

提高心理韧性 点亮美好心情

喝凉水、蝴蝶拍、想“美事”、常微笑等都是心理压力自我疏解的妙招

健康观点

主持人
李洁

天津市新闻名专栏

近年来,精神心理疾病患病率日益上升。2019年发布的18岁以上全国精神障碍流行病学调查显示,在7大类36小类精神障碍中,精神障碍(不含老年期痴呆)终生患病率为16.57%,12月患病率(过去12个月的精神行为状态)为9.32%。在各类精神障碍中,焦虑障碍患病率最高,终生患病率为7.57%,12月患病率为4.98%。

对此,国家健康科普专家李洁主任医师解释说,一部分精神心理障碍由生物学因素引发,与遗传相关,自我无法选择。而社会心理因素也就是环境因素是引发精神心理障碍最主要的原因,是可以自我掌控、自我调节的。社会心理因素的产生与所处环境带来的压力关系密切。压力产生的根源(压力源)有来自人格的,比如高血压人格、抑郁型人格、酒精型人格,还有来自家庭、工作、社会和周围环境的。面对压力源,可以通过身体、认知和行为三方面的调节,来提高心理韧性,更好地应对压力,保持良好状态。

身体调节 喝凉水蝴蝶拍释放压力

李洁说,个人的心情反应包含“情绪”与“躯体”两部分。假如能改变“躯体”反应,“情绪”也会得到放松。当遇到棘手的事情或者感到压力巨大、怒火中烧即将爆发时,可以尝试先做深呼吸,也可以喝点冰凉的东西,或者打开窗户呼吸清凉的空气。降温缓解压力是有科学原理的,位于鼻子后侧的大脑核团叫杏仁核。愤怒、恐惧时,杏仁核温度上升,做深呼吸、呼吸清凉的空气甚至喝凉水,能为杏仁核降温,从而使压力得到一定程度的缓解释放。

另外,感觉压力大时,睡前熏香、拥抱亲朋好友、蝴蝶拍、正念练习都可以疏解压力。蝴蝶拍是自我疏解压力非常有用的方法,双手交叉放在胸前,有节奏地轻拍自己,使大脑接收到被关心、被爱、被拥抱的信号,从而产生安全



讲座现场,大家跟随李洁主任学习蝴蝶拍。

照片由受访单位提供

感,稳定情绪。默念头放松、肩放松、颈放松的“身体扫描式”正念练习也可以放松全身,舒缓压力。此外,走路抬头挺胸、规律运动可以释放多巴胺、内啡肽等让人心情愉悦的物质,能缓解压力,调节心情。

认知调节 常念“一二”之美好

“问题本身并不是问题,如何看待问题才是最重要的。改变认知是提高心理韧性最核心的部分。正所谓人生不如意十之八九,常念‘一二’之美好,把注意力集中在‘一二’上,‘一二’就会扩大。”李洁说。当困扰非常多、压力大、情绪不好的时候,先要觉察,然后静下心,提高理性认知,改变负性思维。

常见的负性思维有:绝对化要求,也就是控制欲非常强,所有的事情都要顺从自己的意愿,比如“我必须获得成功”“所有人都必须喜欢我”等;过分概括化,以偏概全;选择性注意,凭借一件事情或者几件事情来评价自己或别人的价值;个人化,揽责上身;“糟糕至极”的想法,凡事都往坏处想,非常消极和悲观。

理性认知通常包括:不需要把自己变成

“完人”,“我”值得一切美好的事物;相信自己,正所谓“你的注意方向决定你幸福与否”;懂得真正的感恩;放弃执着的压力;想想自己的幸事。

相关链接

2025年“健康大讲堂”活动启动

首场讲座聚焦心理健康

近日,由市卫生健康委、市文明办和市教委联合主办的2025年“健康大讲堂”在天津空港经济区文化中心启幕。“健康大讲堂”由全市权威医学专家,围绕常见病、高发病等市民关注的健康热点话题开设讲座,并通过“津视融媒”同步直播,“健康天津”“天津健康大讲堂”“天津健康教育”等官方微博公众号转播。

