



疫情之下，焦虑围绕身边 你想过求助专家吗？

A 哪些人容易有焦虑？

文 / 羊城晚报记者 余燕红

截至2月23日，中山大学附属第三医院的“云上三院·疫期心理”使用者接近21万人次。

云上三院“疫期心理”上线第一天有8688人完成了“疫期心理”自评，包括1954名中山三院医护人员，384名非中山三院的医护人员，6350名普通民众。

中山大学附属第三医院精神科副主任医师甘照宇表示，目前普通大众主要有以下几种心理表现：

一、从疫区回来的人怕自己染病

小Z从疫区回来，未感染，也过了隔离期，但不相信现在专家的话，对自己身上到底有没有感染病毒感到深深不安，怕传染给家人，会很有罪恶感。头疼，身上不舒服，但不敢就医，不敢让别人知道自己去过疫区，怕受到小区中有些业主的嫌弃和排斥。

他分析，这种受威胁感带来的过度焦虑和恐惧会产生躯体症状，如感到头痛、身体乏力，这些与肺炎类似的症状更让人心慌不宁，加剧负性思维，增加不良情绪。

二、接触过从疫区回来的普通大众

S女士逐渐感到疫情的严重，并由开始的不关心变为非常紧张，担心自己或者家人会被传染上，而感到很焦虑。S女士身边有从疫区回来、过了隔离期的人，但仍然觉得不放心。

从社会心理学的视角看，人们总是会划分“我们”和“他们”，区分内外不同群体，容易对“他们”产生偏见。偏见以猜忌、恐惧和仇恨为特征，而偏见又会进一步导致歧视。

三、小区有确诊新冠肺炎的患者

Y小姐住的小区忽然被通知有确诊患者的病例，她很是紧张，天天关注业主群看大家说什么，担心自己在小区活动中接触到确诊患者，把家里里外外消毒一遍，还是觉得不放心。

Y小姐的过度紧张，往往会出现“看谁都是携带者”“不

宅家不动颈椎闹罢工

文 / 羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

在新冠肺炎疫情紧急防控的高压环境下，在医院里仍有一批不堪病痛困扰的脊柱病患者前来就医，大多数是颈椎病患者。患者们十分不解，为什么平时还挺好，最近突然有问题了。

宅家导致颈椎病加重不得不手术

来自河源的黄女士说，平时颈椎有些轻微酸痛不适，没有太多关注，最近逐渐感觉双腿、双手乏力、麻木，行走不稳，来医院一查核磁共振，发现颈椎间盘突出已经压迫脊髓了，到了这种程度，也就只能在医院接受手术了。为什么她的病情进展这么快？广州中医药大学第一附属医院脊柱科江晓兵副教授解答，黄女士平时就有颈椎不适，这次病情进展跟她家看手机、电脑，做低头族有关，也可能与前段时间气温低有关。

在家多做这项运动

江晓兵建议，在户外时需要注意颈部保暖，在睡觉时，也要小心避免颈肩部受凉。待在家里时，要适当进行颈部锻炼，推荐多做简易颈椎三步保健操——扩胸、提肩、伸颈的组合运动。

但是，颈椎病最严重的一种类型就是压迫脊髓导致上肢或下肢麻木乏力，就像前面说的黄女士一样。一旦出现脊髓压迫损伤，这种类型通常需要手术治疗，如不及时治疗，病情很可能逐渐加重，严重时会导致肢体瘫痪。

当感觉颈部乏力酸痛

线上
开学季

家长被气到胃痛怎么办？

文 / 图 羊城晚报记者 余燕红 通讯员 许咏怡 陈丹丹

心，孩子网络卡顿上不到课，老师点名接不上龙，在学习群里乱说话被批评，练习没做作业没交，学到一半自己打开X奇艺看动画片去了。着急的妈妈终于急出了病。

线上接诊的消化内科何淦清主治医师称，这些症状跟我们的情绪有一定关系。在愉快的、积极的情绪状态下，消化腺分泌以及胃肠蠕动正常，有利于实现正常的消化功能。而当处于愤怒、焦虑的情绪状态下，容易引起幽门括约肌功能紊乱，并且胃液分泌增加，胃内酸度过高，从而导致上腹部疼痛、腹胀、反酸、嗳气症状，除此之外，还可引起腹部不适、排便习惯改变。甚至胃食管反流病、消化性溃疡、肠易激综合征等疾病都与情绪有密切关系。

何淦清提醒，胃是情绪器官，即便烦恼的线上开学季来临，我们也要保持良好的情绪状态。如出现上述症状，大家也不必过于担心。积极调整情绪状态，必要时对症服药缓解症状即可，如出现严重症状难以缓解，建议及时就医。

推拿5步操拯救你家娃的视力

文 / 羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

疫情期间，家长和孩子们共同迎来了“停课不停学”的特殊新学期。很多家庭老少齐上阵，全家一起通过互联网远程开展网校网课的学习，监督打卡，匆忙中也度过了难忘的家庭时光。然而随着线上教育的逐步推进，很多家长看着孩子“趴”在电脑前的身影，不禁担心孩子的视力。

