

# 阳光灿烂,你的“疫”郁康复了吗?

王小姐早晨6点被闹钟唤醒,不是为了出门上班,只是为了打开手机上的买菜软件,开始抢菜。张先生一边忙碌工作,一边还要不断点进小区各种团购群,看看今天小区的团长们能带给大家多少惊喜。

即将面临中考的刘同学每天在家进行网课,虽然学习时间同在校时保持同步,但学习效率大不如前。老师在“直播间”讲评分析,不少同学在聊天区聊得正欢。几次考试成绩不理想,让刘同学更加焦虑紧张。

入夜,唐女士完成了一天的工作,一边监督孩子们上网课一边还要解决他们的一日三餐。在每天的核酸队伍中,口罩难掩她满脸的倦容。

前不久,不少市民的生活状态如此。目前,市民已恢复正常生活,你的

心理状态回归了吗?

## 环境变化带来心境变化

没有人能脱离环境独自生存,所以环境的变化必然带来我们心境上的变化。当外在环境中原本大家都熟悉的规则和秩序被打破了,每个人都能感受到好像小舟突然被抛入大海般的担心和无助。

我们比其他任何时候都更频繁地检索网上的信息,其实是希望从中获得一些确定感。我们也比其他任何时候都更容易暴躁,因为环境带来对未知和有序引发心理上的恐慌,这种恐慌和焦虑的负能量在内心不知不觉间达到顶峰,已经容纳不了更多意外了。

一些平时并不会搅动情绪的情

况,如下属工作中的失误,或孩子上网课时候不专心等琐碎小事,都可能导致情绪上的大崩溃。

一个人出现抑郁情绪,并不意味着心理的脆弱。要正视负面情绪,我们首先要停止自我怀疑、排除无力感。无力感和无助感就会把我们拖入抑郁状态。

## 学会控制自己的内在环境

我们很难控制外界环境,但我们对自己内在环境的控制是每个人可以做到的。

首先,把自己从各种信息中解放出来。相信很多人会发现,拿着手机不停翻看,结果看了一大堆的负面消息,心中的焦灼和沮丧就这样升腾了起来。

我们的心理能量是有限的,因为这些信息引发的负面情绪一旦过满,需要花费更长的时间让自己的情绪重新恢复稳定平和。

其次,重建生活的秩序。习惯于朝九晚五的忙碌生活,双休日就睡得昏昏暗暗放飞自我的模式,不再适合现在的状态了。有规律的作息不但让我们的身体更健康,也让我们的内在拥有秩序和稳定。

最后,找到新的价值感。工作的重要性并不仅仅在于获得金钱和社会地位,它被忽略的心理上的意义是让我们每个人在社会团体中获得价值感。价值感在顺境中可以带给一个人良好的自尊自信,在逆境中能帮助人们凝聚起内在的力量,度过意想不到的艰难困苦。



通过以上三个简单的步骤完成自我调适,帮助自己从抑郁状态里走出来,就能用饱满的情绪迎接更好的明天。

国家二级心理咨询师 贾睿

## 分泌物带血 警惕四种妇科疾病

临床上,很多出现阴道分泌物(白带)带血症状的女性都会查出不同程度的妇科疾病。大多数情况下,白带出血具有很强的疾病警示意义,需要引起格外注意。

**内分泌失调** 女性因精神压力、饮食习惯及服用避孕药等因素导致的内分泌失调现象,在长期演变中可能

出现白带带血症状。

**阴道炎** 由于清洁卫生不当、病原菌感染或者其他因素引发的阴道炎,诸如霉菌性阴道炎、老年性阴道炎等,都有可能并发白带带血症状。

**宫内异物** 宫内放置避孕环是最常见的避孕方法之一。避孕环作为一种异物在宫内可能会引起子宫内

出血,部分女性初放置的一段时间内有少量、短时间的出血,而有些女性出血时间长。这时,应视出血情况根据医生的建议选择是否需要取出避孕环。

**宫颈疾病** 宫颈息肉、宫颈炎等慢性宫颈疾病,常常伴有白带异常、带血丝,且在性生活后出血明显增多,极

易被当作月经出血而忽略。其次,宫颈柱状上皮异位这种特殊的生理现象,即我们常说的“宫颈糜烂”,也会造成接触性白带带血症状。另外,因不洁性生活,或者流产等原因造成的宫颈损伤,易诱发宫颈炎,进而引起白带状变化,严重者也会出现白带带血。

田秋英

## 长期熬夜易致卵巢早衰

近年来,女性因工作压力大、长期熬夜导致的卵巢早衰越来越多见,卵巢早衰是女性不孕的主要原因之一,而熬夜是卵巢早衰的罪魁祸首。

医学研究发现,长期熬夜会造成月经不调、免疫力下降,引发各种妇科炎症,久而久之导致失

眠、易醒、烦躁多汗、月经不调、不孕等早衰症状。不规律的作息严重影响了女性的生育力,如想尽早成为父母,调理身体非常重要。女性最理想的生育年龄是26~30岁,如果因种种原因必须推后,则要尽量优化自己的生活作息。值得注意的是,内分泌失调、卵巢早

衰并非短时期就能恢复,大多数患者都需调理3个月到半年。

建议准备要孩子的夫妻应保持健康的生活习惯,保持平常心,要经常进行户外运动,日常饮食必须营养均衡,保持愉悦轻松的心情。

舒曼

## 高温季,抗原试剂盒需要冷藏吗?

近日,天气逐渐炎热,未使用的抗原试剂该如何保存,是否有必要放入冰箱冷藏?长时间放在高温环境下,是否会影响抗原的准确性?

