要害部位需嚴防死守

喜歡武俠小説或電影的人可能都看到過類似情節：武林高手精通“點穴”之術，被點了“死穴”的人，不久後就傷重而亡。雖然“死穴”是杜撰的，但人身上真有5處要害部位，非常脆弱，意外發生時尤其需要嚴防死守。

1.頸動脉竇：“熱吻死穴”。湖南一新郎在新婚之夜狂吻新娘頸部，導致妻子忽然面色慘白，癱倒在地，心跳和呼吸驟停死亡；某公司主管“落枕”了，同事幫忙按了兩下，她就身子一歪，“咚”的一聲倒在地上，雙眼緊閉怎麽叫也叫不醒了……類似的案例并不罕見，這些都與頸部的“死穴”——頸動脉竇有關。

北京急救中心資深急救專家賈大成介紹，頸動脉竇位于頸部兩側，與喉結上沿平行的頸動脉搏動處。因爲相關意外多發生于熱戀中的年輕人，他們熱吻時被吻一方暈厥，頸動脉竇又被稱爲“熱吻死穴”。頸動脉竇受到刺激後會使迷走神經張力增加，直接抑制心跳，使心率減慢。因此，按摩、親吻、束縛，有時甚至是扭頭過猛，都可能引起耳鳴、頭暈、昏厥，嚴重時甚至導致心臟驟停。

防護要點：盡管頸動脉竇敏感性因人而异，但安全起見，建議大家不要輕易按壓其所在區域，最好不穿領口過緊的衣服，領帶、絲巾也不要系太緊。一旦懷疑是按壓頸動脉竇導致的昏厥或其他不適癥狀，應立即就醫。

2.後腦勺：距離腦幹非常近。賈大成表示，後腦勺距離腦幹很近，腦幹自下而上由延髓、腦橋、中腦三部分組成，延髓部分下連脊髓。延髓和腦橋是人的“生命中樞”，負責維持心跳、呼吸、消化、體温、睡眠等重要生理功能，一旦受損，心跳呼吸中樞馬上就會被破壞，心跳、呼吸立即停止。同時，後腦勺部位的顱骨相對薄弱，如遭重創，容易引發顱内血腫，危及生命。除了腦幹損傷，還有自發性腦幹出血、腦幹血栓形成，都是急性腦血管病中最危險的。

防護要點：後腦勺受傷常見于車禍、毆打、跌落、砸傷、跌倒等，意外傷害防不勝防，無法完全避免。因此，當身體有傾倒危險時，可立即將身體前屈，避免腦部，尤其是後腦勺受到撞擊。如果頭部受傷，一定要盡快去醫院做頭部CT，排除顱内血腫。頭部受傷後，即使没有外傷，也不要掉以輕心，如出現劇烈頭痛、惡心、嘔吐等癥狀，應馬上就醫。

3.翼點：顱骨最薄弱處。翼點位于耳尖正上方，是額骨、頂骨、顳骨和蝶骨的匯合之處。它是一個形如大寫“H”的縫，是整個顱骨最薄弱的部位，厚度僅爲1~2毫米，顱骨平均厚度是4.4毫米。除了薄，翼點的内側面與腦膜中動脉前分支重叠，周圍還分布着面神經、視神經、三叉神經、睫狀神經節等神經以及血管。這樣的解剖學特點意味着翼點受到暴力打擊時，首先會震動大腦顳葉的位聽神經，使位聽神經受到强烈刺激，造成暫時性的平衡感喪失。同時，還會刺激皮下神經，使人頭暈目眩、兩眼發黑，難以維持平衡。因而，翼點受到創傷後，人很容易跌倒，嚴重時腦膜中動脉破裂，會引起大出血，引發顱内血腫，使人立即陷入昏迷，存在致命風險。

防護要點：賈大成强調，遭遇緊急情况，先要保護頭頸部，可用一衹手捂住耳朵上方，另一衹手從後方護住頸椎，兩個手肘向前夾緊護住面部，同時彎曲身體爲“嬰兒狀”，可起到一定的緩衝作用。

