

春天易情緒狂躁 心理調節更重要

民間有句話叫“菜花黃，癩子忙”，說的是油菜花飄香的春天，一些被稱為“癩子”的精神疾病患者病情會達到高峰，出現忙亂、亢奮甚至躁狂表現。老百姓的生動總結，其實是與精神疾病臨床調查結果相契合的。就算正常人，也會在這個季節情緒波動較多，躁動不安，所以心理養生不可缺失。

春天的煩躁

在臨床上，一年中的3-5月為精神疾病（特別是精神分裂和躁狂癲）復發率最高的時期。另外，春天的氣候也會使30%的正常人情緒波動較大、容易煩躁不安，發生傷人、酗酒、吵架等事件。

有統計顯示，約有1/3到1/2精神分裂癲的初次發作是在春季，而約一半躁狂癲也是在春天發作，一些青年躁狂癲患者會出現言語舉止輕浮，尋釁滋事等癲狀。

春天為何火力升級

為什麼風和日麗的春天反而會讓“火力”升級、情緒躁動呢？隨著春季日照的延長，空氣的電離程度高，人體內分泌激素和神經遞質都會發生相應變化，如鬆果體褪黑激素分泌下降，體內單胺類（如腎上腺素、去甲腎上腺素和血清素）神經遞質增加，從而誘發躁狂或精神分裂癲，也使正常人的情緒更加高漲甚至躁動。

老年人躁狂漸多

老年人因為身體和心理功能逐漸衰退，心理活動的

調節能力和平衡能力也被削弱。特別是對合并糖尿病、高血壓等軀體疾病的老年患者而言，更容易出現躁狂癲狀，表現為興奮話多，情緒高漲，精力過於旺盛，言語內容誇大，似乎無所不能等癲狀。

人體內分泌激素和神經遞質的改變，還容易讓人白天犯困、晚上睡不着，進而波及情緒。那些平時脾氣急的人，此時情緒更容易激動，壓不住火，與他人發生摩擦。

因此，過去有躁狂癲或精神分裂癲病史的患者，尤其家屬，在春天這個敏感的季節，要注意不要隨意給患者減少藥物劑量，更不可擅自停用藥物。如果病情加重，也不要自己加大藥量，而應及時就醫。

及時發現發病端倪

值得注意的是，輕度躁狂的人會顯得自信樂觀，幽默詼諧，甚至妙語連珠，容易給人積極印象。此時，家人不要被這個假象迷惑，應重點看此人是否與之前“判若兩人”，其情緒行為是否與所處的工作生活環境協調。如果情況加重、延續時間長，則要去就醫。

心理養生很必要

對於正常人群而言，則需要注意在白天，特別是下午，進行一定量的運動，也不要睡在睡前讓自己過於興奮，以保證正常的興奮度和良好的睡眠。對於情緒，既不過於壓抑自己，也不要從事太多高強度、興奮性的活動，而是要壓着點火，穩穩過一個春。

吃過敏藥多喝水



春季天氣乾燥，萬物復蘇，是最常發生過敏的季節。抗過敏藥雖然能緩解某些過敏癲狀（例如乾癢、刺痛、鼻塞、噴嚏等），但可能引起口乾、眼乾，需要注意多喝水。

目前臨床常用的口服抗過敏藥多是抗組胺藥。組胺可引起毛細血管擴張及通透性增加、平滑肌痙攣、分泌活動增強，可導致充血、水腫、鼻塞、呼吸困難等癲狀。抗組胺藥能抑制上述作用，但同時具有中樞抑制和抗膽鹼作用，可引起嗜睡、口乾、眼乾、視力模糊、便秘、排尿困難等副作用。第一代抗組胺藥，如撲爾敏、賽庚啶、苯海拉明、異丙嗪等副作用更加明顯。春季本身天氣乾燥，眼乾、口乾的癲狀會更重。

在服用抗過敏藥時，如果出現眼乾、口乾癲狀，應多喝白開水（1000毫升以上）。同時可使用加濕器，保持室內濕潤。服藥期間，建議盡量少戴隱形眼鏡，不要長時間看電視、使用手機和電腦。如果眼乾、口乾癲狀特別明顯，影響到日常生活，建議在醫生的指導下換用第二代抗組胺藥，如西替利嗪、氯雷他定、阿司咪唑等，或者第三代抗組胺藥，如左西替利嗪等。這兩類抗組胺藥的抗膽鹼和鎮靜作用較弱，一般不會引起明顯的副作用。如果換藥後仍出現眼乾癲，可遵醫囑滴人工淚液緩解。

需要提醒的是，抗過敏藥還可能誘發青光眼，影響前列腺功能。因此，青光眼、前列腺肥大、哮喘、慢性阻塞性肺疾病以及嚴重肝臟疾病和老年患者應慎用，也不建議孕婦和哺乳期婦女使用。

