



神经衰弱 爱找女性

由于女性具有心思细腻、敏感等一些独特的生理特点,因此神经衰弱总是“偏爱”女性。调查显示,女性神经衰弱患病率为 15.78%,男性则为 2.3%,可见神经衰弱已经是女性不可忽视的顽疾,它会让人产生很多对工作不利的情绪,还会导致失眠等一系列身体症状,大大降低了女性的生活质量。

六大表现可能确定为神经衰弱

神经衰弱的临床症状表现非常复杂,因此经常会被患者忽略或者误认为是其他疾病。如果经常出现以下 6 种情况,就有可能神经衰弱搞的鬼。

衰弱。这是神经衰弱最常见的基本症状。患者经常感到精力不足、萎靡不振、不能用脑或脑力迟钝,肢体无力,困倦思睡;特别是工作稍久时,注意力不能集中,思考困难,工作效率显著减退,即使充分休息也不足以恢复;还有人丢三落四,常常说错话,记不起刚经历的事。

兴奋。在阅读、看电视时容易兴奋,不由自主地回忆和联想;患者对指向性思维感到吃力,而缺乏指向的思维却很活跃,控制不住;入睡前症状尤其明显;有的患者还对声光敏感。

易怒。自制力减弱,遇事容易激动;烦躁易怒,经常对家里人发脾气,事后又后悔;易感动落泪等。此外,还可能容易烦恼,烦恼的内容往往涉及现实生活中的各种矛盾,感到困难重重,无法解决。

紧张性疼痛。常由紧张情绪引起,以紧张性头痛最常见。患者感到头重、头胀、头部有紧压感或颈项僵硬,有的则腰酸背痛或四肢肌肉疼痛。

睡眠障碍。其中最常见的是辗转难眠,以致心情烦躁,更难入睡;其次是多梦、易惊醒,或感到睡眠很浅,似乎整夜都未曾入睡过;还有的人睡醒后不解乏,脑袋发沉,仍然困倦;白天嗜睡,晚上脑子兴奋,难以入眠;有的患者虽已酣然入睡,鼾声大作,但醒后坚决否认已经睡了,缺乏真实的睡眠感。这类患者为失眠的担心和苦恼,往往超过了睡眠障碍本身所带来的痛苦,反映了患者对睡眠的焦虑心境。

生理障碍。如头昏、眼花、耳鸣、心悸、心慌、气短、胸闷、腹胀、消化不良、尿频、多汗、阳痿、早泄或月经紊乱等。

精神因素是主因

神经衰弱是超负荷的体力或脑力劳动,促使大脑皮层兴奋和抑制功能紊乱引起的,脑力劳动者占发病人数的 86%以上,

这也间接地说明神经衰弱与过度脑力劳动有关。各种能引起神经系统功能过度紧张的社会心理因素,都会成为神经衰弱的促发因素。生活中有很多失意之事,比如失恋、夫妻邻里关系不合、上下级及同事间关系不好、意外打击、高考落榜等,如果不能正确对待,均可成为神经衰弱的致病因素。

此外,遗传和人格类型、年龄等因素也有影响。例如,性格内向、情绪不稳定者,经常多愁善感、焦虑不安的人,容易患神经衰弱。

常锻炼有助缓解病情

当出现神经衰弱症状时,及时治疗非常重要。一般来说,应采取心理治疗、脑神经系统治疗、物理治疗等综合措施,同时配合规律的作息和体育锻炼,病程短者一个月即可缓解。

神经衰弱患者在进行较长距离(如 2~3 公里)的散步后,大脑皮层的兴奋和抑制过程得到锻炼,会减轻头痛、头晕症状,从而精神振奋、心情舒畅。如果体力较好,还可以参加短距离的拉练或旅行,不仅可以强身健体,增强抵抗力,还可以转移注意力,改善情绪,缓解病情。日常生活中,应该适当参与一些运动量较小的运动,如乒乓球、划船、跳绳、踢毽子等,可以极大地提高情绪,缓解情绪较差、精神不振等症状。

