

紧张 焦虑 害怕

专家带你学会直面恐惧

■记者程雪



唐光政 杭州市第七人民医院心身障碍科副主任、副主任医师，中国心理卫生协会心理危机干预委员会青年学组成员。毕业于四川大学华西医院精神卫生中心，精神医学硕士，从事精神科临床工作20年，擅长治疗焦虑障碍（强迫症、恐惧症、惊恐障碍、广泛性焦虑）、抑郁症、失眠症和女性更年期情绪障碍的临床诊治与心理咨询。参与或主持多项国家级、厅局级课题研究，在核心期刊发表医学论文十余篇。

40多岁的周女士有个“怪癖”——开车的时候不能关窗，哪怕寒冬时节在高速上开车也是如此，不贴深色的车膜，她总觉得光线一暗，整个人不舒服，甚至有窒息感。这个问题蔓延到周女士生活的方方面面，比如，不敢去人多的超市、不敢待在密闭空间，最近半年来情况越来越严重。经检查，她患上了广场恐惧症。

恐惧症若影响生活需要就诊

恐惧可以看作一种有严重后果的情绪，有些密集恐惧症患者受不了密密麻麻的事物，有人无法待在密闭空间为幽闭恐惧症，还有人见到毛毛虫就浑身不舒服的是软体恐惧症……仔细回想，生活中总是有些人有这些害怕的事物或情况，那么这种“怕”到底达到什么程度才算恐惧症呢？

杭州市第七人民医院心身障碍科副主任、副主任医师唐光政介绍说，恐惧症是以恐怖症状为主要临床表现的一种神经症，这种恐怖情绪往往源自患者对真实或者想象环境的一种“怕”，继而产生紧张、焦虑、恐惧等情绪，可持续多年。

这种“怕”的特点：其一是有对象性，也就是说有具体害怕的事物或情景；其二，一旦身处

这种情景或见到害怕的事物，就会产生紧张、焦虑等负面情绪；其三，往往采取回避和逃避的行为去应对这种“怕”的情景，或忍受强烈痛苦去面对这种情景。

比如，有些人患有交通工具恐惧症，无法乘坐车、船、地铁、飞机等任何交通工具，“我常常碰到此类患者，在现代生活不使用交通工具是行不通的，这就严重影响到日常生活。”唐光政表示，能否影响到生活、工作也是判别恐惧症的一种方式，通常认为患者的恐怖明显影响生活或带来明显痛苦为恐惧症，并需要及时就诊。

严重的恐惧症患者会产生“死亡感”

很多人觉得自己有“电话恐惧症”，一接到工作电话就焦虑；有人说自己每逢周日就会产生“周一恐惧症”，不想上班……其实这些并非真正的恐惧症。

唐光政解释道，轻度恐惧症患者的确会产生紧张害怕的情绪，重者可能会出现头晕、憋气、心慌、呼吸困难、脚软的感觉，有些人甚至会出现手脚全麻、抽搐、胸痛等症状，患者往往觉得自己有濒临死亡的感觉，但去医院筛查各项指标却并无大碍。

恐惧症大体可分为两类，一类是有特定对象，比如害怕某种

动物或事物，羽毛恐惧症、黑暗恐惧症都属于此类。

另一类是与场景有关，包括社交恐惧症、广场恐惧症等。其中，广场恐惧症最为常见，其恐惧的情景包括：使用公共交通工具（如公共汽车、火车、轮船、飞机）、在露天场所（如停车场、集贸市场、大桥）、在密闭空间（如商场、剧院、影院）、在排队或在人群中、独自一人离家外出。广场恐惧症患者对以上5种情境中的2种或以上存在显著的恐惧或焦虑。

引发恐惧症的原因被认为和生物学因素有关。不过大多数恐惧症患者往往不会与生俱来地恐惧某种事物或场景，产生恐怖情绪的原因很有可能是“一朝被蛇咬，十年怕井绳”，也许是某个恐怖经历留下了心理阴影，从此以后见到同类事物或情形就会害怕焦虑。

“家庭成长环境和教育也是一个方面。”唐光政接诊过一个患有社交恐惧症的青少年，从小在批评和指责中成长，所以缺乏自信心和安全感，以致于产生社交恐惧症，无法进行正常的交流和学习。

