

医科普

健康读本

纠结年终奖的、担心年底裁员的、害怕催婚的……
种种焦虑,都需要“藏”来缓解。



冬藏之正确姿势

冬季草木凋零,冰冻虫伏,自然万物皆闭藏,而人体的阴阳消长代谢亦会缓慢。“人法地,地法天”,我们应顺应自然,养护人体闭藏机能的规律,倘若违背,伤害肾气,来年可能会生病,此即中医向来倡导的“天人相应”也。

怎样才是冬藏的最正确姿势?浙中医大二院肿瘤内科中西医结合副主任医师陈滨海,为现代人作出以下具体指导:

起居:宜早睡晚起,相对而言,早不超过日出,晚不超过11点;睡觉时不宜蒙头睡,午后不宜久睡,一个小时左右即可;晨起宜开窗通风半小时;夜间睡前宜热水泡脚,以浑身感觉微微发热为度,可同时按摩脚底涌泉穴;冬日忌汗蒸、桑拿;冬日忌每日洗澡,宜隔几天一洗;冬日宜减少房事频度。

饮食:宜适当多吃黑色食物,如黑豆、芝麻等品,有补肾功效;宜食温性之品,如羊肉、牛肉、鸡肉、萝卜、核桃等;慎食螃蟹、黄瓜、绿豆、西瓜等凉性食物;适当增苦少咸,可多食柚子、柑橘、猪肝、莴苣、茶等,烹饪宜少盐,可以补心气、固肾气;比如萝卜,是冬令佳品,有促消化、调便秘、化痰湿、美容颜的功效,可多食,炖汤清炒皆可,正如俗语讲:“冬吃萝卜夏吃姜。”

运动:古人云:“冬练三九”,冬日宜适当运动,以柔和性运动为主,如太极拳、慢跑、乒乓球等;冬日不可剧烈运动,最忌大量汗出,否则容易泄漏阳气,以微微汗出或浑身发热为度;运动前宜做好准备,防止拉伤;冬日不宜登山,容易伤及筋骨;户外运动,要保“三暖”,即“头、背、脚”,避免在大风、大寒、雾露中锻炼。

情志:冬日宜神志内敛,心平气和,神志内敛可以补肾;肾与“恐”相对应,恐易伤肾,宜积极管理情绪,消除压力性情绪,要有满足的心态,同时冬日忌玩强刺激的游戏项目,避免受到惊吓;要注意保持情绪乐观,当遇到不顺心时要注意保持冷静,不轻易生气、发怒。

本报记者 张冰清
通讯员 马飞炜

中医说的“冬藏”本意指养精蓄锐
但如今快节奏的生活恰恰与此不符

现代人的焦虑 都可以用“藏”来治愈

二十四节气中的“小寒”马上到了,这也意味着一年中最寒冷的一段时节即将拉开帷幕。

本报记者

每年这个时候,浙江省中山医院中医内科主任中医师张卫星都会接诊很多年轻患者:疲惫、精神不佳、失眠。“现代人的工作、生活压力大,精神和身体上都容易出问题,中医上讲究冬藏,其实,年轻人尤其要注意情绪之‘藏’,在这个季节做到‘形体隐藏,精神收敛’。”

吴朝香

通讯员

汤婕

陈晓华

而浙江省人民医院精神卫生科主任苏衡医师也表示,每年年底,来就诊的年轻患者会明显增多。最近两个星期,因为焦虑情绪来问诊的患者也不少。“因为年终奖差距心理失衡的、担心年底裁员的、害怕催婚的……每个人的内情,可谓五花八门。”

