

老人要学会“问心” 家人要学会“用心”

一会儿零下七八摄氏度，一会儿直冲十八九摄氏度，这个奇怪的冬天，让部分老年人的情绪产生明显波动。记者在采访中发现，身体疾病与心理疾病不可割裂来看，而树立自查意识对于心理健康的维护可以起到事半功倍的效果。

最疼的外孙女 她都嫌那么吵

前几天，杭州市第七人民医院老年精神科接诊了一位70岁的王大妈。“这一个星期以来，我妈变得和原来太不一样。”陪着王大妈来医院的女儿说，原来母亲性情温和，但近来为了一点小事就会对相伴大半辈子的父亲大发脾气。“开始我还不以为意，直到我妈冲着我女儿大喊大叫，我才意识到问

题的严重性。”王大妈以前可是对外孙女千依百顺的，女儿说话稍重一点，她都要出来拦着，不让外孙女受一点委屈。

王大妈的老伴说，以前她的生活很有规律，除了高血压，没什么其他毛病。这次寒潮来了以后，她一直喜欢的爬山、舞蹈等活动暂停，没想到却对家人发泄起情绪。“这段时间，我就是

看什么都不顺眼，睡眠质量也不好，连外孙女也觉得那么吵。”冷静下来的王大妈在述说自己的问题时，也觉得莫名其妙。

耐心听完王大妈一家人的讲述，结合各项检查，老年精神科大科主任医师陈斌华诊断，王大妈患上了中度原发性焦虑症，并有轻度抑郁症，还检查出来她有动脉硬化。

以为是生理病 实为心理问题

“中国人不太善于表达和描述心理感受，加上受传统思想影响，往往会把心理病当生理病看。”陈斌华举例，有些人会因为失眠、胸闷、心悸、肠胃不舒服等去综合医院的心血管科、消化科看病，有经验的医生会通过了解病症，最终将这些病患转到精神科，并指出“心病

还需心药治”。

在北京，有医院开设了“双心”门诊。所谓“双心”，一是指人体内推动血液运行的器官，即心脏；二是指思想、情感、情绪等精神心理因素。通常的模式是由一位心血管病医生和一位临床心理医生共同为心血管病患者提

供医疗咨询服务。在咨询过程中，两位医生联手，既重视解决患者的身体问题，又关心患者的心理健康，明显提高治疗效果。

陈斌华指出，有些身体疾病的确会衍生出心理疾病，如甲状腺功能减退、小中风等也会间接引起抑郁。

要学会“问心” 及时关注情绪

随着现代人自我意识的增加和文化程度的提升，有人已经会“静观己心”。陈斌华给出了几条建议，有助于大家及时“问心”。一是要认识到自己情绪和之前相比是否有所变化，不确定的话，也可以问身边人，听听客观的声音；二是这些异样的情绪自己能否控制。如果发现一旦烦躁就会爆发，情绪容易失控，那就要引起重视；三是焦虑、抑郁的情绪超过两周，

或不超过两周但情绪变化巨大，那就是出现了心理障碍，必须要找专业人员。

在去医院之前，如果家中老人有了心理疾病的倾向，我们还能做些什么？陈斌华说，最好的药是家人的爱。当然，他也推荐了几个有效的小贴士。比如晒太阳。“这个方法有利于改善抑郁情绪，又可以补钙，对老年人很有用。”再者是心理支持。家人朋友要多陪

伴、倾听、理解，而不是对老人的倾诉、唠叨给予否认、敷衍，甚至还和老人争辩。三来是提高心理认识。在老人心情平静时，家人可引导并帮助其认识到自己情绪的异常，跳出自己看自己，有助于缓解老人的焦虑、抑郁。四是进行行为治疗。家人可以通过发现老人的兴趣爱好，如听音乐、练习书法绘画等，帮助老人平复心情。