据了解,“健康大讲堂”至今已连续举办12年,每年为市民提供10场以上的市级讲座以及160场以上区级讲座,活动覆盖人群每年都超过20万人次,已成为我市健康巡讲的知名公益活动。目前,“健康大讲堂”市区级讲座专家全部来自国家级和天津市市级健康科普专家库,“健康

行为调节 爱笑的人命运不会差

“行为调节,首先特别容易做到的就是笑。爱笑的人命运不会差,这句话是有科学道理的。嘴角肌肉、颧骨肌肉、眼角肌肉上扬的真笑能使大脑产生积极的神经递质,而职业性的微笑没有这个效果。所以要开怀大笑,让大脑觉得真有好事儿发生。”李洁说。日常做一些自我效能提升的活动,比如做一顿拿手菜,得到家人的夸奖,提高自我效能感,也会让大脑释放让人高兴的神经递质,从而缓解压力。此外,要加强与家人的沟通,倾诉和倾听,表扬和自我表扬,这一点女性通常做得比较好。

李洁表示,自我调节式的压力管理,对普通的发展困惑和适应性问题比较适用。但如果发现自己或同伴处在巨大的应激创伤中,或者遭遇前所未有的心理危机,甚至让他们有了自杀的念头,应到医院门诊寻求专家帮助,进行危机干预。也可以拨打心理危机全国统一心理援助热线12356寻求专家帮助,该热线7×24小时全天候免费接听。

记者 赵津

大讲堂”已成为院士、国字号名医、医学学科带头人、青年医学人才以及群众喜爱的“好医生”共同参与的健康科普传播平台。今年第一场讲座聚焦心理健康主题,邀请国家健康科普专家李洁主任医师主讲,讲座主题为《提高心理韧性 点亮美好心情》。

2025年新时代健康科普作品征集活动(天津地区)与“健康大讲堂”同时启动。该活动由市卫生健康委联合市疾控局、市总工会、市科协等有关部门共同开展。讲座现场同时举行了“天津市人民满意的好医生”走基层送健康义诊咨询服务活动。500余人参与了现场活动,讲座直播观看人数达4.3万人。

记者 赵津

饮食营养

健康肝脏 营养护航

肝病患者要定期评估

对于肝病患者而言,营养是肝脏修复和功能维持的基石,但营养不良在肝病患者中非常常见,肝病的严重程度与营养不良之间存在着紧密联系。

据市人民医院营养科主任李慕然介绍,晚期肝病患者营养不良会导致肌肉流失、免疫力下降、伤口愈合不良,显著增加感染、腹水、肝性脑病等并发症风险,延长住院时间,甚至缩短生存期。但肝病患者的营养不良常被掩盖。他们因为水肿、腹水等液体滞留可能让体重“虚高”,掩盖了肌肉和脂肪的消耗。肥胖肝病患者也可能存在“肌少性肥胖”,肌肉少、脂肪多,代谢风险更高。晚期肝病患者能量储备少,短时间不吃饭就容易进入“饥饿状态”,加速身体消耗。

2025年美国胃肠病学院(ACG)最新发布的临床指南建议无肝硬化的代谢相关脂肪肝患者每日可以服用天然维生素E800IU;慢性肝病患者可以饮用咖啡,以降低肝纤维化进展或肝细胞癌发生的风险;肝硬化患者夜间加餐,以改善身体质量指数、增加肌肉量,并降低腹水及肝性脑病的风险。该指南同时建议所有慢性肝病患者采用低果糖饮食。李慕然说,肝病患者遵循科学指南的建议,积极寻求专业营养支持,才能为肝脏撑起坚实的“保护伞”,提高生活质量,赢得更好的预后。

李慕然建议肝病患者要定期进行营养评估,尤其是肝硬化患者,应每3个月至6个月或遵医嘱进行营养状况和肌肉量的评估,如人体测量、握力测试,必要时进行影像学检查,不要等到明显消瘦才干预。日常一定要重视“吃”这件大事,把保证充足、均衡的营养摄入放在和药物治疗同等重要的位置。规律进餐,保证主食(优选全谷物)、优质蛋白(鱼肉蛋奶豆)、充足蔬菜水果的摄入。同时定期监测食物摄入量,防止厌食和营养不良。

