

“换位思维”

有益身心健康



德国心理学家近年做了一个心理学实验。他们将受试者分成两组,给每个人 100 美元去赌钱。在进赌场之前,测试者对其中一组人说:“如果你们选择不赌的话,你们就会失去百分之六十的钱。”结果,几乎所有的人都去赌了。测试者又对另一组人说:“如果你们选择不赌的话,你们就会得到百分之四十的钱。”结果,绝大多数人没有进赌场。

这是一个非常有趣的心理学实验,提出了一个十分重要的心理学问题:在处理任何事情时,由于认识和思考的方法不一样,心理反应也不尽相同,引出的结果也可能截然相反。借用这种理论,用换位思维的方式来调整心态,对现代人的生理和心理健康有着不可估量的影响。它可以化解人的怨恨,平息人的怒气,使你度过愉悦的一天。

人生气和发怒是精神和情感的“肿瘤”。这是因为生气和发怒会消耗人体大量情感的能量,使人们情绪忧郁,饥不思食,乏不思眠;这是因为生气和发怒可使体内肾上腺素和去甲肾上腺素分泌增加,导致血压升高,心跳加快,胃肠不适,全身疲惫;这是因为长期的生气和发怒会降低人的免疫力,进而引发一系列的身体疾病甚至癌症。

发怒是人们在个人利益受到侵犯、被人强行压迫、无故蒙受冤屈或要求遭到拒绝时的一种强烈心理反应,它具有报复倾向。它是对外界挑衅的正常的情感体验,表现出一种剧烈的内心不适和亢奋。发怒可以破坏人的生理和心理,导致许多身体和精神的不良后果。

当你开车正赶着去开一个会,旁边一辆车突然改道行驶,横在你的车前;又立即减速,迫使你紧急刹车。这使正在焦急中的你顿时火冒三丈,脸色涨得通红,双手不停地敲着方向盘,嘴里大骂:“怎么开车的?神经病!”如果这时你换一种想法提醒自己:“不要发火!开车可得安全第一,跟在这种人后面,必须格外小心。千万不要被这种人迁怒于自己,毁了我的一天。不值!”

当你上网时,发现网络系统不通。打电话给网络公司,电话那头让你无休止等待。当时的你烦躁不安,恨不得摔掉手中的电话。如果此时你换一个角度想问题:“真不凑巧,许多人都在同一时间要求帮助,还是耐心等等吧。”你的耐心会使你从焦虑不安中解脱出来。

当你在拥挤的车厢里突然被人踩了一脚,疼痛难忍,顿时怒起:“眼睛瞎掉了!”若换一个角度想,人家不是有意的,你的原谅使你的脚痛减轻不少。

这种“换位思维”包含了原谅、宽容、文明、耐心、自我解嘲和阿 Q 精神。它能化愤怒为平和,化焦虑为耐心,它能让你心头的怒火平息,让你的胸怀拓宽。它不是欺诈,不是权术,是一种心理平衡和调节,因为无论发生什么事,无论是谁的过错,你的生气只会伤害你自己,你,才是你生气愤怒的真正受害者,而不是别人。

愤怒、忧虑、焦躁和不安是一种心理的应激反应,长时间的应激会导致内分泌紊乱,免疫功能低下,心血管疾病发生和恶化,甚至引发癌症。

这种“换位思维”并不意味着事实上的谁是谁非,而是你在避免一种情感的伤痛,预防一种心灵的癌症。

换位思维,是需要人们长期修炼、逐步养成的。一开始我们可以用笔录的方法,记下所发生的事情和当时的情绪反应。然后换位思维,把另一种想法写在旁边,以求心理解脱。久而久之,这种笔录式的换位思维方式就会成为你的习惯思维,你的愤怒也会渐渐平息或消失,你就会心情舒畅,待人平和,每天过得很轻松。

对于愤怒和怨恨,除了换位思维,还可以用其他方法来消除和降温。如自我发泄,将心中的积怨讲出来,心里痛苦就大哭一场;你可以与自己的亲人或朋友打电话聊天,以冲淡心中的不满情绪;打开收音机,让美妙轻松的乐曲把你领到另一个心灵世界;看场电影,让激动人心的故事把刚刚发生的不快事件抛之脑后;或者干脆冲到室外,跑上 20 分钟,出一身汗,让心理的怨恨“蒸发”。此外,深呼吸、瑜伽、太极拳和身体肌肉放松等自我放松的方法对化解愤怒、消除生气都可以起到积极的作用。(陆裕财)