（浙江老年报）



防治冬季情感失调 有这几招

加强 营养

寒冷环境中，体内氧化过程加强，肌体需要高热量，而维生素C和B族维生素的缺乏，既影响人体抗寒能力，又影响人的大脑功能和情绪。所以，冬季要多吃富含维生素C的新鲜

蔬菜和水果，以及富含维生素B1、维生素B2的豆类、花生和动物内脏等。多吃热量高、有健脑活血作用的食物，如羊肉、牛肉、乳类、鱼类，并适当饮用一些茶水等饮料。

进行 运动

冬季是需要动起来的季节，是进行各种运动锻炼的好时机。通过体育运动，冠状动脉的血流量明显增加，从而保证大脑、心脏等重要器官的血氧供应，使人

精力充沛。身体内的新陈代谢加快，肾上腺素分泌增多，会使人情绪开朗、精神愉快，从而减轻因植物神经功能失调而引起的紧张、焦虑、抑郁等状态。

精神 调养

抑郁症患者要积极地调节自己的心态，保持乐观，节喜制怒。当情绪低落时，不妨借其它事情来分散注意力，比如多听听音乐，让美妙的旋律为生活增添乐趣，看看喜欢的书籍

报刊，同时，要多参加各种娱乐活动，结交新朋友，以激起对生活的热情和向往。尽量与人多接触，哪怕短途旅游、逛逛超市商场，这些都可以有效降低忧虑程度。

多晒 太阳

冬季光照时间较短，是产生抑郁的重要原因。室内白天不要挂窗帘，晚间要适当增加室内照明灯的亮度。研究发现，当夜幕降临时，人

体大脑松果腺的褪黑激素分泌增强，影响到人的情绪，而光照抑制此激素分泌，因此，延长光照可防止和减轻冬季情感失调症，也有益健康。

【大话脉管】

作为中国脉管病泰斗、无锡籍海派名医，奚九一教授生前有个心愿，希望将自己对脉管病的毕生经验传给年轻一代，造福故里。

不是伤口愈合就结束 脉管病需要长期巩固治疗 ——选自《奚九一谈脉管病》

特邀：奚氏清法第三代传人、梁溪区优秀医师、无锡易可中医医院奚氏脉管中心主任朱成河。

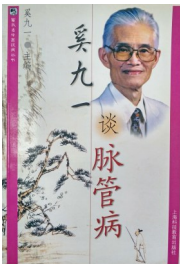
名医谈脉管病：脉管病易于反复发作，稳定期以养为贵，持之以恒，延年益寿。脉管病急性期症状缓解后，仍应采用

中药巩固治疗3—5年甚至更长，利于脉管病患者的康复，同时节约治疗费用，降低截肢风险。

传承人解读：人的下肢血管就和汽车一样，使用久了会出现各种问题，血管弹性会降低、血管壁张力会下降，循环系

统功能下降，尤其是夏季血管扩张，血管中沉积的垃圾变多，所以一定要定期清理垃圾、保养血管，才能有效防止脉管病的复发。

当腿出现肿胀、发沉、疼痛、痒、皮肤变黑，说明你的血管该做保养了！（江南）



江南晚报

无锡日报报业集团主办
国内统一刊号:CN32-0092
邮发代号:27-92

值班编委:葛明 于成
封面责编:梁克
封面版式:陈亮
封面校对:阮奇鑫

晚报新媒体矩阵



官方微信



抖音号



新华号



壹搭无锡



官方微博



快手号



头条号



购房团

联系我们

报料热线:88300000
发行热线:85057666、81853835
广告热线:88300000(白天)
13771189893(遗失启事)

新闻投稿 jnwbzbb@163.com
图片投稿 wxjnwbt@163.com
副刊投稿 wbfkb2020@126.com

地址:太湖新城金融二街1号
邮编:214125

版权声明

本报刊载的所有内容(包括但不限于文字、图片、绘图表格、版面设计),未经本报授权和许可,任何单位和个人不得转载、摘编或以其他任何形式使用。违反上述声明者,本报将依法追究其相关法律责任。

版权合作

如需使用本报自有版权作品,须与本报协商合作并事先取得书面授权和许可。法务及版权合作
联系电话:0510-81853620
0510-81853671

无锡地区零售价1.5元

6 942431 300011