

# 查不出病因的头痛、胃痛、乏力？ 心“受伤了”，身体会“说话”

你是否经常会感到头痛、胃痛、肌肉酸痛、疲劳乏力，去看了医生又被告知身体状况“正常”？这有可能是心“病”了，表现出来的却是躯体症状。为进一步普及心理健康知识，帮助公众更好地理解心理压力与躯体症状之间的关系，3月10日下午，无锡市精神卫生中心临床心理科负责人、“太湖人才计划”医学专家团队负责人王军来到无锡日报报业集团，为员工开展题为“身心共鸣：解码心理压力与躯体症状的转化”的专题讲座。

“心理健康与身体健康密不可分。”王军表示，据《中国国民心理健康报告》显示，约70%的上班族存在躯体化症状，据WHO统计，全球约30%的躯体症状与心理因素相关。心理问题不仅会影响情绪，还可能通过“身心交互”机制转化为躯体症状，如头痛、胃痛、疲劳等。课堂上，王军深入浅出，将难懂的专业术语转化为生活化的比喻。“心血管像一台‘情绪收音机’，焦虑调高音量，抑郁调低频道。”“胃肠像一块‘情绪海绵’，压力大了就吸水膨胀，悲伤多了就干涸萎

缩。”“皮肤像一张‘情绪地图’，压力大时‘火山喷发’，焦虑久了容易‘干裂起皮’。”“呼吸像‘情绪气球’，压力一戳，气球就漏气。”……讲台上，王军通过生动的案例和科学的理论，详细解析了心理压力如何通过心血管系统、胃肠道系统、神经系统、呼吸系统等疾病体现出来，影响身体健康。

“反过来，若身体病了，心也会跟着‘感冒’。”王军告诉大家，若患有脑损伤或脑部病变，如脑卒中、脑肿瘤，有可能引发抑郁、躁狂或情绪失控；患有神经退行性疾病，如阿尔茨海默病、帕金森病等，会表现出焦虑、多疑，甚至出现激越、攻击等行为……当然，还有一些感染性疾病、心血管与呼吸系统疾病、内分泌与代谢疾病、治疗药物的副作用等，都可能对心理产生影响。

“正确识别和应对，找到破解之法。”王军建议大家，若出现“三无”症状，即无明确器质性病变依据、无规律性、多方治疗无效，应考虑可能存在心理问题并寻找应对策略。王军介绍了一些简单实用的自我心身



减压方法。例如，利用4-7-8呼吸法（吸气4秒，屏息7秒，呼气8秒）快速缓解焦虑躯体症状（激活副交感神经）；为自己开运动处方，每周进行3次有氧运动降低皮质醇水平；对压力源进行分类及标注“可控/不可控”，聚焦精力处理可控部分，接受不可控因素存在；实施15分钟行动法则，选择能够立即执行的小任务（整理桌

面/散步/写待办清单），通过具体行动打破焦虑-拖延的恶性循环等等。针对“手机族”，王军还重点强调了“数字排毒计划”的价值，建议大家不妨将手机设置无屏幕时间段（如睡前90分钟），使用灰度模式降低App吸引力。如以上自我调适均不奏效的话，则建议到医院心理健康促进门诊与专家聊聊。（葛惠）



为弘扬中华民族尊师重教的优良传统，关爱教师身心健康，近日，无锡市锡山区中医医院走进张泾中学开展中医药健康义诊活动。各科室专家们现场答疑解惑，提出诊疗建议，同时为教师提供浮针、耳灸、核桃灸、中频理疗等特色操作体验。现场还提供养生保健茶饮免费品尝，赠送医院自制中药香囊。

（张玖玖）

图片新闻投稿邮箱：  
jkrm999@163.com

## “春捂”到底该“捂”哪儿？ “捂”好这3处很关键

俗话说“春捂秋冻”，“春捂”到底该怎么“捂”？“捂”到什么时候？这份健康提示请收好。

◆为什么要“春捂”？

从中医养生角度讲，“春捂”是顺应春天阳气生发的需要，可以更好地保护身体的阳气。从气温角度讲，初春时节气温变化较大，如果过早脱掉厚衣服可能会使身体受寒，容易引起呼吸道系统疾病及冬春季传染病等。