服用中药有讲究

服用中药能否奏效,除了处方是否对症,还得讲究服药的时间。因为在不同的时间服药,药物疗效差异很大。所以合理选择服药时间,才能发挥药物的最佳效果。

清晨:清晨空腹宜服用具有滋补作用尤其是滋补肾阳的药物,在早餐前服用,以利于滋补药物的充分吸收;治疗四肢血脉病的药物也宜空腹服用,可使药物迅速进入胃肠,并保持较高的浓度而迅速发挥药效;利水湿药、催吐药亦宜清晨空腹服用。

午间:上午宜服用益气升阳药、发汗解表透邪药。午前为阳之分,当发汗;午后阴之分,不当发汗。益气升阳药在午前服用。益气升阳药之所以午前服用,乃使人阳气易达故也。

午后:下午或入夜宜服用泻下药(如大承气汤)。泻下药乃当日巳午之后,为阴之分时下之。(巳时:即上午 9~11 点,午时:即上午 11~午后 1 点)。

睡前:一般在临睡前 15~30 分钟宜服用镇静安眠药、滋养阴血药。入夜是脏腑功能最低的时候,如在此时服用滋阴进补药,就如雪中送炭,效力倍增。

隔夜:宜服用驱虫药,如乌梅丸一般睡前服 1 次,第二天早晨空腹再服 1 次,以利于药物的充分吸收,便于将虫体杀死排出体外。

饭前:一般在饭前 30~60 分钟服药。治疗病位在下(肠道、肝肾虚损或腰以下)的疾病,宜饭前服用,以使药性下达,因为在空腹状态下,药液能直接与消化道黏膜接触,较快地通过胃进入肠道,从而较多地被吸收而发挥作用,不致受胃内食物稀释而影响药效。

饭后:一般在饭后 15~30 分钟服药。治疗病位在上(如心肺胸膈、胃脘以上)的疾病,宜饭后服用,可使药性上行。健胃药及对胃肠道有刺激的药物(如甘露消毒丹等),宜饭后服用,这样可减少药物对胃肠黏膜的损害;毒性较大的药物,也宜在饭后服用,以避免毒性药物吸收太快而发生不良反应。

餐间:即在两餐之间服药,避免食物对药物的影响,治疗脾胃病的药宜餐间服。

中药服用不但要讲究适当的服药时间,还要讲究服药次数和药物的温度,这样才会取得最佳的治疗效果。

服药次数:一般来说,中药汤剂通常每天口服 2 次,(上午 9~10 点,下午 3~4 点,此时服用吸收较好)。但急性重病则不拘时间、次数,应根据医师的医嘱,尽快服药或频服,有的甚至可每隔 1~2 小时服 1 次,或每隔 4 小时左右服药 1 次,夜晚也不停止,以使药力持续,有利于更快地缓解症状、减轻病情。慢性病则要

按时服药。

服药温度:大多数中药宜温服,发汗药须趁热服下以助药力,而清热药最好放凉后服用。但也要根据个体的差异自行掌握,如果平素脾胃虚寒或者年老体弱,还是温服比较妥当。

总之,服用中药的时间要根据病情和药物的性质来定。以尽量发挥药物的预防、治疗作用,减少不良反应。服用中药前后 1 小时左右可以喝水,但最好不要喝咖啡、牛奶、豆浆或茶等,以免中药成分与茶鞣质、咖啡因及蛋白质等发生化学反应,影响中药疗效。(王佩芳)



膏方调治慢性病 优势明显

包括呼吸系统、心脑血管系统、血液系统、消化系统的慢性病均可采用膏方调治,且具有显著的临床优势,可达到控制或减少、减轻病情的反复发作;延缓疾病的进程;减轻西药的毒副作用;调摄体质,改善生活质量等目的。服用者获得的是一种基于疗效而又高于疗效的具有社会人文关怀的治疗收益。

