通畅等因素有关。此外，皮肤经常过敏的人群因皮肤敏感脆弱，皮肤屏障功能下降，也相对容易感染痤疮丙酸杆菌而出现痤疮。

“痤疮完全可控可治，但通常至少需要两三个月时间。”余远遥说，通过内服中药、西药并结合外用药物、中医针灸、光电治疗这样的中西医结合治疗方式，坚持足疗程治疗通常会有较好的效果，患者要有耐心和信心。

那么，什么样的痤疮患者需要治疗？余远遥说，如果仅出现两三颗“青春痘”尤其是以粉刺为主，可以不用治疗，但“痘痘”长得较多或较重，或者出现大的结节、囊肿，则需要系统规范治疗。

余远遥介绍，具体而言，粉刺如果不多，可以外治法为主，比如在患处涂抹维甲酸类药物，或进行中药“清痘”、中医针灸治疗。如果出现炎症丘疹甚至伴有脓疱结节，建议在外治基础上增加一些中药或西药的口服药，其中，口服中药治疗采取辨证论治，一人一方的个体化治疗方式，即根据症状、舌象、脉象来制定个性化的治疗方案，如清肺胃湿热、活血化瘀、调理冲任等。

担心“冒痘”降低“颜值”，生活中该如何预防？中国中医科学院西苑医院皮肤科住院医师张益生建议，每日认真清洁面部，规律作息，保持大便通畅，注意防晒，同时，饮食上要少吃高糖高脂和辛辣食物及曾经导致“冒痘”的食物。

(来源:新华网)



### 认识标准体重

标准体重一般用身体质量指数(BMI)来评估。BMI等于体重(公斤)除以身高(米)的平方。BMI在18.5—24kg/m<sup>2</sup>，为成年人的标准体重，大于24kg/m<sup>2</sup>为超重，大于28kg/m<sup>2</sup>为肥胖。需要注意的是，老年人标准体重的上限可适当放宽。尤其是80岁及以上的高龄老人，如果除超重外，没有合并糖尿病、高血压或高脂血症，不必过度或迅速降低体重。

体脂率和内脏脂肪，也是科学评价肥胖的重要参考指标。体脂率是体内脂肪重量(皮下脂肪+内脏脂肪)占人体总体重的百分比。体内脂肪过多或过少，都会影响健康。一般来说，男性体脂率大于25%、女性体脂率大于30%，属于肥胖；男性体脂率低于5%、女性体脂率低于13%，说明体脂率过低，可能会引起身体功能失调。

内脏脂肪是存在于腹腔内的脂肪，起着支撑、稳定和保护内脏器官的作用。若内脏脂肪过多，较容易患高血压、糖尿病、高血脂和心血管疾病。内脏脂肪面积超过100cm<sup>2</sup>，即为内脏脂肪超标。此外，男性腰围大于等于90cm或女性腰围大于等于80cm，提示内脏脂肪超标。运动过少、久坐、偏爱油腻食物和甜食的人群，较易形成内脏脂肪型肥胖。

今年4月是全国第36个爱国卫生月。记者从市爱卫会获悉，今年卫生月活动的主题是“健康城镇 健康体重”。

体重是客观评价人体营养和健康状况的重要指标，更是身心健康的基础。保持健康体重，既能增强人体免疫力，预防多种慢性病发生，还能使人保持良好的精神状态，更具活力和幸福感。

近日，国家卫健委发布的《成人肥胖食养指南(2024年版)》，就保持健康体重，对“吃什么”“不吃什么”提出了具体的“官方教程”，手把手教你科学减肥。

□融媒体记者 张沼坤

减肥期间到底该怎么吃？国家卫健委制定《成人肥胖食养指南(2024年版)》，手把手教你科学减肥。

**这些要多吃：**鼓励主食以全谷物为主，适当增加粗粮并减少精白米面摄入。保障足量的新鲜蔬果摄入，但要减少高糖水果及高淀粉含量蔬菜的摄入。动物性食物应优先选择脂肪含量低的食材，如瘦肉、去皮鸡胸肉、鱼虾等；优先选择低脂或脱脂奶类。

**这些要少吃或不吃：**减重期间应少吃油炸食品、含糖烘焙糕点、糖果、肥肉等高能量食物(高能量食物通常是指提

把握春季减肥黄金期

## 夏天前想瘦 现在这么吃



减重期间应少吃油炸食品(CFP 图)

### 吃什么与不吃什么很重要

供400kcal/100g以上能量的食物)。减重期间饮食要清淡，每天食盐摄入量不超过5g，烹调油不超过20—25g，添加糖的摄入量最好控制在25g以下。减重期间应严格限制饮酒。每克酒精可产生约7kcal能量，远高于同质量的碳水化合物和蛋白质产生的能量值。

减肥期间该如何控制能量摄入？

**方法一：**减肥人士推荐每日能量摄入平均降低30%—50%或降低500—1000kcal，或推荐每日能量摄入男性1200—1500kcal、女性1000—1200kcal的限能量平衡膳食。

**方法二：**可根据不同个体基础代谢率和身体活动相应的实际能量需要量，分别给予超重和肥胖个体85%和80%的摄入标准，以达到能量负平衡，同时能满足能量摄入高于人体基础代谢率的基本需求，帮助减重、减少体脂。

**方法三：**可根据身高(cm)－105计算出理想体重(kg)，再乘以能量系数15—35kcal/kg(一般卧床者15kcal/kg、轻身体活动者20—25kcal/kg、中身体活动者30kcal/kg、重身体活动者35kcal/kg)，计算成人个体化的一日能量。