患者要学会自我矫正

一般来说，恐惧症患者到医院就诊的时候，要经过问诊和评估的环节，根据其具体症状判定

患者恐惧症种类和适用的治疗方式。

“大部分的恐惧症患者都会经历‘不怕—怕—很怕’的过程，我们的治疗正是反其道而行之，慢慢把患者从一个很怕的状态慢慢变回不怕的状态。”唐光政说，最常见的治疗方法就是“暴露疗法”。

这是一种心理治疗方法，即让患者接触令其恐怖的事物，选择可承受的程度，然后逐渐“加码”，直至“不怕”。轻度患者也可以自我矫正，不过，这往往是一个漫长的过程。重度患者还要同步使用抗焦虑药物。

上文提到的周女士就是心理治疗和药物治疗同时进行，经过两周的治疗，已经可以适应大多数日常生活场景。实际上，治疗周期与患病严重程度并无太大关联，而与患恐惧症类型有关，大多数恐惧症患者都会在两周内得到缓解，但社交恐惧症患者就需要更长的治疗周期。

最后，唐光政提醒大家，如果发现自己有恐惧症的症状和情绪，且认为自己短期内不会“出事”，不会严重影响学习、工作和生活，可以通过“自然暴露”方法进行自我矫正。如果觉得自我矫正有困难，或症状在一段时间内迅速加重，且严重影响日常生活，最好前往心身科就诊治疗。

育儿大百科

宝宝多大可以吃肉？

宝宝缺铁缺锌 90%是因为吃肉太晚！

■主持人许瑞英

有相应的肉类辅食的摄入量：
7~12个月的宝宝，每天需要50g(1两)的肉禽鱼；

13~24个月的宝宝，每天需要50g~75g(1两~1两半)肉禽鱼；

2~3岁的宝宝，每天对畜禽肉类、蛋类、水产品类膳食的需求数量总和是50g~70g；

4~5岁的宝宝，每天对畜禽肉类、蛋类、水产品类膳食的需求数量总和是70g~105g。

值得注意的是，家长刚开始给宝宝添加肉类时，应从单个品种开始，少量添加，性状应逐渐从泥糊状(肉泥)→半固体(肉末)→固体(肉粒)过渡。烹调方法尽量简单，不要添加任何调味品。

那么，宝宝什么时候开始吃肉最好呢？随着宝宝的快速生长和身体储存铁的消耗，宝宝6个月以后需要通过辅食来额外补铁，而一些含铁高的食物，比如红肉泥(牛肉及猪肉)、禽肉、鱼肉及强化铁米粉等都是不错的。

所以，只要家长给宝宝提供的肉类，剁得足够碎、煮得足够软了，宝宝就不会消化不了。在这一点上，家长们要对宝宝有足够的信心，只要宝宝不对某种肉出现过敏反应，那么就可以放心地给宝宝吃。

那么小宝宝肉类辅食的食用量标准是多少？根据《中国居民膳食指南》，不同年龄的宝宝

健康常识

有些糖尿病人可以不吃药

■通讯员王菲

随着我国人口老龄化与生活方式的变化，糖尿病从一种少见病变成了流行病。糖尿病患病率从1980年的0.67%飙升至2013年的10.4%，这意味着每10个成年人中就有1个糖尿病人。对于绝大部分糖尿病，目前还无法彻底治愈，需要长期坚持吃药。

得了糖尿病，这几种情况可以不吃药

有些糖尿病人，单纯靠调整生活方式，也可以保持血糖平稳。以下4种情况，无需长期用药，或者可以停药：

妊娠糖尿病：妊娠糖尿病，在妊娠期通常需要药物帮助控制血糖。但不少妈妈在完成生产以后，血糖便可恢复正常，也就不再需要再用药。

继发性糖尿病：继发性糖尿病，指的是由应激因素、药物、内分泌疾病、某些罕见肿瘤等明确原因引起的糖尿病。在解除继发性因素以后，有些患者的血糖可以达到正常，从而达到完全治愈的效果。

刚刚得糖尿病的2型糖尿病患者：如果糖尿病病情较轻、血糖接近正常水平，可以配合医生改善生活方式，不用药观察3~6个月。

糖尿病“蜜月期”：又称作糖尿病的临床缓解，这里的缓解指的是身体没有不适、检查暂时正常，但如果注意，仍然有复发的可能。

在这期间，可以在医生的指导

下停药，但还是需要控制饮食、坚持运动，定期检测血糖或糖基化蛋白。

绝大部分糖尿病，还是得坚持吃药

虽然上面说了那么多种可以不吃药的情况，但毕竟是少数。对于绝大部分糖尿病患者，还是需要坚持吃药。如果血糖没有得到良好的控制，将促进糖尿病各种并发症的发生和发展，比如视网膜病变、神经病变、肾病、心血管疾病等。