晚吃蘿卜早吃姜

姜能暖身，蘿卜能順氣，兩個都是很好的食材。但專家提示，吃姜和蘿卜的時間很有講究。

有老話說“早上吃姜，勝過吃參湯；晚上吃姜，等于吃砒霜。”其實，這個說法有一定的道理。人在清晨之時，胃中之氣有待升發，吃點姜可以健脾溫胃，為一天飲食的消化吸收做好鋪墊。到了晚上，人體應該是陽氣收斂、陰氣外盛，因此應該多吃清熱、下氣消食的食物，這樣更利于夜間休息，如蘿卜就是不錯的選擇。而生姜的辛溫發散作用會影響人們夜間的正常休息。且晚上進食辛溫的生姜還容易產生內熱，日久出現“上火”癲狀。說其像砒霜有些誇張，但確實對健康不利。

決明子潤腸通便

決明子味苦、甘，具有清熱明目、潤腸通便的功效，《神農本草經》將其列為上品，并曰：“久服益精光，輕身。”古代有位老人，因常飲決明茶，眼明體健，并作詩云：愚翁八十目不暝，日書蠅頭夜點星，并非生得好眼力，祇因長年食決明。藥理研究證實，決明子對視神經有保護作用，并有降低膽固醇、降低血壓的作用，能防止血管硬化。

決明子代茶飲簡單方便，療效尤佳。制法：將決明子用微火炒制，勤加翻動，炒至微黃色，有香氣逸出即可，不可炒糊，沏茶時，取20克放至茶杯中，用開水衝泡，數分鐘左右茶色即呈淡黃并逐漸加深，有香味溢出，芬芳沁人，飲之味道甘苦，別有風味；如果再有選擇地配伍菊花、枸杞子、山楂、荷葉等，效果更好。

中風急救三字訣

識癲狀 當出現頭暈頭痛等狀況時，就要警惕自己是否有腦中風的可能。可簡單進行一些判斷：如語言測試，復述一個短語或一句話，看是否說得清楚；微笑測試，請患者露齒微笑，看微笑時面部表情是否正常；舉手測試，閉眼，雙手平舉10秒，看是否有一側手臂難以支撐。同時也可參照是否出現吞嚥困難，四肢麻木等癲狀，一旦出現其中的一個或多個癲狀，家人請盡快將其送往醫院。

打急救 一旦發現中風的徵兆，首先不要驚慌，最好撥打急救電話，請專業人士護送患者前往醫院。在等待急救車到來期間，家屬要解開患者衣領，保持其口腔清潔，有假牙者應取出。如果出現昏迷，要將患者置于側臥位，切忌搖晃，運輸途中避免頭部的晃動和磕碰。

搶時間 把握黃金4.5小時。在發現腦中風後，盡快進行溶栓是保證預後恢復的最佳途徑，且越快做溶栓，康復的效果就越好，死亡率就越低。專家建議，在發生腦中風4.5-6小時內都是溶栓的有效時間窗，但如果能在發生腦中風3小時內就接受溶栓手術，超過50%的患者會康復或部分康復。

四項體檢在家做



靜息心率檢查 靜息心率不僅能反映總體健康狀況，而且可測出糖尿病或心臟病危險。意大利研究人員發現，靜息心率超過每分鐘70次，心臟病死亡危險至少會增加78%。自我檢查時，先小便，休息1-2分鐘，再測脖子或手腕脈搏，數一下15秒內的心跳次數。然後乘以4，即為靜息心率。美國運動生理學家亞當·斯皮爾博士表示，一般而言，40-60次，說明心血管非常健康。

牙病檢查 美國牙科專家羅伯特·皮克博士表示，牙齦炎拖延不治會導致牙周病，進而增加體內炎症危險，增加動脈粥樣硬化性心血管疾病危險。牙周病還是糖尿病的一大病癲。如果牙齦紅腫，刷牙後出血，則說明有牙病，甚至更嚴重。建議每天使用牙綫清潔牙齒，定期上醫院做檢查治療，必要時應使用抗生素。

哮喘或過敏性鼻炎檢查 做一次深呼吸，如果是用嘴巴而不是鼻子吸氣，那說明鼻子堵塞，可能是因為過敏性鼻炎所致。癲狀包括：打噴嚏、眼睛癢癢、流鼻涕和鼻塞。如果同時伴有咳嗽或乾咳，則可能是哮喘。美國鼻科專家巴德利·馬爾博士表示，哮喘如不及時治療，會導致肺功能永久減退。鼻塞還會增加睡眠呼吸暫停、體重增加等危險。建議每天用淡鹽水衝洗鼻腔。

