

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 白恬

别人春困我却失眠了

A 疫情下三种心态或引发失眠

一场持续了两个多月的疫情，对所有人来说都是生理心理的双重考验。抗疫仍在继续，尽管已经逐渐复工复产，大部分人闲暇时还是选择在家中、减少外出，取消亲朋聚会。原本广泛的生活圈突然缩窄，带给很多人心理冲击。以前抱怨工作繁忙，加班时间长没有时间睡觉，现在虽然可以支配的睡眠时间增多了，但是很多人还是有失眠的困扰。为什么在疫情下我们会睡不好？

广州医科大学附属第三医院心理科主任医师周伯荣分析主要原因在于存在不安全感，内心总是有忐忑、不安全，而这个不安全感的心态也同样会容易激发兴奋与恐惧、焦虑、悲观的心态，出现以下三种形式：矛盾性心态、想清楚心态、恐慌悲观心态。

1. **矛盾性心态**：当你很兴奋的时候，就开始试图控制自己，告诉自己不该这么想；悲观的时候也是这样，认为自己不应该这样不断地悲观和自责下去了。然后内心相互纠结，相互对抗的东西不断产生，这时就会左思右想睡不着。

2. **想清楚心态**：就是在想一个问题的时候，一定要把它想清楚。比如在疫情期间，一些人一定要把每天的数据搞清楚，一定要算清楚今天新增了多少病例，或者去操心其他和疫情相关的事情，在这种“一定要把事情想明白”的“完美化”心态下，会越来越兴奋，人就容易失眠。

3. **恐慌悲观心态**：因为内心总是有忐忑、不安全，而这个不安全感的心态也同样会容易激发兴奋与悲观的心态，比如面对事情不在自己掌控时的不安，甚至是想要去控制的强迫思维，这样大脑就会越来越兴奋。或者看到了身边的不幸事情的发生，自己也会有一种丧失感和不安全感，然后越来越悲观，出现恐慌和悲观心态，这也会引起睡眠障碍。

B 8个tips 应对疫情中的“失眠”

突如其来的疫情打乱了人们的生活，出现心态上的焦虑，影响到睡眠，如何应对这种状况，广医三院精神医学科胡佳佳医生提出以下8个应对办法：

- 1 接纳现状，不与情绪对抗**
接纳自己的任何情绪，无论是兴奋还是痛苦，尤其是接纳痛苦，不要不断地去自责、去对抗、去后悔、懊恼。
- 2 “暴露”负面，倾诉情绪**
去把那些困扰你的心态和想法暴露出来，暴露的方式就是倾诉。如果有需要，可以找专业的心理医生。因为倾诉很重要的一点就是需要一个合格的倾听者。否则这种暴露有时候会适得其反，甚至还会有伤害。
- 3 转移注意力**
比如做一些其他自己觉得比较枯燥的东西，那么这些东西也可以帮助睡眠。
- 4 放松训练**
比如腹式呼吸和正念扫描，这些想象和冥想的音频可以让我们进入一个非常好的放松状态，如果这种训练做得好，甚至可以直接进入睡眠。
- 5 睡眠限制法**
很多人作息不规律，生物钟颠倒和紊乱，就可以尝试睡眠限制法。首先是有固定的睡眠时间，然后在床和睡眠之间建立一个更健康的联系，比如有些人在床上玩游戏、看电视甚至是吃东西，这种情况就可以试着只在床上睡觉，不做其他的事。
- 6 睡眠剥夺法**
睡不着的时候就不睡，去做些其他事情，无论多晚等困了再睡，然后第二天必须要正常早起，白天的时候即使很困也不要睡觉，直到晚上再睡。这样坚持几次生物钟就很快被纠正了。
- 7 认识和理解当下的环境**
虽然疫情可怕，但是我们只要做好防护就很安全了，不必过分恐慌。
- 8 正确的生命价值观**
我们要知道各种矛盾思维主要还是源自于本能安全感，也就是对生的欲望和对死亡的恐惧，所以我们要树立正确的生命价值观，尤其是要有能够接纳死亡的态度。