加班熬夜后 他以为自己患了重病

33岁的程先生(化名)是一位程序员,最近一段时间一直在加班,晚上熬夜到凌晨,出现了头晕、容易疲劳、记忆力减退等情况。

“他来的时候,状态看起来有些萎靡,胃口不好,失眠,晚上起夜频繁。”张卫星说,程先生这种情况已经影响到工作。

程先生以为自己生了很严重的病,去医院做了很多检查,但也没查出什么问题。

张卫星详细询问情况后,对他说,这是压力太大、疲劳过度导致的肾精亏虚,只要对症下药,很快能有缓解的。“我给他开了温肾补脾、益精养血的膏方,并让他适当运动。”

一个多月后,程先生来复诊时,说自己的疲劳感消除了很多,精神好了起来。

“中医说的‘冬藏’,很重要的一点就是要养精蓄锐,但我们现在很多生活节奏恰恰是和这个理念不符合的。”

前段时间,张卫星接诊了一位20多岁的女孩,对方说痛经很厉害,“她当时穿着九分裤,露出脚踝。我对她说:看看你的腿部,首先是注意保暖啊。”“冬天寒气很重,我们提倡要做好保暖,但是现在的年轻人穿衣追求时尚,有一些人喜欢露腿装,还有人穿露脐装,脚踝、肚脐都是在下半身,相对更容易被寒气侵袭,结果就是容易痛经、宫寒等。”张卫星感叹道。

除此之外,张卫星还提到,有人冬天骑车的时候,不喜欢戴口罩和帽子,风寒可以带走头部的体温,头部体温下降,可使呼吸道的抵抗力下降,也容易引发呼吸道疾病,甚至肺炎等。

除了身体上的藏,精神上也应该做到收敛。“年底时分,很多人的工作量本身就会增大,这个时候更要适当给自己在情绪上做减法。”就像程先生一样,巨大的压力下,很容易出现身心上的不适。

张卫星推荐了一些应对方法:减少熬夜,在太阳底下适当运动,多吃蛋白质含量高的食物,增强抵抗力等。

这些落差 极易让人陷入情绪旋涡

苏衡也发现,每年年底时分,出现焦虑症状的年轻人会略有增加。

前几天,他接诊了一位20多岁的女患者,对方就职于杭州本地一家蛮大的公司,做外联和教育培训,年收入有30多万元。因为疫情影响,公司培训项目大幅度缩减,或者转为线上,她所在的部门业务量骤减。

“别人是因为忙,压力大,她清闲下来,也压力很大。到了年底,传出风声要裁员,她担心自己极有可能被裁掉。她是一个主管,经手了下面员工的裁员,然后觉得自己迟早也有这一天。”找到苏衡时,她已经失眠很久,每天都很紧张,惴惴不安,对未来生活丧失了信心,和男朋友的矛盾和争执也增加。

“她其实也不是怕找不到工作,毕竟年轻,也有工作经验,但就觉得即使再就业,薪水肯定要缩减,这也就意味着生活质量大幅下滑,难以接受。”

每到年底,还有一部分人因为年终奖会产生焦虑。“朋友、同学聚会时,会提起各自的年终奖,有些人 and 身边人一比,觉得怎么这么少?产生严重的自我怀疑,心理失衡,排解不了。”据苏衡的观察,毕业5年之内的人,更容易出现这些心理问题。

“这其实也不难解释。现代年轻人对物质生活的要求和追求本身就高一些,走上社会之后会发现,期望和现实之间的落差会很大。”

苏衡说,这种落差还包括地位、面子、情感等。“比如之前可能觉得奋斗就会有回报,但后来发现回报周期比较长,甚至会有挫折。”他的建议是:可以有情绪,但不要陷入情绪旋涡中,而是要行动,去做一些事情,力所能及地去做些改变。“最不可取的是回避它。”

苏衡曾接诊过一些患者,接受不了这种落差,有人干脆辞职回家,不工作了;还有人频繁换工作,一年跳槽四五次,情况越来越糟。“希望年轻人调整好心态,尤其在年底压力大变动大,做好情绪管理,为新的一年积蓄力量。也希望整个社会能对初入职场的年轻人,多包容,让他们有更大的成长空间。”