更关键的是，对于刚诊断出来的糖尿病，在坚持吃降糖药或打胰岛素一段时间后，胰岛功能可能得到一定程度的恢复，从而进入“蜜月期”。

总而言之就是，坚持吃药，不仅可以缓解高血糖对身体的伤害，还可能进入“蜜月期”，从而暂时停药。

坚持吃药打针，副作用不会很大吗？很多人一听到要吃药打针，就会担心副作用，其实这种担心没有太大必要。坚持使用降糖药物，始终大于弊。反倒是拒绝吃药打针，或者断断续续用药，很可能导致血糖波动，从而产生更大的危害，导致病情加重。最后要强调的是，血糖正常了，也不要自己停药。

坚持吃药打针，副作用不会很大吗？很多人一听到要吃药打针，就会担心副作用，其实这种担心没有太大必要。坚持使用降糖药物，始终大于弊。反倒是拒绝吃药打针，或者断断续续用药，很可能导致血糖波动，从而产生更大的危害，导致病情加重。最后要强调的是，血糖正常了，也不要自己停药。

血糖得到控制，说明药物发挥

作用了，但不代表糖尿病被治愈了。如果暂未进入“蜜月期”就擅自停药，血糖一定会再次升高，对身体造成伤害。哪怕自觉进入了“蜜月期”，也一定要在医生指导下停药。



近日，宁波市眼科医院的护眼天使志愿服务队来到浙江工商职业技术学院为3541名学生进行近视筛查。结果显示，学生视力正常的仅10.62%，异常的占89.38%。专家提醒同学们要控制使用电子产品的时间，多参加户外活动。如有视物模糊要及时去正规医院眼科进行检查，采取相应的近视防控干预措施。

通讯员陈贞贞、钟诗婷 摄

食补养身

冬至前后 补气养生喝羊汤

■通讯员秦丽

煮一个半小时。加入枸杞、山药块，转小火再煮半小时左右，即可出锅。出锅前加入盐调味，撒上葱花。

食用这道当归黄芪羊肉汤，有补虚、益气的养生功效。从冬季开始，生命活动开始由盛转衰，由动转静，此时科学养生有助于提高机体活力和抵抗力。冬至时节饮食宜多样，谷、果、肉、蔬合理搭配，适当选用高钙食品。

羊汤作为冬季养生必备汤，虽然能补虚益气，但感冒初期患者、痛风病患者不适宜喝羊汤，孕妇和小孩也不能大量吃羊肉。经常口舌糜烂、眼睛红、口苦、烦躁、咽喉干痛、牙龈肿痛者，或腹泻者，或服中药方中有半夏、石菖蒲者均忌吃羊肉。此外，冬至时节，要注意防寒保暖，可坚持晚间泡脚。

健康资讯

中医刮起流行风



■通讯员于伟

踏上“一带一路”快车，如今，到浙江学习中医针灸、推拿技术成为各国留学生们特别偏爱的选择。12月2日至21日，来自以色列、印度、尼泊尔、马来西亚、蒙古、阿尔及利亚及西班牙等7个国家的中西医师和学生，在浙江中医药大学附属第一医院，开展了为期20天的中医外治培训班，除了中医专家带教学习中医理论，去针灸科、推拿科、皮肤科、儿科等门诊临诊跟师观摩学习外，还来到中药房，识别和了解各种中草药、中成药及中药颗粒剂的功效、不同的药用价值和服用方法。

据浙江省中医临床国际交流中心负责人介绍，早在20世纪80年代的时候，就有零星留学生来浙江中医药大学（浙江省中医院）学习，直至1999年，成立浙江省中医临床国际交流中心，第一年就接待了50多位留学生，之后人数每年都在逐渐增加，尤其是近几年来，每年都会超过200人。

据统计，近20年来已有20多个国家的留学生来浙江中医药大学附属第一医院学习中医，其中人数最多的不是日本、韩国等亚洲国家，而是欧美等国家，以色列、美国、英国的留学生人数位居前三。除了学习针灸、推拿外，越来越多的洋学生也组团跟师学习中医。