插图/范英兰

胡佳佳最后提醒，如果失眠严重，必要的时候还可以借助药物和专业临床的物理治疗，进行睡眠障碍的治疗。

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

“葛优躺、低头族”需要多喝牛大力汤

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

在新冠肺炎疫情时期，大家多选择在家上班、上课，无形中葛优躺、低头姿势会增加很多，进而引起腰酸颈痛。广州中医药大学第一附属医院药学部谭丽盈主管药师为大家推荐一味岭南特色的中药材，素有“南方人参”之称的牛大力，补而不燥，满足人们“厌于药，喜于吃”的天性，为我们复工复产，打打气，加油。

牛大力别名扒山虎、血藤、金钟根。性甘，味平，归肺、脾、肾经。有补虚润肺、强筋活络功效，可用于病后虚弱、阴虚咳嗽、腰肌劳损，风湿痹痛、遗精等治疗。

大力汤 (3人分量)

材料：牛大力30克(鲜品加一倍量)，五指毛桃30克，葛根30克(鲜品加一倍量)，陈皮2片，排骨500克。

做法：牛大力、五指毛桃、葛根、陈皮放锅里加清水2000ml预先浸泡半小时，排骨焯水洗净，放进浸泡好的药材里一同大火煮沸，小火煲1.5小时，加盐调味即可享用。

功效：舒筋活络、补虚润肺，可解除肌肉紧张，对腰酸腿痛、项背疼痛有很好的疗效，适合各类人群饮用，特别是长时间用电脑、看电视久坐不动的人士，助你解除肌肉紧张、疲劳。



文/羊城晚报记者 张华 通讯员 李桂芳

干制木棉花，原来有这个妙招

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 李桂芳

阳春三月，木棉盛开。每到这个季节，广州城区随处可见火红的木棉花，也有不少老广会随手捡一些刚掉落的木棉花，晒干后拿来煲汤或煮粥。中医认为，木棉花，性味甘凉，具有清热利湿、解毒止血的作用，常用于泄泻、中暑、痢疾、疮毒、血崩、外伤出血等症。

需要注意的是，掉落在地上的木棉花容易掺入杂质和虫卵，花瓣容易发霉，应选择新鲜干净的木棉花制作干品。广州市番禺区中心医院中医科副主任医师许鸿燕为大家简单介绍制作方法。

新鲜木棉花制作干品的方法

把木棉花稍微清洗干净，烧开水，水开后把木棉花隔水蒸5分钟左右至花瓣的颜色变浅，蒸的时间不能太长，以免花太过烂软；稍冷却后把花切开摊开尽快晒干，晒干后密封保存。假如天气潮湿甚至下雨天难以晒干，建议可以用烤箱170-180℃低温40-60分钟烘烤，温度、时间视木棉花分量而定。

木棉花煮粥和煲汤，清热祛湿解毒

春季湿热多雨，容易让人沾染上湿气，引起乏力困倦等症状。所以，此时用木棉花进行食疗正好。

需要注意的是，木棉花性偏凉，年老体弱、体质虚寒的人群不可过多服用，孕妇慎用。

德叔系列 德叔219

文/羊城晚报记者 陈映平 通讯员 沈中

春分至，柔肝调脾正气足，带瘤生存5年余

文/羊城晚报记者 陈映平 通讯员 沈中

医案 张叔，60岁+，肝癌消融术后

张叔今年60岁，8年前开始出现肝区疼痛，未予重视，疼痛难忍时自行服用止痛药来缓解。5年前因痔疮出血发作频繁，就诊于当地医院，术前检查发现肝功能异常，提示肝硬化，当地医院给予干扰素治疗后，疲倦乏力，打不起精神，时有肝区疼痛。后就诊于某三甲医院，经过一系列检查确诊为肝癌，并住院做了消融术，现为求中药治疗来找德叔求治。张叔叔心态很好，面对肿瘤非常淡定，德叔详细询问张叔得知，除了肋肋部时有隐痛外，还有胃胀，眠差，难以入睡，口干口苦，口气重，大便难解等不适，再看舌苔，舌中部苔黄厚，一搭脉，弦滑有力。