糖尿病潛在危險檢查 美國內分泌專家邁克爾·金森博士表示，多項研究發現，內臟脂肪會增加心臟病、中風、糖尿病及某些癌症的危險。自檢時，注意腰圍是否變粗。如果不是皮下脂肪過多，那麼就應當內臟脂肪增加。美國杜克大學專家建議，首先控制飲食。體重(公斤)×2.2×11=每日食物攝入量。其次，每周運動消耗熱量約2000卡路里，相當於減少7%的內臟脂肪。

冬春之交給心臟減負

冬春交替之際，需要注意保暖，以免給心臟增加額外負擔。

注意防感冒

因受涼患上感冒時，人體免疫系統為了發揮作用，應對入侵的病原體，會加快代謝，令心跳加速，加大心臟負擔。老人感冒時，還易出現心梗。

注意防肺炎等呼吸道感

染 外出回家後應注意漱口、洗手，以預防感染。65歲以上老人和60-64歲心臟不好的老人，建議定期接種肺炎鏈球菌疫苗，以預防感染後引起肺炎等疾病，誘發心臟病。

妙用食鹽可輕鬆療疾

鹽是人體每天必須攝入的物質之一，同時也是一些小確小碰用來應急的藥品。中醫用鹽的歷史悠久，認為其性味咸寒，有清熱、解毒、涼血、潤燥、滋陰、通便、止吐等作用。用鹽炮制中藥多用于補腎固精、利尿和瀉火。

初春時節氣候乾燥，急慢性咽喉炎、扁桃體炎多發。咽喉感覺輕微不適時，可在早晨用淡鹽水漱口。當咽喉腫痛時，每天用濃鹽湯漱口5-6次，能起到消炎殺菌的效果。

對於便秘的人而言，早晨起床後空腹喝一杯淡鹽水，可

促消化、去口臭、清腸熱、緩解便秘。

沙眼和結膜炎患者，每天清晨用淡鹽水洗眼，有抗炎和明目的作用。

除此之外，鹽水還有一大妙用就是泡浴。運動後用溫鹽水泡腳可解除肌肉酸痛，洗澡時在浴缸裏加幾把鹽，可消除疲勞，還能止癢。

如果你不小心被蜂、蝎、蜈蚣等毒蟲叮咬了，可以立即用濃鹽水洗患處，有助於止痛消腫去毒。

夏季在高温下作業的人們可喝含鹽汽水來降溫解渴，補充體液。

六大信號警示脂肪肝

脂肪肝正在逐漸成為現代流行病。大部分脂肪肝是由于不良生活習慣引起的後天性代謝肝病，脂肪肝對人體危害極大。早期脂肪肝癲狀不明顯，容易被人忽視與誤診，久而久之，導致病情惡化。因此，了解脂肪肝的早期癲狀對於脂肪肝的防治有一定的臨床意義。脂肪肝有哪些早期癲狀呢？以下信號警示脂肪肝的發生。

食欲不振 食欲不振是脂肪肝常見的癲狀之一，如果長時間食欲不振，除了懷疑胃炎以及其他疾病，也應考慮到脂肪肝的可能。

疲倦乏力 中度以上脂肪肝可以有倦怠、易疲勞的表現。

黃疸 黃疸是由于體內膽紅素代謝障礙，致血液中膽紅素濃度增高，滲入組織，將鞏膜、黏膜和皮膚染成黃色所致。患脂肪肝時，黃疸類型常為肝細胞性，該型黃疸常伴有乏力、倦怠、食欲不振等癲狀。少數脂肪肝病人會出現輕度黃

疸，在肝內脂肪被清除後，黃疸即消退。

維生素缺乏癲 患有脂肪肝時，由于脂肪堆積合并飲食中維生素缺乏，那麼人就易出現多種維生素缺乏癲。臨床可見周圍神經炎、舌炎、口角炎、皮膚淤斑、角化過度等。少數人也可有消化道出血、牙齦出血、鼻衄等。

內分泌失調 重度脂肪肝人群中有人可以有男性乳房發育、舉丸萎縮、勃起功能障礙；女性月經過多、閉經；病人體重減輕或增加等表現。

蜘蛛痣 它是皮膚小動脈末端分支性擴張所形成的血管痣，形似蜘蛛，故稱蜘蛛痣，經常出現在面、頸、手背、上臂、前胸和肩膀等部位。直徑可從針頭大到數厘米以上。檢查時用指尖或棉籤壓迫痣



的中心，其呈輻射狀的“小血管網”即可褪色，去除壓力後又會出現。最常見于急慢性肝炎或肝硬化患者，但在一些脂肪肝患者身上也可以看到。

脂肪肝不僅會造成肝臟的損傷，還可能導致其他一系列器官牽連受癲。一旦發現身體出現以上幾個癲狀，要及時到醫院檢查確診，并積極治療，以免導致脂肪肝的惡化。