

“挖呀挖”火爆网络 折射解压心理需求



在小小的花园里面挖呀挖呀挖，种小小的种子开小小的花……最近，《花园种花》童谣“挖”遍了大江南北，熟悉的旋律，配上老师有感染力的召唤，还有孩子们纯净的童声，很容易就让人破防，从紧绷的状态下松弛下来，并忍不住跟着唱起来。的确，音乐不只是带给人乐趣，还很解压。那音乐是如何解压的，除了音乐之外，还有哪些解压方式呢？

两种音乐可以舒缓压力

音乐是一种符号，声音符号，表达人的所思所想，是人们思想的载体之

一。音乐是有目的的，是有内涵的，其中包含了作者的生活体验，思想情怀。音乐从声波上分析它介于噪声和频率不变的纯音之间，从效果上讲它可以带给人美的享受和表达人的情感。

说到音乐解压，实际上只有两种音乐有解压效果，一是个人喜欢的音乐，二是节奏适中的音乐。前一种音乐之所以可以起到减压的作用，是因为听到熟悉和喜爱的音乐时，往往会让人觉得更有安全感、更舒适。后一种音乐减压的原理是由于人的脉搏具有固定的频率，人与人之间的差异不大，因而当音乐的节拍与人的脉搏达到和谐状态时，会让人觉得很惬意，从而暂时忘掉一些烦恼和不好的情绪。

我们平常在心情不好的时候，总是喜欢或者习惯性地听一些音乐，由此我们也知道，音乐对人的生理和心理的健康状态有着许多的影响。音乐可缓解压力，避免因自律神经紧张失调而导致慢性疾病的产生。总之，听音乐除了给我们听觉上的享受外，还对身体有帮助。

音乐是如何疗愈身心的

音乐对人的影响是深远的，可以说音乐伴随人一生的成长，对人的身心健康发展起着积极的作用。众所周知，人们在未出生前就能感知外在的世界，胎儿可以通过母体心跳的节奏来感知周围的环境，并做出相应的反应。胎儿在母体中可以感觉到外界传递的种种信息，尤以感知音乐的感觉最为灵敏。美妙、轻柔的音乐使他们感到全身放松，心情愉悦，甚至手舞足蹈来配合音乐的节拍律动。

一项发表于《科学报告》的研究，从探究音乐类型的角度出发，揭示了音乐为何能促进学习和睡眠。该研究通过分析数个适用于学习或助眠的音乐播放列表，发现这类音乐的共性为节奏缓慢、重复模式，类型以流行音乐、古典音乐和氛围音乐为主。研究

指出，这类音乐可以帮助镇定大脑，起到放松效果。另外，节奏缓慢的音乐还有助降低心率，让人更加专注，从而缓解压力。事实上，我国音乐疗法早在两千年前的《黄帝内经》上早有记载，取名为“五音疗疾”，是根据中国传统音乐的五声与五脏、五行的关系进行疾病治疗的。

解压小妙招

深呼吸。深呼吸是减轻压力和焦虑的最有效的方法之一。当你感到紧张或不安时，尝试花上几分钟进行深呼吸。坐下来或躺下来，慢慢地吸气，然后慢慢地呼气。这可以帮助你放松身体和思维，缓解紧张情绪和疲惫感。

身体活动。身体活动可以帮助你减轻压力，释放内心的不适和抑郁。你可以选择游泳、慢跑、打球、跳舞等活动来增加身体循环和产生快乐感。因为运动可以释放大量的多巴胺和内啡肽，有助于提高幸福感，改善情绪。

视听娱乐。视听娱乐工具可以为你提供轻松的氛围，改善心情。音乐、舞蹈、书籍、电影等都是不错的选择。它们可以让你忘记身边的烦恼，给你一份眼前的娱乐。

打乱规律。我们日常很有可能经常遵循某种规律，这种习惯会让我们的生活变得单调和无聊。打破这些规律可以帮助你减少压力，从焦虑和工作中解救出来。尝试新的事物或做些不同寻常的活动可以改变你的心情和思维。例如去陌生地方旅行，体验新运动等，体验与平日大不相同的生活方式。

与朋友交流。沟通是减轻压力的另一种方式。与朋友聊天是一个很好的放松心情的方法。你可以分享你的烦恼和忧虑，听听别人的意见或建议，或者只是有个愉快而轻松的聊天。与他人联络，拓展社交圈，增加更多的联系，让你有机会考虑生命中的重要事情。（本报综合）