4.脾臟：最易受損的内臟。脾臟位于左上腹，是具有免疫功能的臟器，正常的脾臟比鼠標略大，十分脆弱，幾乎是腹腔臟器中最易受損傷的器官。賈大成表示，在各種腹部外傷中，脾臟損傷率高達40%~50%。受損嚴重時，脾臟甚至會像破碎的血豆腐，連縫合修復都不可能，衹能摘除。

賈大成介紹，根據脾臟損傷原因，脾損傷可分爲外傷性、醫源性和自發性三類，其中外傷性占85%以上，交通事故造成的脾破裂居首位，約占50%~60%。上腹部遭受撞擊時，有可能引發急性脾破裂，出現大汗、口渴、腹痛、心慌、呼吸急促、四肢濕冷等臨床癥狀，短時間大量出血，引發失血性休克，情况凶險。遲發性脾破裂，最初癥狀并不明顯，很可能衹是左上腹輕度疼痛，但在數日後，部分患者的脾臟會突然破裂引起腹腔内大出血。若未及時就診，可能導致失血性休克乃至死亡。

防護要點：賈大成提醒，左上腹受到撞擊，即使是小打小鬧中腰部不慎撞到桌角，若之後數日内出現腹部疼痛、頭暈、口渴、胸悶的癥狀，也一定要重視，及時就醫。此外，“罹患肝硬化、慢性粒細胞性白血病、惡性淋巴瘤等疾病的人群，脾臟體積可增大到原來的10倍以上，稱爲病理性巨脾，同時其結構變得更加脆弱，外傷後發生脾破裂的幾率會大幅增加，更要高度警惕。”

5.睾丸：疼痛劇烈，可能導致休克。我們輕捏手脚，并不會有痛感，但如果以同樣的力度作用在睾丸，就會很疼。賈大成解釋，這是由于睾丸屬于内臟神經支配的器官，血管神經豐富，特别是膽碱能神經和交感神經，此類神經對壓力比較敏感，所以人會感覺特别疼。而且，睾丸外部有一層名叫白膜的組織，如果用鷄蛋作比，陰囊是蛋殼，白膜是蛋清，睾丸就是蛋黄。白膜對睾丸起到了重要保護作用，但白膜幾乎無彈性，很容易受傷。

防護要點：賈大成表示：“男性有種本能，在緊急情况下會護住襠部，因此不必過于擔心睾丸受傷，但在日常生活中，還是應盡量避免肢體衝突。”一般，若睾丸損傷不嚴重，患者通過休息調理就可以痊愈，但如果外力導致白膜撕裂，睾丸會出現血腫，一旦控制不好就可能并發感染，容易導致睾丸功能損壞。更有甚者，會因睾丸疼痛發生暈厥，或導致疼痛性休克。如果患者身體素質本身比較差，發生休克的可能性就更大。因此，賈大成建議，睾丸一旦受傷，應迅速就醫并做相應檢查，以防止睾丸損傷後期并發癥的發生。

夏天腦卒中高危患者注意啥

大家都知道腦卒中冬天高發，而忽視了夏天也是腦卒中的易發季節。研究顯示，雖然冬天的出血性腦卒中比夏天高，但夏天的缺血性腦卒中發病率比冬天高，這可能與氣温升高相關。那麽，腦卒中高危患者夏天應該注意啥？

1.監測血壓很重要，尤其是高血壓患者。由于夏天氣温升高，導致皮膚血管擴張，血壓出現一定程度下降。這時，如果高血壓患者擅自停藥，會造成血壓大幅度反跳，導致血壓升高。另外，對與心血管調節功能不良及腦動脉硬化的老年人來説，血壓的波動，易誘發腦卒中。因此，患者應勤監測血壓，并聽從醫囑進行藥量的增減，切不可自作主張停止用藥。