头痛、头晕、失眠时,还可以通过按摩进行缓解,具体做法如下。

头痛:可通过擦颜面,按摩太阳穴等按摩手法缓解。

头晕:可在头痛按摩手法上加用“鸣天鼓”手法缓解。两手心掩耳,食指放在中指上,然后让食指滑下,弹击脑后(风池穴附近)20~30 次,可听到击鼓样的声音,这对减轻头昏、头痛有一定的作用。

心悸失眠:可在临睡前用擦涌泉法缓解。两手握热后,用右手中间三指擦左足心,至足心发热为止,然后依法用左手手指擦右足心。一般以四次为佳。

除了以上常见调理方法外,神经衰弱患者还要注意科学饮食,如饮食清淡,多吃一些健脑、改善神经功能的食品,不暴饮暴食,晚餐不要吃得过晚过饱等。 (徐治)

夏天防寒比防暑重要

寒邪由表入里,会慢慢侵犯经络、关节等

夏日炎炎,人人都想着法儿地防暑降温,却容易忽略寒邪的侵袭。殊不知,夏日的寒邪比冬天更伤人。

外界的寒凉之气,都属于风寒邪气。明代医家张景岳说:“天之大宝,只此一丸红日;人之大宝,只此一息真阳。”说明阳气对人体重要性就好比太阳。人体的阳气随着四季气温的变化而变化,冬天气温低,万物凋敝,阳气活动迟缓,内收封藏。此时,天气虽冷,但人们更加注重防寒保暖,不爱贪凉,阳气反而不易为寒邪所伤。夏至以后,人体阳气在一年中逐渐达到顶峰,血管处于扩张状态,腠理开泄,一旦着凉,寒邪便容易趁机入侵。人们在夏季多喜食冷饮,爱吹空调,这些过度贪凉的行为,都可能让身体在无形中被寒邪伤害。

此外,夏季寒邪还是慢慢累积病根的过程。中医讲“形寒饮冷则伤肺”,很多在夏天反复发作的慢性咳嗽、过敏性鼻炎、感冒、发烧,大多是由于进食寒凉而导致阳气受损,或过于贪凉致外邪入侵所致。不仅如此,寒邪还可能累积在身体中,由表入里,慢慢侵犯到经络、关节,导致风湿病、关节炎等,也可能让慢性哮喘到冬天更加严重。因此,千万不要小看夏天的寒邪,此时防寒甚至比防暑还重要。

夏季寒邪主要来自两方面,一是受凉,如洗冷水澡、趟凉水、吹空调等;二是从饮食中来,主要是进食冰凉的食物,如冷饮、冰镇水果等。寒邪入侵最典型的信号是少

汗、怕冷、头生疼,轻则出现手足麻木、关节疼痛,重则可能导致风湿性关节炎、颈椎病等问题。有这样一个病例,一位 30 多岁的女性,夏季一天要吃 5 根冰棍,每天都要吹空调和风扇,两年以后,她得了硬皮病,全身皮肤变硬变黑,并出现内脏损害,这就是寒邪由表入里的严重后果。

夏天防寒的措施有哪些呢?首先,避免冷风直吹。无论是开空调、吹电扇还是窗边纳凉,都要避免长时间直吹。夜晚睡觉时,门窗别开小缝儿,以防邪气贼风。此外,空调房内的温度不宜设得过低,最好控制在 24~26℃,睡觉时应关闭空调或将其设置为“睡眠模式”。

其次,护好两个部位。咽喉和后心是人体最薄弱的地方,很容易受到风寒的侵犯。护好这两个部位,有助于帮助身体缓冲低温的寒气。老人更怕着凉,建议出门时带件长袖上衣或坎肩,进入空调房间或较凉的地方时,立即穿上。

最后,饮食注意少寒凉。要少吃冷饮,尤其是孩子。小孩子阳气正在成长中,过食冷饮,会比成年人受到的损伤更大,易出现鼻炎、咽炎等呼吸疾病以及反复的扁桃体发炎、发烧、脾胃不和等问题。

寒邪初起时,喝姜枣汤有助于缓解症状。取生姜 3 片,红枣 5 颗,加水煎煮 3~5 分钟,饮用即可。也可以吃点葱白、姜茶甚至喝热水,将体表的寒邪驱除。

(周继朴)