科学预防 远离甲肝

□吴风浩

立夏之后，天气逐渐炎热，人们喜欢吃烧烤、吃海鲜、喝冷饮，在享受快乐生活的同时，也要小心甲肝“找上门”。甲型肝炎是由甲肝病毒引起的以肝实质细胞炎症性损伤为主的急性传染病。该病主要经粪—口途径传播，容易形成暴发及流行。

甲肝的传染源和传播途径是什么

传染源主要来自急性期病人、亚临床型感染者和隐性感染者。传播途径有三种：一是经食物传播。最常见的是食用受污染的贝类水产品，如牡蛎、毛蚶、泥蚶和蟹等。另外，生吃受污染的蔬菜水果、凉拌食品等也可能引起甲肝的暴发或散发。二是经水传播。在粪便和水源管理较差的地方，经过雨水冲刷粪便污染水源，进而发生甲肝经水传播。三是日常生活接触传播。主要通过污染的手、食品、玩具、衣物及床上用品等用具直接或者间接经口传入。

甲肝的潜伏期为15~50天，平均30天。得了甲肝之后，临床主要表现为发热、恶心、呕吐、厌油、腹部不适、腹泻、乏力、食欲下降、尿黄、皮肤黏膜黄染等。甲肝的临床症状与年龄密切相关，其中幼童通常为隐性感染，大龄儿

童与成人有症状感染。

如何治疗甲肝

目前尚无有效的抗病毒药物用于甲肝的治疗，临床上以对症治疗及支持疗法为主。甲肝一般为急性自限性疾病，预后良好，不会发展成为慢性肝炎和慢性病毒携带者。

如何预防甲肝

控制传染源。甲肝病人应进行住院或者居家隔离治疗，对甲肝病人的排泄物、食具和床单衣物等进行严格的消毒处理。

切断传播途径。要做好卫生宣传，加强食物、水源和粪便管理。养成良好的个人卫生习惯，勤洗手。

防止“病从口入”，贝类等水产品要煮熟再食用，蔬菜和水果在食用前要充分洗净，不喝生水。及时接种甲肝疫苗。接种甲肝减毒活疫苗或者灭活疫苗可以有效预防甲肝的感染。

随着疫苗接种和人民群众生活环境的改善，我国甲肝防控取得了一定的成效，临床报告病例数和暴发疫情数大大下降。但是也要认识到甲肝可能产生的疾病危害，让我们一起行动起来，科学防控，共同创建健康生活。

科学辟谣

尿酸高都是吃出来的？

□范洪岩

谣言：尿酸高都是吃出来的。
真相：尿酸高、痛风并非都是吃出来的。

尿酸高、痛风虽然与饮食关系密切，但是尿酸高，主要是身体对嘌呤和尿酸的代谢出了问题。人体内的嘌呤经过肝脏代谢变成尿酸，再通过肾脏、肠道排出去。而人体内的嘌呤，约

80%来自内源性的身体代谢，仅有约20%由吃进去的食物产生。

尿酸高，并不能全归于“吃出来的”，内源性代谢紊乱是更重要的原因。例如：遗传因素，喝酒等使尿酸产生过多，高血压或肾脏疾病使尿酸排泄不够等。

在日常生活中，痛风患者片面追求低嘌呤饮食是不可能的，也没有必要。建议饮食多样化，进行有氧运动，积极控制体重，做好尿酸的长期管理。

□时丽丽

或许不少人有过牙龈上长脓包的经历。长了脓包，吃东西的时候总会摩擦到，如果没有及时处理，脓包会越来越痛，越长越大，即使吃了消炎药也不管用。很多时候，我们都忍不住把这个脓包挑破，但又担心会引起感染。那牙龈为什么会鼓起脓包？牙龈脓包可以挑破吗？牙龈脓包该如何治疗和预防呢？

牙龈长脓包，通常有两种情况：一是牙根发炎导致。由于细菌感染牙髓后逐渐繁殖，炎症通过牙髓进入牙根、牙槽骨后开始蔓延，牙槽骨遭到破坏，便在牙龈上鼓起一个脓包，形成从根尖到牙龈的瘘管，炎症产生的分泌物便由此流出（多见于严重蛀牙、补牙的患者）。二是牙周炎引起。重度牙周炎患者的深牙周袋内大量细菌滋生，局部可以形成脓肿。

牙龈反复长脓包是因为上火吗

牙龈脓包可以挑破吗

切忌自行解决，建议到正规医院口腔科检查和治疗。脓包的根源是牙齿发炎，吃抗生素可能无用或者只在急性期有用，治标不治本。需要控制病灶牙的炎症，彻底清除病灶才能解决问题。