广州中医药大学第一附属医院康复中心推拿门诊张蕊医师为读者推荐一套推拿护眼“五步操”，可缓解孩子的视疲劳。

【熨眼开天门】洁净双手，搓热掌心，闭眼，熨贴于双眼

四指位于膀胱经、胆经的循行线上，边点按边向后移动。

【捏脊拿肩井】让孩子呈俯卧位，家长两手沿着脊柱的两侧，用捏法将皮捏起并向前推进，由骶部捏到顶部，重复3-5遍，顺势拿肩井穴。

广州中医药大学第一附属医院康复中心副主任张静解释，这套手法并不是简单的眼保健操，不仅局限于眼周局部的按摩，而是根据中医五脏相关及经络理论，以整体改善孩子的视力外，对孩子睡眠、消化、脊柱生长发育都有显著的疗效。

本版制图
丘淑斐


香雪制药
xiangxue

香雪橘红痰咳液
 久咳·夜咳·痰多
 又止咳又化痰



德叔
 215



雨水时节春湿盛，咳嗽气喘又腹泻

文 / 羊城晚报记者 陈映平 通讯员 沈中

医案 茹茹，4岁，闭塞性细支气管炎3年+

4岁的茹茹有闭塞性细支气管炎(简称BO)病史3年多了，1岁多的时候她经常咳嗽、气喘、出汗多、胃口差、睡不好觉、拉肚子，经病友介绍妈妈带着茹茹找到德叔，初次见到茹茹时，她气喘很严重，面色青黄，经过详细辨证，德叔认为茹茹脾胃虚，肺气不足，经过3个多月中医药的精心治疗，茹茹的病情稳定了下来，各种症状明显改善。近日雨水节气到了，茹茹开始频繁哭闹，总说腹痛，还会拉肚子，手脚冰凉，小脸蛋瘦了不少，脸色青黄，晚上出汗多，于是妈妈带着茹茹找到德叔。

德叔解谜 咳喘日久，连累到了脾胃

患儿久咳、久喘，肺气常常亏虚，病程迁延，又会波及脾胃，引起脾胃不足，茹茹便是如此。脾胃是人体的后天之本，吃进去的饮食，都需要经过脾胃的消化吸收，再转换成气血供人体使用，如果脾胃虚了，好比工厂生产线出现了故障，不能完全消化吃进去的食物，就会吃不下饭、拉肚子，而且脾最怕湿，雨

预防保健 日常调护配穴位贴敷加中药浴

雨水时节，德叔认为像茹茹这类脾胃功能本来就弱的患儿，更应该注意保护好脾胃。饮食方面，应避免进食过多的蔬果，如果大便偏烂，更应避免，可适当吃猪肚、泥鳅、鲫鱼、黄鳝、鸡肉、牛肉、陈皮、砂仁等补中益气温脾之品。平时还可以用中药贴敷，具体方法如下：艾绒5克，花椒3克，蜂

德叔养生药膳房 蕉香猪肚粥

材料：大米150克，猪肚80克，藿香20克，陈皮3~5克，生姜5片，精盐适量。

功效：温中健脾化湿
烹制方法：将诸物洗净，大米稍浸泡；猪肚洗净，切成条或小块，放入锅中，加适量清水煮熟；

香雪制药 特约

藿香放入锅中加适量清水煮熟约30分钟，取汁备用；将上述食材与藿香汁一起放入锅中，煮至粥成，放入陈皮丝煮约20分钟，放入适量精盐调味即可。此为2~3人量。

宅家办公 这款茶最适合眼干干的你

文 / 图 羊城晚报记者 陈映平 通讯员 陈文东 宋莉萍



现在不少人都是在家办公，看电脑、手机、iPad等电子产品的时间会剧增，容易造成眼睛干涩、流泪、模糊及其他不适，广东省中医院心内科主任医师胡世云为你介绍几款易做有效的眼睛茶疗方。

接用水冲泡。

说明：槐花有清泻肝火之功效，常与菊花配伍使用。茶叶则清热解毒，三者合用，增强其清热明目的作用。

4 白茅根菊花饮

药物：白茅根、淡竹叶各10克，菊花、桑叶各5克，薄荷3克。

功效：清热解毒。治疗眼睛红肿。

方法：药物用水洗净，然后放入茶壶内，用沸水冲泡10分钟即可饮用。每天一剂，可频频饮用。

说明：石斛质黏，热水冲泡很难溶出有效成分，最好剪开后煎煮至少20分钟以上。

2 青葙大枣茶

药物：青葙子100g，大枣500克，蜂蜜50毫升。

功效：滋补肝肾，活血明目。治疗肝肾阴虚之眼睛模糊，视物不清等症。

方法：将石斛、枸杞、丹参和山药放入锅中或者养生壶中，水开后小火慢煮20分钟。

说明：石斛质黏，热水冲泡很难溶出有效成分，最好剪开后煎煮至少20分钟以上。

3 槐花茶

药物：菊花、槐花各6克，绿茶3克。

功效：清肝凉血。用于肝火目赤、眩晕等症。

做法：将槐花、菊花、绿茶同放

入砂锅中，加水适量，煮沸即可饮用。如果菊花、槐花较干净，也可直

说明：苦瓜明目解毒；绿茶生津明目，所含茶碱还能扩张血管，加速排尿作用。两者配伍，相辅相成，可收敛明目之功。

方法：将苦瓜洗净，剖开，切条后晾干，用文火翻炒约5分钟，另与绿茶混匀，装瓶即可。每次取6克，放入茶杯用沸水冲泡饮用。

说明：苦瓜明目解毒；绿茶生津明目，所含茶碱还能扩张血管，加速排尿作用。两者配伍，相辅相成，可收敛明目之功。