2.及時補水是關鍵。夏天氣温高，人體出汗多，血液中的水分減少，容易造成血容量不足，尤其對于有腦部動脉粥樣硬化血管狹窄的患者來説，血容量不足很容易出現低灌注，引起腦供血不足。另外，出汗後血液濃縮，血液粘滯度增高，血流緩慢，容易形成血栓，從而誘發腦卒中。所以這些高危患者更應及時補充水分，不過補水量應適度。因爲，腦部動脉粥樣硬化血管狹窄并發冠心病的患者來説，快速地過度飲水會增加心臟負擔。

3.不要將腦卒中先兆誤認爲中暑，耽誤治療時機。炎熱的夏天是中暑的高發時節，而中暑的一些癥狀與腦卒中頗有相似之處，比如中暑和腦卒中都會出現頭暈、惡心、頭痛、走路不穩等，但中暑是缺水和電解質，不能出汗，因此體温升高，而中風是腦血管發生意外，昏厥，身體麻痹。所以當患者攝入大量水之後還未緩解癥狀，出現臉部、肢體麻痹等情况時，就不能想當然地以爲是天熱中暑了，應馬上叫救護車送醫，避免延誤最佳治療時機。

4.適度鍛煉不可缺少。天氣炎熱，一動就出汗，這使得很多人喜歡躲在空調房裏不願外出。但對于防治腦卒中，運動不可缺少。 適量運動可增强心臟功能、加速血流、改善血管彈性、改善小血管的痙攣、促進血液循環、减少血栓形成的機會、緩解動脉硬化發展的速度，讓全身大小血管保持良好的收縮和舒張功能。不過，運動要結合自身情况，控制好運動强度和運動時間。對于中老年人而言，以有氧運動爲主，選擇合適的時間如清晨、傍晚，選擇適合自己的運動項目，如慢跑、跳舞、太極拳、散步等，進行適度時長的運動，并且運動後要及時補充水分。

中老年人如何吃好早餐

隨着年齡增長，人們對養生的關注度越來越高。早餐作爲一天飲食的開始，對中老年人健康起到關鍵作用。跟年輕人相比，中老年人在生理代謝上有以下幾大特點。

第一，新陳代謝減慢，免疫力降低。新陳代謝是生命體不斷進行自我更新的過程，它是維持身體器官有序運行的保證。然而，到了老年，特别是過了40歲，人體機能日趨退化，新陳代謝就逐漸緩慢，免疫力隨之減低，導致人體更容易受多種病毒細菌的攻擊。

第二，消化功能減退，容易缺多種營養。老年人消化器官功能隨着衰老而逐漸減退，胃酸和胃蛋白酶分泌減少使礦物質、維生素和蛋白質的生物利用率下降。

第三，身體機能老化，容易出現多種問題。由于年齡增加，除了消化吸收能力下降，中老年人其他器官功能也會出現不同程度的衰退，導致中老年人容易出現營養不良、貧血、骨質疏鬆、便秘、體重异常和肌肉衰減等問題。

對于中老年人來説，早餐要注意以下幾種營養素的攝取。

一是優質蛋白質。中老年人蛋白質合成能力降低，利用率也低，因此需要注意補充。蛋白質不但有助延緩肌肉衰減，還能提高免疫力。一般來説，蛋白質主要分兩類，鷄蛋、牛奶、魚、蝦、瘦肉等是動物蛋白質的來源，大豆、堅果、谷類等食物則是植物蛋白質的來源。其中，動物性食物和大豆中的蛋白質屬于優質蛋白質，其氨基酸模式接近人體需要，消化吸收利用率更高，早餐應該適當攝入。

二是維生素和礦物質。補充多種維生素和礦物質，保證營養均衡，滿足身體每日所需營養，比如鈣和鎂。食物中，牛奶、酸奶、奶酪是公認的補鈣佳品，乳糖不耐受的人可以選擇酸奶。鎂在綠葉菜中含量最豐富，其次是粗糧、堅果。