牙龈脓包的治疗方法

如果是根尖炎导致的，要拍片检查根尖周围组织破坏情况，看患牙是否能保留，若不能保留可以直接拔掉。如果可以保留，需要切开排脓，同时打开髓腔，疏通根管，急性期可

以开放髓腔引流，待症状好转，就需要完善的根管治疗，也就是大家通常说的“牙神经治疗”，来最大限度地保留牙齿。

如果是牙周引起的脓包，治疗原则是止痛防止感染扩散，先自牙周袋内或牙龈切开引流，缓解疼痛，切开后应冲洗脓腔并导入消炎药，同时注意饮食，避免辛辣刺激等。急性期过后要进行系统的牙周治疗，避免牙周脓肿反复发作。

如何预防牙龈脓包

坚持正确刷牙，按摩牙龈，促进牙龈血液循环，增强牙龈组织的抗病能

力。注意锻炼身体，增强机体免疫力。半年至一年做一次口腔检查，发现问题及时治疗。如有龋齿要尽早补牙。

去除局部刺激因素，清洁牙齿和刮除牙周的牙石、牙垢，矫正不良修复体及矫治食物嵌塞，基本可治愈。牙周病发病后应积极治疗，初期疗效尚好，晚期疗效较差，会导致丧失牙齿的后果。补充含有丰富维生素C的食品，可调节牙周组织的营养，有利于牙周炎的康复。

口腔科医师温馨提醒，脓包虽小，但里面所藏的细菌危害却很大。长期存在，会通过血液循环影响全身健康。如发现口腔问题要及时去正规机构检查治疗，不要让“小病”变“大病”！

□罗榕

经常伏案工作、低头玩手机、趴着写字，时间久了会怎么样？除了肩颈不适，胃也会发出抗议：消化不良、胃胀、胃食管反流等症状，都可能与上述习惯有关。颈椎病为什么会牵连到胃？

4成颈椎伤害波及胃

长时间低头、头部向前伸等姿势，会导致颈颈部肌肉过度劳损，久而久之诱发颈椎问题。研究发现，颈椎病人越来越年轻化，颈胃综合症的发病率也随之攀升。

颈胃综合征，是由颈椎疾患引发的一系列胃肠不适的临床综合征。在颈椎病人中，40%左右可能存在这一现象，多见于长时间伏案工作的白领、长期熬夜玩游戏的人。颈肌劳损、颈椎骨质增生引发颈椎周围肌肉、韧

胃肠不适，还需警惕颈胃综合征

带病变、椎间隙狭窄、小关节紊乱。颈部丰富的交感神经受体产生强烈刺激，这些刺激信号通过神经反射系统传到大脑，再下传到胃及十二指肠。交感神经兴奋性增高时，胃的蠕动和胃液的分泌受到抑制，出现口干、上腹胀痛、消化不良、食欲减退。副交感神经兴奋性增高时，胃蠕动加快，胃液分泌增多，出现胃食管反流、泛酸、嗝气、上腹部饥饿性疼痛。

颈胃综合征的非典型症状

出现颈胃综合征时，颈部症状有头晕、颈肩肌肉僵硬胀痛、手臂麻木酸胀等不适表现，胃部症状往往更加突出。很多人以为是肠胃不好，吃些肠

胃药或忍忍就过去了，很容易导致漏诊和误诊。胃部症状一开始可出现间歇性胀闷不适、钝痛或绞痛。疼痛范围较大，可伴胸背酸累、沉重不适，食欲不振或恶心呕吐。时间久了会出现胃部饥饿样痛或灼烧感，持续时间延长，伴呃逆、泛酸、嗝气等。若反复发作上述消化道症状，胃镜检查无明显器质性病变，规范肠胃治疗没有好转，且时常伴有颈椎病症状时，应及时进行颈椎X线、CT或磁共振检查辅助诊断。

3步给颈椎松松绑

对于颈胃综合征人群来说，胃肠症状严重时，可以对症服用制酸护

胃、改善胃肠动力、促进消化等药物。同时也要注意颈椎部位的就医治疗，以及日常防护，从“根儿”上解决问题。一是少低头。一个人的头部重量约5千克，前倾60度看手机、玩电脑，颈部肌肉承受重量超25千克，相当于扛起一个7岁小孩。可通过调节座椅高度，让颈部处于竖直伸屈的状态。二是适度热敷。脖颈酸痛时，可以借助热毛巾、热水袋等，每15分钟热敷一次，有助于缓解肌肉紧张和僵硬，热水澡也是个不错的选择。三是更换枕头。枕头不是为了“枕头”，而是为了“托颈”。成人枕头高度在8~15厘米，仰卧时一拳高，侧卧时一拳半高。软硬适中，能有效衬托颈椎，释放肩颈肌肉压力。