另外,肝病患者可以定期咨询专科医师或临床营养科医师。医师能根据患者具体病情,通过肝病类型、严重程度、并发症、饮食习惯、生化指标等,制定个性化的营养方案,解决患者在饮食中遇到的困难。

通讯员 任民

医疗前沿

从“全面改造”到“精准维修”

肿瘤医院专家完成高难度胰头切除术

近日,天津医科大学肿瘤医院(简称肿瘤医院)胰腺肿瘤科副主任高松团队为一名45岁的浆液性囊腺瘤患者成功实施保留十二指肠的胰头切除术,极大地提高了患者术后生活质量。该术式在完整切除肿瘤的同时,保留全部关联器官功能,将传统需切除5个器官的手术精简为单一器官切除,最大限度保住患者消化功能。患者术后第7天顺利出院,实现饮食功能恢复。

据了解,患者因为饭后长时间腹胀腹痛伴消化不良到肿瘤医院就诊,检查发现他的胰头竟藏着一个鸽子蛋大小的肿瘤——浆液性囊腺瘤,所幸无血管侵犯和淋巴结转移。由于胰头解剖位置特殊,被十二指肠呈“C”形紧密包裹,手术空间狭小,暴露困难,是临床高难度手术。

高松团队经过充分评估,决定仅切除病变胰头,完整保留十二指肠及其他关联器官,以降低术后胰腺内外分泌功能不足的风险。

“在医疗技术飞速发展的今天,外科手术理念正在经历一场深刻变革——从追求‘根治性切除’转向注重‘器官保留’。过去我们更关注如何彻底切除病灶,现在则要同

时考虑如何守护患者的生命质量。”高松说。对于胰头良性肿瘤和低度恶性肿瘤,传统的胰十二指肠切除术需要切除胰头、部分胃、十二指肠、胆囊和胆管多个器官,并要完成胃与肠、胆管与肠以及胰腺与肠三个吻合口的重建,相当于对消化系统进行“全面改造”,而保留十二指肠术式则更像是“精准维修”,最大限度保留消化系统“原装生产线”。

此次手术团队运用腹腔镜三维影像导航和显微外技术,精细维护十二指肠血供,仅用4小时完成肿瘤精准切除,通过胰肠吻合技术重建消化液通路。患者术后一周康复出院,消化功能未受明显影响。

医生的话:

胰腺藏匿于腹部深处,普通查体难以发现病变。其发病症状还容易与慢性胃炎、消化不良、胆结石等疾病相混淆。建议40岁以上人群,尤其具有家族史或既往胰腺炎病史、长期吸烟或高脂饮食的高危人群,最好每年在有胰腺癌治疗能力的医疗机构,根据专业医生建议进行肿瘤标志物、CT、核磁共振、超声内镜等相关检查,以实现早诊早治。

5岁女童肚子疼 元凶竟是先心病

泰心医院勇闯手术“禁区”创造生命奇迹

医疗动态 大庆市的5岁女孩萌萌(化名)不久前因肚子疼去当地医院就诊,意外查出先天性心脏病(简称先心病),且病情非常严重,出现了被视作先心病绝境的艾森曼格综合征。父母这才意识到,原来从去年开始,萌萌的嘴唇、指甲颜色越来越紫是先心病导致的。

一家人抱着试试看的心情来到泰达国际心血管病医院(简称泰心医院),检查显示,萌萌的肺动脉压非常高,心脏超声检查显示除了一个巨大的室间隔缺损,萌萌还有二尖瓣关闭不全伴大量反流。这些综合因素导致萌萌全心衰竭。泰心医院副院长刘志刚解释说,由于巨大室间隔缺损的存在,血液从左室直接进入右室,加重右心室进入肺动脉的量,使

得肺动脉长期负担重,导致肺动脉高压,进而表现出紫绀。如果不能及时治疗,随着病情进展,患儿会出现运动后口唇青紫、呼吸困难、乏力、活动耐量下降、杵状指(趾)等症状。静息状态下也口唇发紫时,就表明出现了艾森曼格综合征,患儿将失去手术机会。

