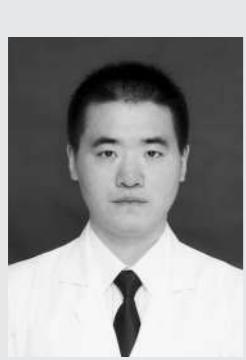


专家问诊

公共场合不自在、人多不敢说话、害怕陌生人

别把社交恐惧症和内向画等号



余正和，杭州市第七人民医院心身障碍科副主任，副主任医师，中国医师协会睡眠研究会会员，中华医学心身医学分会成瘾学组专家成员，西部精神医学协会心身健康委员会委员。擅长抑郁症、焦虑症、睡眠障碍、躯体形式障碍、强迫症、创伤后应激障碍的诊治。发表论文15篇，其中SCI14篇。主持市科委课题一项，参与省部级科研项目多项。

■记者程雪

小雨(化名)从小就是一个性格腼腆的女孩子，随着年龄的增长，她越来越不敢在公开场合说话、不愿结交朋友。大学四年的时间里，她只认识一位室友，和其他人几乎不交流，上课也总是坐在角落里，不参加任何课余活动，班上的同学们都觉得小雨“没什么存在感”。实际上，小雨和家人沟通还可以，只是和陌生人接触时会出现面红耳赤、头冒虚汗、手脚发抖等症状，家人便带她来到医院就诊。经诊断，小雨患有社交恐惧症，需进行认知行为治疗，来缓解其焦虑感。

遗传因素和社会因素是重要因素

“社交恐惧症又称社交焦虑障碍，是焦虑障碍的一个重要亚型。”杭州市第七人民医院心身障碍科副主任、副主任医师余正和介绍说，社交恐惧症是指个体在特定的社交情境中，由于担心别人负面评价，而产生过度担心与恐惧，害怕在别人面前出丑或处于难堪的境况，因而尽力回避。

临床中发现，社交恐惧症多在青春期起病，平均患病年龄为13岁，且女性患病率高于男性。

遗传因素是社交恐惧症的发原因之一。余医师指出，社交焦虑障碍的一级亲属罹患社交焦虑障碍或其他焦虑障碍的概率是普通人的2~6倍。有此类疾病家族史的人，条件反射、观察性学习(如通过观察父母来学习)、自主神经高度兴奋等因素可能影响社交焦虑障碍的易感性。

对于没有疾病家族史的社交恐惧症患者，很可能是后天习得性影响，即社会心理因素。比如，父母婚姻冲突、父母过分保护或遗弃、儿童期虐待、儿童期缺乏与成人的亲近关系、儿童期经常搬迁、学习成绩落后等。

社交恐惧症可看作“社会退缩”

“可以把社交恐惧症看作是患者以一种回避和退缩的姿态来缓解其焦虑的结果。当然，有些人也会带着畏惧和痛苦去忍受。”因为害怕在人前出丑或难堪而尽力回避各种社交场合是“社会退缩”，比如害怕出门，不敢与人交往，甚至长期脱离社会生活，无法工作等。

很多人也许把性格内敛和社交恐惧症画等号，实则不然。就独处这件事而言，腼腆内向的人会觉得这样很舒服，对社交恐惧症患

者而言，却是减轻内心焦虑的“药方”。

腼腆、害羞是常见的人格特质，本身并不是病理性。社交恐惧症患者还存在一些临床症状，具体表现为脸红、震颤、心悸、出汗、口干等焦虑症状，同时，还伴有对自己的表现评价过低、对他人性负性的评价、缺乏自信、自卑、很差的社交技能以及可以观察到的焦虑特征(明显的手震颤、颤抖的声音)等伴发症状。患者能认识到这种反应是不合理的，但不能控制。

很多患者和小雨一样，对待家人和熟人如常，但无法和陌生人交往；有些更严重者会对任何社交场合、所有人都感到紧张。

心理治疗是当下最重要的治疗方法之一，通常采取认知行为疗法来纠正患者不合理的认知信念，改变认知，减轻或缓解患者的焦虑；暴露治疗是接触触发患者焦虑的刺激因素，让其认识到预期的负性结果并没有发生，从而减轻其焦虑；社交技能训练和团体治疗包括团体暴露治疗、认知重建、家庭作业等内容。

为了保证更好的疗效，在患者接受心理治疗的同时，还可以联合药物治疗，通常采用抗抑郁药、苯二氮卓类药物和抗惊厥类药物。

害怕、焦虑、回避的状态持续半年要求医

社交恐惧症常同时伴有其他精神障碍，最常见的共病是情感障碍(41.4%)，其次为其他焦虑障碍(56.9%)和物质滥用(39.6%)，少年患社交恐惧症后更可能共患抑郁症，易引起学习困难、逃学和其他行为问题以及酒精和其他物质滥用。

