新民健康

“新民健康工作室”的微信公众账号现已上线,近期医疗科普活动预告、精彩文章分享、医疗资讯一应俱全。扫一扫就能订制属于你的“贴身医护顾问”。

本报新民健康工作室主编 | 总第42期 | 2014年12月17日 星期三 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:竹建英 编辑邮箱:xmjk@xmwb.com.cn

年终压力也会传染

负面情绪带给别人还会造成情绪污染

◆ 贺天宝 叶雪菲

你是否感觉到，有人不停进出办公室,前座的人一直“咚咚咚”地在桌上敲笔,领导紧锁眉头反复叹气,隔壁同事愤怒地摔了电话……这些看似与你无关的事，却常常会让你也觉得压力倍增?美国科学家指出,这就是二手压力,像感冒一样具有感染性。

临近年关，对于大部分上班族来说,正是一年中最忙碌的时候,往往也是压力最大的时候。不仅自身的压力,他人、环境的压力也会对自身产生影响。一旦积累到一定程度,不仅心情受到影响,更会伤害到身体健康。

医学专家指出，年终压力也会传染，将负面情绪带给别人还会造成情绪污染。对于正受到压力影响的人们,建议首先不要把自己的负面情绪带给别人,其次,就要学会自我调节。

刚入职女白领感染压力竟闭经

24岁的小莉大学毕业后就找到了一份公认的好工作,经常被同学羡慕。但其实,小莉并不快乐。临近年终,老板的要求越来越多,整个工作环境都非常紧张,只要老板一出现,员工之间几乎“受压一片”。而小莉本身性格就属于内向型,受到了压力也不懂得调节。在工作一年后,24岁的小莉竟然继发性闭经了。

对此,上海市第七人民医院传统医学示范中心主任叶玉妹教授表示,中医认为百病皆生于气,而气就是人的七情。因此,七情失衡就会致病,而压力正是七情的一部分。她介绍,压力所引起的紧张属于恐惧的情绪，而在中医里恐伤肾,怒气则会伤肝,思虑过重则会伤及脾胃,悲伤过度就会伤肺。长期受到压力的影响,会造成人体气血不畅,继而引起器质性病变,小莉的提前绝经正是如此。每个人的心里承受能力是不一样的，而小莉则属于对于压力的抵御能力较差的类型。对于这样的人,叶玉妹教授建议,还是需要换一个环境,换成一个轻松、融洽的环境,情绪也能得到良好的改善。七情致病也能治病,在排除七情失衡的诱因后,调整情绪,一些由此造成的生理上的疾病也会不药而愈。

对于正受到压力影响的人们,叶玉妹教授建议,首先不要把自己的负面情绪带给别人,以免造成情绪污染。其次,要学会自我调节,如在闲暇时听听音乐、与同事聊聊天,或者下班后与亲朋好友逛街看电影等都是很好的调剂方式。此外,叶玉妹还建议,平时可以泡一些菊花茶、玫瑰花茶等花草茶,具有清肝理气的作用,或使用薰衣草精油香薰等，具有镇静安神的功效。在产生生气、烦躁等负面情绪时,可以通过深呼吸来减弱影响。还可通过按摩太阳穴,改善头痛、神经胀痛等症状。

刻意隔绝环境,反受影响

29岁的小王在一家外企财务部门工作,由于年关将近,财务部可以说是最忙碌的一个部门。为了赶年终报表,小王及同事们已经加班了两个星期。而外企一向最重视个人能力,竞争也十分激烈,小王从不敢在工作上偷懒。在连续加班两周后，小王发现自己的情绪越来越烦躁,经常会为了一些小事想要大发脾气,而且注意力常常会被周围环境所影响。小王尝试着为自己营造出一个隔绝周围的环境,经常在工作的时候戴上耳机听音乐，却发现效果并不如想象中好。

对此，上海市杨浦区精神卫生中心院长陈圣祺教授表示，越是刻意去营造一个与世隔绝的环境,反而会越受影响。他介绍,日本的心理学家森田正马在上学时，每天都担心自己考试考不好而睡不着觉。有一天晚上,森田还是像以往一样睡不着,他拼命地想让自己睡着,因为明天有场重要的考试,可就是睡不着。翻来覆去之后,森田突然坐起来,打开灯,面对着一大堆要复习的书,沉思了很久做出了一个决定:既然睡不着,那就不睡,复习吧。于是,森田看书直到天亮,没有一丝睡意,第二天就去考试,结果不但没有受影响反而让森田考出了一个很好的成绩。陈圣祺指出,小王的情况与森田十分相似,越是想要摆脱周围环境所带来的压力，却越是摆脱不了,反而受其影响越来越深。

在这样的情况下,就应该顺其自然,为所当为。陈圣祺建议,在该做什么事情的时候,就专心去做,不要刻意地去想这件事情。只有当人们真正专心地投入到一件事的时候，周围的环境自然是影响不到自身,因为这个时候,人们的注意力已经转移到这件事情的本身,而非环境了。就像一些强迫症患者,不停地洗手,旁人如果一再地提醒他不要这样，反而是在重复加深他洗手这个印象。而如果与他聊天,或者让他去做别的事情,却能够让他转移注意力,自然就会忘记要洗手了。因此,如果遇到小王这样的情况,可以起身在办公室走一走,看看远处的风景等,转移一下注意力,然后再次投入工作,就会发现环境比之前少了些压力,多了些动力。