术后,多学科诊疗团队(MDT)每天会诊,随时调整治疗方案,精准用药预防肺动脉高压危象,并制定个体化镇痛方案,营养科还为萌萌制定了个性化的饮食方案。如今萌萌已顺利康复出院,开启了健康新生活。

通讯员 王鹏

喝醋难以软化血管

过量食用刺激消化道损伤胃黏膜

健身养生 “喝醋软化血管”被很多人视作养生妙方,不少人期待借此改善血管状况,这真的可行吗?市第三中心医院消化(肝病)科张旭主治医师表示,血管硬化是血管壁结构的老化病变,并非简单的钙盐沉积,食醋中的醋酸进入人体后会被代谢分解,根本无法直接作用于血管。相反,过量食用醋可能刺激消化道,损伤胃黏膜,加重肝脏代谢负担。尤其对肝病患者,可能诱发出血或电解质紊乱。

张旭说,血管硬化绝非简单的表面变化,而是一个复

杂的生理过程。随着年龄增加,人体血管壁内的弹性纤维数量逐渐减少,胶原蛋白等硬性成分相应增多,致使血管弹性持续降低,日益变硬。与此同时,高血脂、高血压、高血糖等慢性疾病如同隐藏在暗处的“杀手”,加速血管内皮细胞损伤,使得脂质更容易在血管壁沉积,进而形成粥样斑块,进一步加剧血管硬化的进程。这些病理变化是在细胞和分子层面长期积累的结果,无法通过酸碱中和反应逆转。

食醋的主要成分是醋酸,有人据此推测,醋酸能够与血管中的钙盐等物质发生化学反应,溶解血管壁上的沉积物,最终实现软化血管的目的。但日常食用的醋抵达胃部后,会被胃酸进一步稀释,随后进入肠道。人体消化系统具备强大的缓冲与调节能力,进入体内的醋酸会被一系列复杂的代谢过程分解,不可能改变血管的结构和硬度。

通讯员 陈颖

无创治疗助力心脏康复 患者“躺平”也能重获“心”动力



EECP:改善心脏和全身重要器官的血液供应

作为中国原创的特色医疗技术,EECP已在全球30多个国家和地区广泛应用,临床效果获国际认可。

EECP的核心目的是改善心脏和全身重要器官的血

液供应,具体地说:

一是提高心脏舒张期主动脉的压力和容量,从而增加心、脑、肾等重要器官的血液灌注量。

二是在心脏收缩时,降低外周血管阻力,让心脏射血更轻松,减少心肌耗氧量,为心脏“减负”。

三是长期治疗能改善血液流动性,增强部分药物活性;促进脏器侧支循环和吻合口开放;提高血液对血管壁的切应力,改善血管内皮细胞功能,延缓血管硬化,从根本上保护血管。

EECP的益处不限于心脏、大脑,对全身多个器官都有积极影响。对肺部,理论上可改善某些肺部疾病患者的氧气交换效率。还能改善胃肠功能、睡眠质量等。35岁的符先生因高血压、睡眠障碍多次就医,接受EECP治疗后,第二次就在治疗过程中舒适入睡。这是因为EECP不仅能改善身体的血液循环,还能调节自主神经功能,缓解焦虑情绪,从而改善睡眠。

EECP与其它治疗方式的协同作用

在心脏康复治疗中,EECP并非孤立存在,它与其他治疗方式协同作用,能取得更好的效果。例如,对于接受过心脏支架手术或搭桥手术的患者,在术后进行EECP治疗,能促进心肌功能的恢复,减少术后并发症的发生。

同时,EECP与运动康复相结合,对于能够进行适度运动的患者,在EECP治疗的基础上,配合适量的运动,能进一步增强心脏功能,提高身体的耐力和免疫力。

此外,EECP还能与药物治疗协同

反搏后各个器官血流量变化



80
70
60
50
40
30
20
10
0

脑 心 肝 肾 肢体