□李君

过敏，对很多人来说并不陌生。打喷嚏、流眼泪、眼睛痒、皮肤起疹，这是常见的过敏反应。实际上，还有人会出现“心理过敏”。所谓“心理过敏”，其实是通俗说法，不是一个专业术语，其内容也有各种不同的解读。心理过敏是一种心身疾病的表现，即在心理因素的诱发下，出现了身体症状。只不过因为疾病突然出现，又表现为类似皮肤过敏的症状，所以称为“心理过敏”。就像有的人一着急就会头痛或者胃痛一样，只是表现的部位不同而已。生活中，“心理过敏”更为常见的另一说法是“神经过敏”，就是个人对一些微小的、不起眼的刺激，出现过度反应。比如，别人不经意的一句话，听者就会浮想联翩，甚至认为对方有意为难自己。

生活中，受“心理过敏”困扰更多的

心理也会过敏吗

是高敏感人群。他们对事物的感知更敏锐、更细致，对声音、气味的刺激尤其敏感，比如对噪声难以忍受，空气污染会令他们反感。所以，遇到这些不良刺激，他们要么发牢骚，要么和别人发生冲突，还有的人会不自觉地思虑过度。

但是，高敏感有时也是一种很好的心理功能，甚至是一种天赋。对世界保持敏感，就会捕捉更多的信息，洞悉细微之处，领略他人不能企及的风景。很多发明创造灵感，最初就是源于一种对未知世界的敏感。高敏感人群通常也具有很好的共情能力，对他人的喜怒哀乐能够感同身受。看电影、电视剧，更容易被带入情节，深受感动。

那么，是否可以做到既保持敏感，又不让自己内心受伤呢？不妨尝试一

下下面的方法。

首先，让理性保护心理敏感。实际上，敏感是一种天然的能力，不要着急去否定它、压制它，但也不能任由其牵引。在出现心理敏感的体验时，注意让理性来保护它。比如有人觉得恋人有什么事瞒着自己，但又怕说出来会让对方觉得自己多心，故而压抑自己的感受。可以找到一个合适的时机，真诚地向对方说出自己的感受。根据对方的反应，来验证自己内心是否真的过于敏感。如果真的是自己想多了，那么正好可以修正一下自己的反应，这样更有利于彼此相处。

其次，对于一些原因明确而自己又敏感的场景，可以有意识地训练一下自己的钝感力。比如，有的公司在

开会的时候点名批评一些没有完成任务的员工，但更多是对事不对人。这个时候，被点名的员工内心不必太敏感，奋起直追才是第一要务。再如，有的导师在和学生开小组讨论会的时候，批评某位学生的科研进度太慢。此时也不要过于敏感，应将心理不适转化为前进的动力。

最后，对于身体已经出现症状的“心理过敏”，则需要处理了，可请专业的心理工作者进行心理干预甚至药物治疗。如果一时找不到合适的治疗机会，可以试着远离刺激因素。职场人士定期休假，其实就是在降低对某类刺激的敏感度，以避免职业倦怠。

当然，保持必要的敏感，是对自己的保护，可以让自己觉察危险或发现机会，在工作和生活中更好地趋利避害。但注意不要过于敏感又固执己见，那样就不是“心理过敏”了，而是性格偏执。如果是这种情况，就要看心理医生了。

健康科普365

支持单位：市委宣传
主办单位：市卫生健康委、市科协

一周漫话

选购食品的“黄金四准则”

□图/溪红柿

购买食品时做到“四看”。一看食品的外包装是否完整；二看食品的“三期”，即生产日期、保质期、保存期，尽量选购新鲜食品；三看是否是三无食品，即无生产商、无生产地、无生产日期，这样的食品千万不要购买；四看食品是否有质量认证OS标识，即“质量安全”的英文首字母缩写。

选购品种要多。不同颜色的食物在营养价值上各有千秋。因此，建议每人每天至少要吃够5种颜色的食材，比如红的西红柿、黄的南瓜、绿的青菜、白的萝卜、黑的黑木耳等。

选购小包装的食品。有些零食是由营养价值较低的原料加工而成的，吃多了有害健康。如果实在难以控制，可以通过购买小包装来慢慢戒掉，不要因超市促销而去盲目性，因为口味和价格都不是我们采购时的标准，只有健康才是。

选粗粮。选择谷类产品时要看清成分表，100%全谷物才是优选，如燕麦片、糙米、全粒大麦、玉米面等。需要主要的是，不论哪种粗粮都应以蒸煮、少油、少盐的烹饪原则来制作，那样才能最大限度地发挥其健康效应。