因此，正确的认知并及时地治疗社交恐惧症至关重要。余医师提醒，如果因害怕或焦虑而选择回避退缩，且这种状态持续至少6个月，并引起有临床意义的痛苦，就要到医院的心理科及时就诊。

心理治疗是当下最重要的治疗方法之一，通常采取认知行为疗法来纠正患者不合理的认知信念，改变认知，减轻或缓解患者的焦虑；暴露治疗是接触触发患者焦虑的刺激因素，让其认识到预期的负性结果并没有发生，从而减轻其焦虑；社交技能训练和团体治疗包括团体暴露治疗、认知重建、家庭作业等内容。

为了保证更好的疗效，在患者接受心理治疗的同时，还可以联合药物治疗，通常采用抗抑郁药、苯二氮卓类药物和抗惊厥类药物。

2019年5月15日 周三

责任编辑：许瑞英 电话：88860494 E-mail：1133692@qq.com

浙江工人日报

健康饮食

比豆腐 还营养的豆腐皮 常吃护心脏、补钙、抗衰老

■通讯员王菲

质，而且很容易被人体吸收和利用，能起到良好的补钙作用。对人类因缺钙引起的骨质疏松和关节疼痛，都有很好的预防作用。所以特别适合孩子和老人食用。

豆腐皮浓缩了丰富的植物蛋白、膳食纤维、钙等微量元素。据研究，豆腐皮不仅含有人体必需的8种氨基酸，而且其比例也接近人体需要，营养价值较高。

豆腐皮具有易消化、易吸收的特点，可以为人体补充多种营养，能维持身体的正常代谢，提高身体健康水平。

豆腐皮对人类的心脑血管也有很好的保护功效。它含有大量的卵磷脂，这种物质进入人体后能防止血管老化，也能加快血液流动，对血栓和心肌缺血以及动脉硬化等高发的心脑血管疾病都有明显的预防功效。

豆腐皮中含有大量的钙

生吃海鲜有讲究

当心着海鲜的道

通讯员李娟娟 记者羊荣江报道

前两天，磐安县人民医院内二科门诊来了一位病人，连续3天腹痛腹泻，每天解黄色水样便10余次，还伴有恶心呕吐。起先小伙子觉得拉肚子并不是什么大事，在家硬撑了1天。第二天症状不减，他又在药店购买止泻抗炎药物服下，效果也不理想，直到第三天，口干乏力腹痛腹泻不止的他实在没辙了才来到医院就诊。

内二科陈红梅主任在询问病史后得知他是着了海鲜的道，得了胃肠炎。

原来，发病那日，小伙子吃了一整个象拔蚌，食用数小时后便开始腹痛腹泻伴恶心呕吐。

在对症治疗后，小伙子很快康复了。

无独有偶，63岁的大伯就没有那么幸运了，由于生吃了多种海鲜，头痛，腹泻以及肌肉刺痛被送到医院，在医院住院补液、抗炎等对症治疗一周后才慢慢康复。

生海鲜中含有大量寄生虫、各种病毒、细菌、毒素等。而且大多数海鲜性味寒凉，又属于高

蛋白食物，不大好消化，容易引起腹泻。所以，很多人大快朵颐之后，肠胃或多或少都会出现“抗议”，严重者还会出现中毒症状。

吃海鲜，有讲究，要煮熟。煮熟，贝壳类应该在它们被煮后开壳至少5分钟。不带壳的也至少煮沸3分钟以上。蒸透，贝壳类应该蒸至壳张开9分钟之后，不要吃无法张壳的贝类。

煎炒的话，温度要在190摄氏度以上至少10分钟。此外，烹饪时要避免交叉感染，并及时食用，不要食用过夜的海鲜。

主妇们在处理和挑选海鲜的时候要特别小心，避免被扎伤，如有伤口，尽量不要接触生的海产品，否则一定要戴好防护性手套。

生吃海鲜的危害，相信大家都有一定了解，生吃海鲜的过程中应该要重视选择一些新鲜的海鲜，要将海鲜清洗干净。尤其是一些肠胃不好的人不建议生吃海鲜，有过敏病史的人也不可以吃。

海鲜尽量选择去一些正规超市里选购，一旦发现有中毒现象，要尽早去医院进行抢救。

时令健康

时令桑葚，养生佳品

■记者程雪 通讯员张弛、黄芳

眼下正是吃桑葚的好季节，熟透了的桑葚，如玛瑙似琥珀，一口咬下去，满口酸酸甜甜的味道。

中医认为，桑葚味甘酸，性微寒，入心、肝、肾经，为滋补强壮、养心益智佳果，具有补血滋阴，生津止渴，润肠燥等功效，主治血阴不足而致的头晕目眩、耳鸣心悸、烦躁失眠、腰膝酸软、须发早白、消渴口干、大便干结等症。此外，还有开胃生津、润肠、安神的作用，食用可以促进胃液分泌，刺激肠蠕动，提高睡眠质量。

