

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，她很紧张，天天关注业主群看着大家说什么，担心自己在小区活动中接触到确诊患者，把家中里里外外消毒一遍，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”“不敢出门、更不敢去医院”“感到生活充满了不确定性”等想法。这些想法和行为可能会推动焦虑发展为恐慌，导致产生一系列盲目从众的行为，比如过量使用消毒剂、抢购方便食品等。

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骨科江晓兵副教授解答，黄女士平时就有颈椎不适，这次病情进展跟她宅家看手机、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。

当感觉颈部乏力酸痛

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，这种类型通常需要进行手术治疗，如不及时治疗，病情很可能会逐渐加重，严重时会导致肢体瘫痪。

B 哪些情况应打热线求助？

文 / 羊城晚报全媒体记者 张华 通讯员 宋易倩 伍晓丹

从去年末至今，新冠肺炎成为人们口中谈论最多的四个字，朋友圈不断更新的数据、科普文，及至一些未经证实的业主群截图、网上帖子，让人们心理越来越沉重。很多人不知道，焦虑已经潜入了我们的情绪中。

哪些情况应打热线求助？

据记者了解，自 1 月 23 日至 2 月 15 日，广州市心理援助热线（020-81899120）接听疫情相关的咨询来电 761 例，其中询问新冠肺炎有关政策 300 例，占 39%，位列第一；因疫情出现焦虑情绪 221 例，占 29%，位列第二；怀疑自己患新冠肺炎，45 例，占 5%，位列第三。

广州市心理危机研究与干预中心负责人周亮建议，由于对疾病感到没有信心，不知道什么时候能结束；又觉得“反正我总会生病”，预防也没有什么意义，感到绝望。

如果一个人本身体质不太好，容易生病，那么在疫情面前，就可能对自己身体的抵抗力比较没有信心，认为自己面对当前疫情完全无能为力，感到无助和抑郁，也没有动力做出预防措施。

五、为太多疫情信息所累的正常大众

老 L 是一名关心疫情、有社会责任感的普通大众，恨不得自己能上前线参加防疫控制工作。最近，老 L 不停搜索最新疫情信息，提醒身边的人，但在做这些事的时候，他逐渐感到精神很紧张、焦虑；不久又有种倦怠感和麻木感。

这些人在忍不住刷消息的同时，可能会开始莫名感到厌烦、麻木，感觉不到刷消息的意义。在短时间里，高强度地接触大量与疫情相关的负面信息，使人长期处于压力中；但自己的行为无法很快缓解疫区的困难时，人的心理资源会被很快耗光，而让人缺乏继续应对的能力。

疫情期心理疾患求诊量减至 1/4

“新冠疫情期间，现在门诊量大约减至正常时期的 1/4 至 1/3。”广东省人民医院心身医学科主治医师刘海洪表示。

“门诊量下降，一来是医院建议大家，特殊时期尽量合理利用各大互联网医院。精神心理问题，可以通过互联网医院，进行不同程度的沟通、咨询和治疗，开药买药也不会耽误。根据医生评估，如果病情比较稳定，不用太着急上门求诊。其次，对于一些原有精神疾病患者，我们心身医学科一直格外注重保持追踪和随访，无论是药物治疗还是心理治疗，病人都可以随时通过网络，及时反馈。”

焦虑是正常的，“不焦虑”才更要留意

疫情期是否会诱发新焦虑？“原本有强迫、焦虑、或是抑郁倾向的人群，需要注意，不要以为此次疫情防治，而诱发新的心理问题。还有一些心理问题与原生家庭相关的，或是家庭关系不好的，如果疫情期间封闭在家，就要特别留意自身状态。”刘海洪提醒，这类“心理病毒”的易感人群，应该积极跟自己的医生或好朋友建立联系，以便及时寻求支援。

“但焦虑是正常的！面对新冠疫情，出现焦虑紧张、担

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

受到新冠肺炎影响，广医二院互联网医院在线接诊受到了市民的热捧，每次放号都被秒完。近日，一位姓关的妈妈抢到了“头位”，她通过在线视频告诉医生，出现了“腹胀、腹痛、暖气症状”。医生一看，原来她既往存在慢性胃炎病史，再细问，原来近日 10 岁的孩子线上开学，线下辅导，过于操心——生气，症状就出现了！

据了解，2 月 17 日，是学校原定的开学日，由于疫情影响，改成了网上开学。这下关妈妈操碎了心，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×奇艺看动画片去了。着急的关妈妈终于急出了病。

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

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

外，至眼部微热。两拇指交替从两眉头连线中心轻推至前发际，透热为度，24 次。

【推坎宫点太阳】从两眉头横向推至眉梢，顺势点按太阳穴，24 次。

【轻震睛明四白】两手指指尖压于两眼内眦，斜向上方如拍电报样连续轻震，2 分钟。同样置于双眼两瞳孔直下，眶下缘凹陷四白穴处，垂直于面部方向如拍电报样连续轻震 2 分钟。

【五指拿头五经】一手掌置于头顶部前发际，五指自然分开，中指置于头顶正中督脉，其余



德叔 215

医古系列

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，面色青青黄黄，经过详细辨证，德叔认为茹茹脾胃很虚，肺气

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了食物，就会吃不下饭、拉肚子，而且脾最怕湿，雨水至，春湿开始渐起，外湿又扰乱了内湿，春寒湿邪气困阻，脾的功能受到影响，就会拉肚子，腹痛。德叔认为，这时候虽然咳嗽、气喘，但治疗重点应该放在恢复脾胃的功能上，脾胃功能恢复了，肺气逐渐充足，咳、喘自然会改善，服用中药 4 剂后，茹茹的腹痛、腹胀、腹泻均大大改善。

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，蜂蜜适量。将花椒研成粉末与艾绒放在碗中，倒入适量蜂蜜调成。取少量药糊加热后放在纱布上，敷于神阙穴上，冷却后更换，每次敷 5~10 分钟，1 周 2~3 次。同时也可以做中药浴，将藿香 20 克，艾叶 20 克，煎煮约 40 分钟，取汁趁温热，洗完澡反复擦洗后要及时擦干，避免受凉。

德叔养生药膳房

藿香猪肚粥

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：将猪肚洗净，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；

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、模糊及其他的不适，广东省中医院心内科主任医师胡世云为你推荐几款易做有效的眼睛茶方。

1 石斛茶

药物：石斛 10 克，枸杞 10 克，丹参 10 克，山药 10 克。

功效：滋补肝肾，活血明目。治疗肝肾阴虚之眼睛模糊，视物不清等证。

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：石斛质粘，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 青箱大枣茶

药物：青箱子 100g，大枣 500 克，蜂蜜 50 毫升。

功效：健脾清肝，益气明目。治疗眼睛疲劳，视力减退等证。

方法：把青箱子加水煮 20 分钟，滤过取煎液，反复三次，混匀滤液；大枣去核后与滤液同煎，待大枣熟透后加入蜂蜜装瓶即可。

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、眩晕等证。

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。治疗眼睛红肿热痛。

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，可频频代饮。

说明：本品以发散风热为主，有较强的疏散风热、清利头目之作用。

5 苦瓜明目茶

药物：鲜苦瓜 250 克，绿茶 25 克。

功效：清热解毒，清心明目。用于风热赤眼等证。

方法：将苦瓜洗净，剖开，去瓤，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，可收散热、明目之功。