

遇压力干嚼咖啡、吃棒棒糖管用？

心理医生：有一定减压作用，还有很多招数可尝试

近日，电视剧《狂飙》中，高启强和老默两个角色用“一苦一甜”的解压方式给观众留下了深刻印象，前者是干嚼咖啡不加糖，后者则是吃棒棒糖。观众不禁要问，这些方法减压管用吗？对此，无锡市精神卫生中心临床心理科主治医师邓思宇介绍说，有一定作用。同时，她也介绍了更多解压招数供市民尝试。

医院里没有开水，高启强就拿出工友给的咖啡干嚼，从那以后，他一焦虑就干嚼咖啡，信奉“咖啡不用冲，迟早会成功”。而老默则通过吃棒棒糖减压。邓思宇介绍，咀嚼可以刺激摄食中枢，使人产生满足感，如很多运动员在比赛前会选择嚼口香糖这一方式减压，干嚼咖啡也的确可以带来人们喜爱的“脆感”。从进化心理学的角度看，脆的食物就是新鲜的，如苹果、胡萝卜、生菜，都是越脆越新鲜。所以，任何有“脆感”体验的进食行为均会让大脑产生快感，创造愉悦的内心

体验。同时，“干嚼咖啡”等进食行为可以减压的另一个原因是声音。当我们咬脆的食物时，牙齿咀嚼产生的震动会传到耳朵，所以我们会听到并感受到食物的“脆感”。牛津大学一项研究发现，人类听到自己吃东西的回音越大，会觉得更好吃。因为脆的食物不光刺激味觉和嗅觉，还刺激听觉。即使某一食物本身味道不可口，但它的“脆感”也能让人产生愉悦感。

另一方面，咖啡中含有大量咖啡因，这是一种生物碱，进入到人体代替腺苷产生作用，使人保持清醒，还可以刺激多巴胺的分泌。不过，过量摄入咖啡不仅不能减轻压力，反而会使人更加焦虑。而老默口含棒棒糖，则是通过吃甜食纾解压力。邓思宇介绍，甜食本身就与美妙时刻联系在一起，这是记忆带来的，另一方面在感觉到紧张的时候，人体肾上腺素、糖皮质激素分泌增多，会出现一个类似于低血糖的反映，人就会感觉到饥饿，想吃甜食，这时摄入甜食就会引起多巴胺分泌增多，就会感觉到很开心。

随着生活节奏的加快，现代人不同程度承受着各方面压力，压力越大越容易损害健康，削弱免疫系统，因此要学会排遣压力、科学减压。当然，生活中减压的方式远不止干嚼咖啡，靠吃甜食带来的快乐也仅能维持短暂片刻。邓思宇推荐了一些日常减压招数，如吃新鲜水果、蔬菜，到户外感受新鲜空气，听一听风的声音，摸一摸花草树木，运动一番，在家里泡一个温水浴，冥想一下，养养花草或宠物……同时，《中国抑郁障碍防治指南》提出，晒太阳是一种非常便捷的促进脑内神经递质分泌、改善情绪的办法。

邓思宇提醒说，如果你在自我减压后仍然感觉情绪低落，无法缓解，就需要到正规医院做一个心理体检甚至就诊。

(卫文)

过于“懂事”可能是抑郁的信号

孩子的这些举动请一定要注意

“献给走过长夜的你。”动画电影《深海》在片尾为观众送上了这句话。片中的小女孩脆弱过、哭泣过、放弃过，最后在友人南河的帮助下，获得了救赎。

初看《深海》，以为是一个童话故事。后来才发现，那些光怪陆离的情节其实是小女孩的梦境，而真实的故事是她患有抑郁症，溺水后一直在医院抢救。

北京回龙观医院精神科副主任医师宋崇升结合电影情节，与记者一起探讨了如何预防儿童抑郁症的话题。

从心理学的角度来看，“我不够好”，其实是一种内心的自我否定。幼年时期，如果一个孩子没有得到恰当的关注、回应和爱，他们不会否定父母，因为父母是孩子的一片天，否定父母意味着世界的毁灭，那么安全的策略就是否定自己，把父母的忽视、偏袒归结为自己不好，这样就不会切断和父母的联系。