需要注意的是，“春捂”的原则更多适用于平时体质虚弱的年轻人、抵抗力较弱的老年人、久病之人以及儿童。对于青壮年，尤其是体质偏燥热、阴虚或者湿热的人，“春捂”就不一定适合了。

## 华佗 GPT+DeepSeek AI 导诊“会思考”了

“感觉它变聪明了，给它提供的病情信息越多，它给的建议就更精准。会思考了，还挺有意思的。”25岁的杨先生因为感冒咳嗽来到江南大学附属医院就诊，用上了医院新上线的华佗GPT--R1-32B智诊大模型，“丝滑”完成了咨询、分诊，并通过系统答复实现一键跳转挂号。

2月28日，江南大学附属医院联合深圳市大数据研究院无锡创新中心正式上线了华佗GPT--R1-32B智诊大模型，开启全新线上智能导诊服务，该模式是医院在华佗GPT的基础上再部署DeepSeek-R1后完成的服务升级，使江南大学附属医院成为省内少数具备“医疗大模型+面向患者的医疗垂直应用”的医疗机构。

江南大学附属医院获2023年度江苏省科技进步三等奖，还斩获2024年全国数据要素×大赛医疗健康赛道应用实践奖，2024年江苏省健康医疗大数据创新应用大赛一等奖等多项荣誉，展现出强劲的创新实力。

“AI智能导诊是医院‘医疗陪伴’

战略的核心应用之一。此次系统的升级，不仅能实现快速挂号，还能详细解析病情分析逻辑，从‘直接给结果’升级到‘展示思考路径’，让患者明明白白就医。”江南大学附属医院副院长曹宏表示。

据了解，新升级的智能导诊系统突破性采用思维链（CoT）技术，能模拟医生的诊断逻辑。科室推荐准确率显著提升，看病更“对症”。升级后的AI智能导诊系统还可以作为24小时“健康顾问”，在日常生活中随时进行健康咨询。

张女士是一位宝妈，家里还有需要照顾的老人，日常看护、问诊是一件头疼的事情。“孩子小感冒，我问它（AI智能导诊系统），小孩已经咳嗽了一周，前期用了什么药，现在是什么症状，是否需要去医院，这个系统都能给我一些专业的建议。”张女士认为，相较于去网页上搜索，医院官方的系统更有权威性，用起来更安心。

该院门诊部副主任（主持工作）吴丹岭介绍，从2024年8月上线了基于华佗GPT技术的AI智能导诊系统

后，门诊流程实现了“两升两降”：挂号排队时间下降了、分诊差错率下降了；医疗资源优化提升了、患者体验感有了升级。“我们收到患者反馈说，有了这个系统，就像有个医生朋友在身边给你解释、说明一样。”

“医院将以AI智能导诊的应用作为切入点，逐步实现‘导诊+预问诊+诊后随访’的全流程覆盖。未来预问诊系统上线后，患者就诊前即可通过AI完成病史采集，医生提前调阅数据，可以极大缩短问诊时间。”副院长曹宏说，这种“技术赋能人文”的模式，正是打造“有温度的医疗”的重要实践。

未来，江南大学附属医院将进一步深化与深圳市大数据研究院无锡创新中心的合作关系。双方将携手在医疗大数据、可解释AI等前沿领域开展更为深入的探索与研究，将“无锡经验”推广至长三角地区，让AI技术不仅成为医疗领域的创新驱动力，更化作一座坚实的“智慧桥梁”，紧密连接医患双方，共绘医疗人文关怀与技术进步相融合的新篇章。（刘子敏）

◆这3处重点“捂”

专家建议，“捂”的位置很重要，应做好这3处的保暖：

颈部：颈部有风池穴和风府穴，是容易中邪的地方，建议根据温度戴好围巾、帽子。

膝足部：俗话说“寒从脚下生”，“春捂”穿衣可遵循“下厚上薄”的原则，上身可以穿得薄一点，但秋裤先别着急脱。

腹部：主要是“捂”肚脐，特别是一些胃部怕冷、爱腹泻的人，要特别注意肚脐部位的保暖。

◆“春捂”时间越长越好吗？要“捂”到啥时候

盲目“捂”不可取，何时可以不再“捂”呢？专家介绍，“春捂”可以遵循“815”原则。当昼夜温差大于8℃以上时，说明气温不稳定，需要“捂”；当气温连续保持在15℃以上，且维持了一两周时，就不需要“捂”了，可以适当减少衣物。（央视新闻）