慢性疾病患者在临床上往往表现为:1.病程较长,病情在很长的一段时间内呈慢性进展状态;2.兼证较多,常合并一种至数种慢性疾病,病情和治疗复杂;3.整体机能处于下降状态,慢性病的消耗导致机体的各项生理功能减退不全,从而加重病情。要在一张普通处方中考虑这么

多的问题、兼顾多方面的治疗,实在是一大难题,但通过个体化的膏方辨证调治,可以比较圆满地解决问题。

如哮喘和慢性支气管炎长期反复的发作,多呈慢性进展性过程,最终都进入到慢性阻塞性肺疾病的阶段,出现以喘促为主要表现的临床过程,而大多数病人还有容易感冒、经常过敏、体力下降、精力不支、胃口不佳、消化不良容易腹胀、腹泻或便秘等不适表现;在基础疾病方面,则常合并高血压、糖尿病、心脏病、中风后遗症、骨质疏松等慢性疾病。中医运用膏方治疗这类疾病时,往往以补肾填精、纳气归元为治疗核心,再根据其兼证所表

现的病机特点和基础疾病所表现的脏腑虚损,综合运用补肺、固卫、理气、化痰、健脾、消导等治法,平衡正邪关系,调整寒热温凉,往往可收到良好的临床疗效。在我们的临床实践中,哮喘和慢阻肺的有效率达到 80%以上,显效率亦有 40%以上。

一般而言,较适合采用膏方调治的疾病有:哮喘、慢性阻塞性肺疾病、慢性支气管炎、支气管扩张、过敏性鼻炎、反复感冒、冠心病、心律失常、心肌炎、慢性胃炎、慢性肠炎、慢性肾炎、风湿类疾病、血液系统疾病、妇科慢性疾病、小儿肺系疾病等。

(吴银根)

天凉护好膝



随着气温逐渐降低,关节疾病的高发季节来临。

高发的主要原因是入秋以后,冷空气不断来袭,骤寒使膝关节一时难以适应,容易导致骨性关节炎的发生。再加上有的老年人膝关节老化,局部的抗寒能力差,如果居住环境阴暗潮湿,膝关节骨关节炎便会在一夜之间发作。有些老年人出现走路困难,上下楼时膝关节疼痛难忍,膝关节内翻,甚至出现“O”形腿,这都是骨性关节炎在作怪。

骨性关节炎虽然从关节软骨起病,但影响整个关节结构,包括软骨下骨、韧带、滑膜、关节囊及关节外肌肉,最终因关节软骨全部脱落而导致关节畸形和功能丧失。膝关节骨关节炎是一种慢性病,患病容易祛除难,因此,要以预防为主。

关节痛的病人住房尽量朝阳、通风,多到室外晒太阳。有关节炎疾病的患者务必要注意天气冷暖变化,尽早预防降温。天气转冷时比别人多穿一件衣服。特别注意关节部位保暖,如果感觉身体某部位关节不舒服了,千万不要硬撑着,赶快洗个热水澡上床睡觉。老人晨练要等太阳出来气温

回升后再开始。

骨性关节炎发病时要适度休息,但过度休息也会使关节周围的血液凝滞,不利于康复。因此,患者休息一段时间后要适当锻炼,这样可以预防、延缓和减慢骨性关节炎的进程。游泳、散步、骑自行车、仰卧直腿抬高都是不错的关节锻炼项目。爬山、上楼梯或下蹲起立等活动不仅不能达到锻炼关节的目的,有时因为关节负荷过重反而会损伤关节,或使关节炎症状加重,应特别避免。

长时间久坐的人应选择在工作间歇站起来活动一下,伸展肢体与躯干,伸伸懒腰。平时,适当地进行体育锻炼,如游泳、慢跑、做各种体操等。

患者要注意饮食调节,戒除烟酒。体重超重者控制饮食,增加活动量,减轻体重。

出现骨关节炎疼痛时,不要自作主张乱用药,应及时到医院检查诊治。发病时不要热敷,热敷反而加重关节疼痛。

目前医学还没有能力使骨性关节炎的病程逆转,大部分患者的病情会不断进展、恶化。因此绝大部分患者都需要进行治疗。治疗包括必要的药物治疗、肌肉训练和物理治疗;微创关节镜下的清理手术和手术后的康复治疗;人工关节置换手术。

(程彪)