情绪低落胃口不好先放松

32岁的秦小姐最近也受到了办公室压力的影响,不仅心情变差,连胃口也没了。但年终工作特别繁忙,为了保证她体力,家人劝说即使吃不下也强迫吃一些,还为她准备了一些补品。平时为了提神,秦小姐还会喝一些功能性饮料。然而,胃口却越加没了。上海交通大学附属第一人民医院营养科主任伍佩英博士指出,情绪低落胃口不好,其实可能是对身体的一种保护。这种时候,不应强迫自己进食,反而应该少吃。

针对网上一种说法，在精神没有完全放松的时候进食,会让肠胃对食物造成“不好”的印象,以后就会对食物产生反感的情绪。伍佩英主任表示,这种说法虽然并没有科学证明,但也有一定的道理。秦小姐受到周围环境的影响,感受到了压力,继而导致了情绪低落,这会影响到肠胃中消化酶的分泌,表现为短暂的胃口不好、没有食欲等症状。但此时没有食欲的信号很可能是身体自我保护所采取的反应，因为这个时候的身体可能不能消化太多的食物，吃得多反而会造成消化不良。伍佩英建议,在这种情况下,就应该顺应身体,尽量少吃,等到情绪放松的时候再进食，并且多吃蔬菜水果等易于消化的食物,减少肉类等不易消化的食物。

秦小姐通过饮用功能型饮料来提神的方法,伍佩英也建议,最好换成绿茶、西洋参茶等,不仅有提神醒脑的作用，西洋参茶更有提高人体免疫力、抗疲劳的功效。对于喜欢喝咖啡的人,伍主任也提醒,一天最好不要超过三杯。最重要的还是平时应劳逸结合,作息规律。

当心负面情绪伤害家人

小张的成绩一向不太优秀，考上的大学也比较普通。他的父母却拥有着较高的学历,母亲是一位博士生导师,父亲也是硕士毕业,是一位很有前途的公务人员。从小,小张的父母由于正处于事业上升期，把小张托付给了乡下的奶奶抚养。直到6岁,小张才被接回了上海,开始上学。但由于语言、环境等不适应,小张的性格逐渐孤僻了起来,成绩也一直不理想。他的父母认为小张应该继承了他们优秀的基因，在学习上也应该像他们那么优秀,对小张一直要求很高。但小张却怎么也达不到父母的期望，并且与父母越来越疏远，有了什么问题也不会找父母商量,家庭氛围十分冷漠。

陈圣祺教授在了解小张的成长史后发现,原来小张从小就觉得是父母抛弃了他。即使回到了父母身边,一下子也亲近不了,同时,环境的改变也让敏感的孩子十分不适应，再加上父母的高期望，重重的压力让小张的性格变得孤僻。对此,陈圣祺表示,一般来说,人具有强大的自我调节的功能,但对于孩子,他们对世界的认识还不全面,更不可能客观、理性地看待事物。尤其是年龄越小的孩子越会受到来自家庭环境的影响,而3–6岁是人格形成的关键阶段,即使在这个阶段没有很明显的表现，但对其将来的影响却是越来越大的。陈圣祺进一步解释,压力也会有一个积累的过程,达到一定程度,就会由量变转化为质变。小张父母长期对其的过高期望让小张的压力越来越重，最终导致了他遇到事情也不会和父母沟通，甚至对父母完全失去了信任。而这种积累了几乎20年的负面情绪已经使小张的性格成型了,很难再去改变,对整个家庭都造成了很大的伤害。

健康圈

■ 日前,上海交通大学附属第六人民医院东院骨科关节外科专业的刘万军副主任医师带领团队医生，偕相关科室一同开展了对于老年髋部骨折的个体化手术治疗，让老年患者得以早日走出髋部骨折的阴影、康复出院。

■ 近日,由复旦大学附属华山医院精神医学科和英国国王学院精神病学研究所合作的一项关于抑郁症患者脑影像学循证医学研究，为抑郁症发病机制脑功能异常代谢假说提供了依据。

■ 12月19日下午1时,上海中医药大学附属市中医医院将在1号楼3楼会议室（石门一路67弄1号)由心病科主任医师董耀荣带来“体质养生与膏方”科普讲座。

■ 12月22日上午11时,第二军医大学附属长海医院（长海路168号）将在门诊1楼大厅由风湿免疫科主治医师孔瑞娜带来“痛风的健康管理”科普讲座。

■ 12月22日下午1:30–3:00,上海中医药大学附属龙华医院(宛平南路725号)将在特诊部8楼大会议室由主管护师吴荣带来“糖尿病饮食教育”科普讲座。

■ 12月23日下午2时,浦东新区公利医院(苗圃路219号)在门诊健康俱乐部由泌尿外科副主任医师章璟带来“结石患者的饮食指导”科普讲座。

抗癌联盟『爱心公益万里行』走进虹口

癌症家族的康复之路

一方面是中医世家、御医传人;一方面家族携带癌症基因,外婆患晚期子宫癌、父亲患前列腺癌骨转移、母亲患晚期子宫癌、姐姐患晚期胃癌……她,肩负使命,让奇迹发生。徐汇癌症康复俱乐部特邀请她做专题报告。

刘俊 主任 中国医师协会养生专业委员会专家、心理咨询师,擅长中医食疗等调理肿瘤病人康复,家族多人患癌依靠中医传统疗法等康复，最长者带瘤生存40年。

时间:12月20日上午8:30开始

地点:虹口区花园路66弄1号楼嘉福悦国际大酒店独楼会议室(轨交8号线虹口足球场站2号口约200米)

报名电话:64161087 参会有礼