不过，桑葚不太好保存，但如果用桑葚做成桑葚酒，不仅保存时间长，而且营养丰富，保健作用很不错。桑葚酒的做法十分简单：准备一个玻璃容器，洗干净后风干水分，然后装入清洗干净的桑葚，并倒入适量的白酒，根据个人口感，可适当加入冰糖调口味，冰糖的量应控制在白酒的十分之一以内，以免太过甜腻，将玻璃容器密封，让桑葚充分发酵20~30天，最后用细纱布把桑葚渣过滤掉，剩下的酒液再放置两三个星期即可饮用。

中药师介绍，桑葚酒喝起来酸甜可口、酒香浓郁，可滋补身体，改善贫血等症。

桑葚还有其他的保健吃法，比如制成桑葚茶：在杯内放

合理膳食 天天蔬果



怎样的食物搭配最合理？应该“餐餐有蔬菜，天天吃水果”。日前，2019年全民营养周浙江启动仪式在杭州医学院隆重举行。由杭州医学院公共卫生学院师生为主组建的“全民营养周”健康宣讲团走进社

通讯员顾清报道

拒当“一休哥” 也能让宝宝清凉度夏

■主持人许瑞英

随着气温的逐渐升高，家有宝宝的家长们又开始了新一轮的“剃光头行动”。仿佛只要把宝宝的头发剃成“一休哥”的模样，就能抵御夏日炎炎了。

要知道，头发可是用来帮宝宝散热、防晒、保护头皮的。如果把头发剃光，不仅会影响散热、防晒、保护头皮，还可能在剃光头的过程中造成毛囊受损，而且宝宝的头皮比较薄，剃光过程中对毛囊的刺激不同，长出来的头发也容易有粗有细，有稀有疏。

多剃头，头发就能长得好？

所以宝宝的头发要用剪的，而

不是剃光！一般来说，男宝宝可以剪成0.5~1.0厘米的小平头，而女宝宝只用把头发剪短些就好。很多家长认为：宝宝的头发稀少发黄，只要多剃削就能让头发长得又黑又粗、又多又好。其实不然！头发的多少、粗细和颜色主要取决于遗传、营养和身体的健康状况等多种因素，而且头发、眉毛都是已经角化了的、没有生命活力的上皮细胞，剃与不剃，剃的频率多少，对于头发的生长而言没有任何促进作用。

而且，宝宝处于生长阶段，身体各个方面的发育尚未成熟，没了头发，宝宝头部皮肤就等于失去了防护，尤其是天气越来越热，值得注意的是，如果宝宝头上长了湿疹，理发工具不卫生，也很容易引起感染。

小小光头，坏处不少

剃光头，不仅会使宝宝感觉更热，也更容易发生感染，招惹蚊虫，更会影响宝宝的颜值。

宝宝的囟门要到1岁半左右才会完全闭合。囟门尚未完全闭合前，头顶很软，皮肤很薄、很嫩，抵抗力弱。

给宝宝剃光头，极易损伤头皮，引起感染，如果细菌侵入头发根部，毛囊损坏的话，那就真是得不偿失了。

除了容易感染外，小光头还更容易招蚊虫。宝宝有头发时，蚊虫想要叮咬头皮得穿越浓密的丛林，头发是保护宝宝头部不被蚊虫叮咬的天然屏障。

给宝宝剃光头，还会影响宝宝的颜值。有位宝妈说，给自家闺女剃了光头，结果其他的小伙伴都喊她“光头强”，宝宝都哭了，自己也后悔不已，说以后再也不给宝宝剃光头了。

夏天，这样护理宝宝头发

要勤洗头，夏天宝宝容易满头大汗，外出时，要给宝宝戴上遮阳防晒的帽子，宝宝出汗时，要及时擦干，保持皮肤干爽，另

外，夏季要勤给宝宝洗头，剪短更合适。想让宝宝夏天更凉快，可以不用全部剃光头发，男宝宝适当剪短，女宝宝可以剪短或扎小辫子。至少要保留1~2厘米的长度，这样能起到保护头皮的作用。

另外，宝宝2岁后，会逐渐产生性别意识，留辫子能让宝宝更快地意识到男女外形特征的差异，清一色光头会让宝宝产生性别概念混淆。

给宝宝剃光头，毁了娃的盛世美颜，伤了娃的面子尊严，可不是小事哦。所以宝妈们，除非特殊情况，否则千万不要给宝宝剃光头，可以选择给宝宝理个帅气、美美的发型，愉快地度过夏天！