抗原检测试剂盒生产企业工作人员介绍,居民应按照说明书注明的储存条件保存剩余的抗原检测试剂盒,

一般放在室内即可,大多情况下室温并不会超出此范围。

如果室温超过了30℃,则需要将抗原检测试剂盒置于冰箱的冷藏柜中,保持试剂的环境温度在2℃以上,30℃以下。

黄其

## 黄豆苦瓜汤清心火

芒种,地面阳热已满,气血旺于心经、心火旺盛。这个时节容易心火亢盛,从而引起心烦、心悸、失眠、多梦。这个时节喝一碗黄豆苦瓜汤再好不过了。

选用苦瓜一根、猪骨500克、黄豆2把、龙眼肉7颗、姜3片。提前3小时将黄豆泡上,猪骨焯

水,苦瓜剖开、去籽、切大块。将除苦瓜之外的所有材料扔到汤煲内,加适量水,大火烧开后转小火慢煲。30分钟后,将苦瓜放入,再煲半小时,黄豆软烂时即可,出锅时加盐调味。

苦瓜能去心火,黄豆汤能健脾祛湿、清热解暑,加几颗龙眼肉,可益气养心血。

傅静

## 新冠康复期,如何调理身体

处在新冠康复期的市民朋友,首先饮食要清淡易消化,湿热重的、体胖的人,避免食用辛辣食品。第二,注意休息,劳逸结合,过劳、熬夜等对于疾病恢复期有害无利。第三,疾病恢复期症状或有反复,可做好个人防护前往医院门诊复诊。第四,对于有基础性疾病的患者,可就医咨询,选择适合自己的中医干预方案。

中医治未病非常重要的一环就是对体质的调整。对于湿热、气虚体质,在潮湿闷热的季节,可吃薏米、红豆等祛湿,也可以选择百合、绿豆、杭白菊、薄荷、绿茶等清热解暑。通过这些药食两用的食材,改善体质,减少发病。

在本轮上海疫情防控中,中医药专家组早期全程全方位参与,从研究奥密克戎变异株“风、热、毒、湿、虚”的特点入手,总结经验,修订中医药防疫方案,通过中西医紧密协同,实施分类精准救治,最终取得了“减少发病率、减少转阴时间、减少住院时间、减少转重症”的“四减”成果。

上海中医药大学附属曙光医院 肺病科主任 张炜

## 「糖友」选择粽子有讲究

首先,不要选择豆沙、蜜枣等甜味粽子。可以选择咸味粽子、叉烧肉粽或者大枣粽子。大枣的天然甜味,比加糖的会好很多。

其次,吃粽子时不要同时吃很多甜味较高的水果,一天水果的量应控制在200克左右,相当于一个中等大小苹果。最好搭配一杯清淡的茶,如绿茶、普洱茶等,可以起到解腻、促消化的作用。

最后,建议搭配一份绿叶蔬菜。粽子完全可以代替一餐的主食,最好放到早餐和午餐食用。

肉粽的油脂含量会偏多,因此素菜的烹调需要减少油和盐的用量。同时搭配一些菌类,可以增加一餐的饱腹感,同时避免多余热量的摄入。

当然,现在也有很多糙米粽、杂粮粽,也是很不错的选择。

刘利

## 打呼噜就是睡得香? 得治!

鼾症俗称“打呼噜”,医学上称之为阻塞型睡眠呼吸暂停综合征(OSA),是一种以睡眠打鼾伴呼吸暂停和日间嗜睡为主要临床表现的睡眠呼吸疾病。相关报道显示,未经治疗的重度OSA患者病死率比普通人群高3.8倍。我国OSA患者高血压患病率为49.3%,顽固性高血压患者中,OSA患者占83%。

研究表明,鼾症可导致缺氧而造成多系统损害,如高血压、冠心病、心律失常、心肌梗死、脑中风、性功能障碍等,严重者可致夜间猝死。儿童鼾症会影响儿童的身体与智力发育。司机驾驶时短暂瞌睡或意识丧失,可能引起交通事故。



耳鼻喉科鼾症专病门诊,运用先进治疗手段,能够对于不同类型及程度的鼾症患者,制定个性化综合治疗方案。

华东医院耳鼻喉科 副主任医师 庄文杰