三是歐米伽3脂肪酸。研究證實，歐米伽3脂肪酸對健康十分有益，能够調節血脂、延緩衰老，增强記憶力。歐米伽3脂肪酸的主要食物來源有沙丁魚、三文魚、金槍魚等深海多脂魚。

四是膳食纖維。膳食纖維在蔬菜水果、粗糧豆類及菌藻類食物中含量豐富，因此中老年人的早餐中不能少了含膳食纖維的食物，例如多吃小米、玉米等粗雜糧。

五是益生菌。健康人的腸道中有數百萬益生菌，對人類的認知功能、體重、免疫力都會有影響。隨着年齡增長，腸道中有益菌的數量會減少，有害菌的數量會增加，菌群穩定打破後，抵御有害細菌的能力減弱，更容易發生感染。加之經常服用抗生素，中老年人的胃腸道比年輕人更容易感染細菌。食用富含益生菌的食物，可以壯大腸道内益生菌的隊伍，促進消化吸收。

一張沙發、自由聯想、挖掘無意識

精神分析：心理治療的開端

談起心理治療,大家腦海中或許會浮現這樣的畫面:一個人躺在沙發上,旁邊坐着一位治療師,患者在不停地在訴説，治療師則在一旁認真傾聽。這個情景，正是精神分析最經典的方式。北京回龍觀醫院心理治療師、巴黎狄德羅大學精神分析博士羅正杰告訴記者，精神分析療法可以説是整個心理咨詢與治療的鼻祖，爲奥地利精神病醫生、著名的心理學家西格蒙德·弗洛伊德創立，至今已有100多年的歷史。

弗洛伊德認爲，人的精神世界中，能被意識到的部分衹是冰山一角，而冰山的大部分在水下隱而不見，這是無意識，其在我們精神活動中占據主導地位。因此，精神分析流派强調無意識對人的影響和作用，將患者當前的問題看作是無意識中各種力量與衝突的結果。

歷史上第一位接受精神分析治療的患者叫安娜，她從小接受良好教育，健康而活潑。直到有一天，安娜的父親病危，她出現了神經衰弱、貧血、厭食等一系列癥狀，并在父親去世後迅速加重。在安娜的諸多癥狀中，有一個是“恐水癥”，她曾在長達6個星期的時間裏拒絶喝水，對水十分厭惡，却不知原因。直到某次治療時,她突然想起自己幼年曾走進厭惡的女家教房間，看到老師的寵物狗在喝水，引發了她强烈反感。但由于受尊敬師長傳統的束縛，她默不作聲，壓抑了内心的厭惡，事後也把這一場景忘得一幹二净。直到父親病逝，促使這一内心衝突爆發出來，導致“恐水癥”。而當安娜重新回想起此事，并對治療師講出來後，她的“恐水癥”徹底消失了。

這個案例給了弗洛伊德很大的啓發，他發現如果患者記起并説出某些過去發生的情况，宣泄了情緒，癥狀就會消失。這種方法名爲“談話法”或“宣泄法”，後經改進，發展爲精神分析的基本療法——“自由聯想法”。“就是讓患者在身心放鬆的情况下，隨意聯想，腦子出現什麽就説什麽，治療師不做任何引導。患者必須如實報告所想到的一切，不管内容多麽荒唐或無意義。”羅正杰説。

精神分析療法的適用範圍十分廣泛，各種心因性問題，包括部分精神問題均可用此方法治療。此外，除了患有心理或精神疾病的患者，内心有疑惑或適應不良的正常人也可以通過精神分析得到極大的幫助。“精神分析是一種整體性的、長程的治療方法”，羅正杰説，“它是對患者整個個體歷史進行重構，達到緩解癥狀、重構人格結構和引發自我改變。在我遇到的進行精神分析的患者中，最長的經歷過十幾年的治療。即使癥狀消除，他們依然繼續治療，來塑造一個全新的自己。這有點像我們的中醫：可能見效較慢，却着眼于挖掘病根，徹底醫治；癥狀被治愈後，仍可以繼續對身體進行調理。”