不少是从开始学的西医转到中医，还有的甚至是从事别的行业改行来学习。中医正在刮起一阵流行的飓风。

健康提醒

远离心源性猝死 保暖很重要

■记者王艳 通讯员徐莉

最近，气温成断崖式下降。在这个寒风凛冽的季节，除了发热、咳嗽、流鼻涕，还有一种叫“心源性猝死”的疾病防不胜防。什么是心源性猝死？心源性猝死有无征兆？有哪些诱发因素？好发于哪个年龄段？如何远离心源性猝死？

衢州市人民医院心血管内科主任医师金奇志介绍，心源性猝死指各种心脏病引起的恶性心律失常而导致死亡。心源性猝死往往突然发作的，事先没有征兆，因突发恶性心律失常导致心脏不能将血液输送到大脑及全身，患者应尽快接受标准的心肺复苏抢救，否则心源性猝死的概率非常高。

引发恶性心律失常、心脏骤停的心脏疾病非常多，如严重的冠心病、严重的心肌病、严重的结构性心脏病、重症心肌炎、先天性的心脏离子通道病等心脏疾病。这些

疾病的患者在剧烈运动、长期熬夜、抽烟酗酒等不良生活习惯后，再加上腹痛忘食地工作导致的过度疲劳，都可能导致恶性心律失常，突发心源性猝死。

各个年龄段出于不同病因，都可能发生心源性猝死。有的“貌似健康的年轻人”因患有心脏离子通道病，在过度劳累、过度惊吓及剧烈运动时可导致心源性猝死，有的患有心脏病的老年人秋冬季节清晨出门锻炼突发心源性猝死，也有患者在酗酒后心跳骤停突然倒地不起。

猝死潜伏在人们身边，让人防不胜防。金奇志提醒，预防心血管疾病不仅关系到冠心病、高血压病、糖尿病、高脂血症患者，还关系到每一个人。只有把健康的生活习惯贯彻到日常生活中去，才能远离猝死。

洗澡：洗澡时全身血管扩张，如果刚吃完饭，大量血液聚集在胃部，其他器官处于相对缺血状态。长时间待在密闭缺氧的环境里，容易引起腹压、血压升高，同时心率也会加快，这时候会导致心肌耗氧量增加，从而发生心肌急性缺血，甚至可引发心肌梗死。

暴饮暴食：如果吃得太多，为消化食物，血液会向胃肠转移，

供应心脏的血液也就相对减少，从而加重心肌缺血；如果吃得过于油腻，摄入脂肪太多，血液中的脂肪含量也会迅速升高，从而减慢血液流动速度，容易形成血栓，引发心肌梗死。而且在暴饮暴食后的两个小时，心肌梗死风险更高。

建议：每餐七分饱，清淡饮食，多吃蔬菜、水果，少吃肉类，尽量远离高油脂、高能量、低营养的食物。老年人的消化吸收能力下降，可以采取少吃多餐的方式。

用力排便：会引起腹压、血压升高，同时心率也会加快，这时候会导致心肌耗氧量增加，从而发生心肌急性缺血，甚至可引发心肌梗死。

建议：做好热身运动，老年人和心脏不好者避免参加竞技性运动。若运动中出现胸闷、气短等不适，应立即休息。

过度悲伤：当悲伤情绪无法排解时，交感神经系统兴奋，分泌出大量激素，使心跳加速、动脉收缩，心肌供血减少，继而引起如胸痛、气短和休克等症状。

建议：心态平和，遇事不要躁，保持情绪稳定乐观。

压力过大：连续加班、长期压力过大，交感神经系统会长期处于

兴奋状态，导致心脏负担过大，可能引发心脏病。

建议：劳逸结合，避免连续熬夜加班，学会释放压力和放松身心。

情绪激动：若久坐不动时情绪突然激动，血压会一路飙升，心率增快，容易诱发心肌缺血。

建议：避免长时间久坐不动和情绪激动。

气温骤变：研究发现，寒冷、风大和日照时间缩短会增加心肌梗死的风险，其中，气温对心肌梗死的影响最为明显。一般来说，每年11月到来年3月是猝死的高峰期。

建议：冬天，市民外出应做好保暖措施，尤其是头部保暖，出门时最好戴帽子。从屋外进来时，先别忙着脱帽子，让身体缓一缓再脱也不迟。同时要注意衣服不要太小，尤其是领口、袖口、鞋子等，材质轻便，不宜过紧。