电影中，小女孩参宿在家庭生活中表现得极其懂事，处处让着弟弟。即使家人忘了自己的生日，只记得给弟弟庆祝入园，她也平静对待。因为，隐藏真实的内心，已经成为她的习惯。直到后来南河遇到她，一语道破：“你这孩子，看着是不错，就是笑得太假了。”

习惯性讨好，意味着习惯性隐藏，不把内心的真实感受说出来，刻意忽略自己的感受。讨好型人格虽然可以换来一个貌似和谐的人际关系，但对于青少年的心理健康是不利的。过度压抑负面情绪，只会把情绪隐藏起来，但情绪依然存在。日积月累，这种情绪要么以心理疾病的方式爆发，要么以躯体疾病的方式表达。

因此，维护心理健康，要提倡适度的情绪表达与控制；提倡在不违背社会规范的前提下，对个人的基本需要给予恰当的满足；提倡在集体要求的前提下，较好地发挥自己的个性。

在临床上，用笑容来掩饰抑郁的患者并不少见，这种情况被称为微笑型抑郁。有些患者明明情绪已经跌到了谷底，仍然在强颜欢笑。这样的患者不容易被发现，也更容易走向极端。

电影中，参宿总是反复回忆父母争吵和妈妈离家的画面，并且因此有深深的负罪感；在南河离开的时候，参宿也接连说了许多个“对不起”。其实，这既是孩子的特征，也是抑郁症患者的特征。孩子分不清现实和想象，会把亲密关系的丧失归结为自己的原因，所以参宿认为是自己不懂事才让妈妈离开的。

门诊中，经常听到小患者说自己生病拖累了父母，又花钱又受累，甚至会说自己不在就好了，“懂事”得让人心疼。其实这是一种症状，是抑郁心境下的自我攻击。所以，千万不要把孩子异于寻常的自责、内疚，简单理解为“懂事”，而要提高警惕，分辨其是否是抑郁的一种信号。

(北京日报)



近日，锡山人民医院东亭分院中医内科采用半夏白术天麻汤化痰联合穴位按摩治疗，缓解痰湿性头痛眩晕患者的苦恼，受到居民的欢迎。

(李昕奕 摄)

“医”路前行 护佑生命

我市启动第五届医务人员献血月活动

“前段时间，寒冬叠加新冠肺炎疫情，医院用血紧张，我已是第三次参与无偿献血了，医务人员带头献血，也能消除广大公众对献血的顾虑。”2月16日，无锡市第五人民医院医生苏麒麟登上献血车挥袖献血。当天，由市卫生健康委主办、市五院、市中心血站承办的“‘医’路前行 护佑生命”无锡市第五届医务人员献血月活动在市五院举行。

《无锡市献血条例》规定每年2月为医务人员无偿献血

月。长期奋战在治病救人第一线的医务人员，履行着白衣天使救死扶伤的神圣职责，深知血液对临床治疗的重要性，比一般人更懂得血液的珍贵。记者了解到，市五院医务人员踊跃报名无偿献血，首批30人成功献血9100毫升。据悉，“医务人员献血月”活动是我市为保障春季临床用血需求，以医务人员为表率，鼓励社会共同参与无偿献血而发起的一项社会公益活动，迄今已成功举办四届。四年来，全市累计有

5000余名医务人员为爱挽袖，捐献热血约150万毫升。

近年来，我市无偿献血工作取得了长足发展，年均采血量超过30吨，千人口献血率达13.23%，形成了“政府主导、部门配合、全社会共同参与”的无偿献血工作长效机制，实现了无偿献血自愿化、采供血规范化、血液质量安全化的目标，有效保证了全市广大人民群众的用血需求和血液安全，为推动我市医疗卫生事业高质量发展发挥了重要作用。

(卫文)