德叔解谜 肝阴不足，胃火旺盛

德叔认为张叔主要是常年酗酒，酿成湿热困在肝里，加上长期睡眠不好，养不了肝血，滋养不了肝络，因而出现疼痛等不适，加上饮食不当，脾胃失去正常的运作，食物积滞于胃肠而出现口干口苦，口气重，大便难解等不适。治疗上，德叔并没有使用软坚散结、活血化痰类药物，而是养阴柔肝平肝为主，兼顾调脾，同时使用消食导滞之品，间断门诊调治近5年，肝癌未再复发，其间定期复查肝功、甲胎蛋白、腹部CT、腹部彩超等相关指标相对稳定，张叔精神状态明显好转，无肋肋部隐痛等不适，目前仍间断门诊调治。

预防保健 调好心心态配甄氏安神露

春分将至，中医认为肝主春，此时自然界阳气升发较快，不少中老年人会出现情绪异常，尤其是一些老年人退休后非常不习惯，吃香睡不宁，感觉浑身不舒服但又查不出任何毛病来。这其实就是一种退休放松后心无所系的空虚感。德叔建议像张叔这类人群，要学会放下，豁达乐观，淡定从容以保证肝的舒畅条达，平时多跟朋友聊聊天，身体许可可以含饴弄孙，多听听舒缓的音乐，下下棋、打打牌。平时还可以做甄氏安神露，疏通经络，安神定志。

德叔养生药膳房 石斛陈皮炖甲鱼

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 李桂芳

材料：甲鱼1只，猪瘦肉150克，沙虫干(干品)30克，石斛5克，陈皮5克，生姜2-3片，精盐适量。

功效：补气养阴健脾

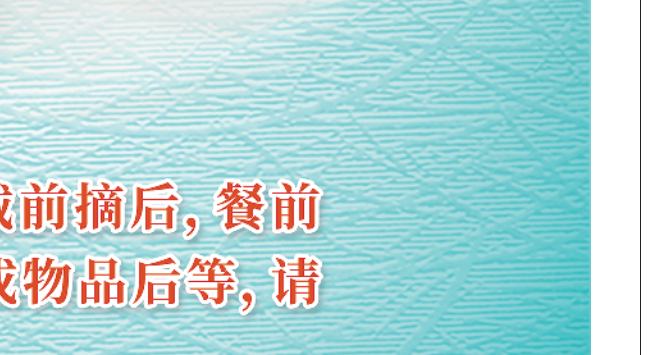
制法：将各物洗净，沙虫干用温水稍浸泡，用剪刀剪开后洗净

里面的沙虫备用。

甲鱼宰杀后，切块备用；猪瘦肉洗净，切块备用。上述食材放入炖盅，加清水1500毫升(约6碗水量)，隔水炖两小时，放入适量精盐调味即可。此为2-3人量。

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 李桂芳

勤洗手 预防新冠肺炎



文/羊城晚报记者 张华 通讯员 李桂芳

外出归来，口罩戴前摘下，餐前便后，接触公共设施或物品后等，请及时洗手。

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 李桂芳

入院例行筛查新冠肺炎，却揪出早期肺癌

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 胡青银

CT筛查出4个胸主动脉瘤

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 胡青银

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 胡青银

入院例行筛查新冠肺炎，却揪出早期肺癌

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 胡青银

产生症状。动脉瘤一旦破裂，致死率可高达90%以上，因此胸主动脉瘤又被称为“隐形炸弹”。

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 胡青银

入院筛查筛出8个早(中期)肺癌

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 胡青银

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 胡青银

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 胡青银

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 胡青银

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 胡青银

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 胡青银

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 胡青银

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 胡青银

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 胡青银

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 胡青银

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 胡青银

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 胡青银

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 胡青银

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 胡青银

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 胡青银

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 胡青银

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 胡青银

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 胡青银

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 胡青银

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 胡青银

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 胡青银

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 胡青银

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 胡青银

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 胡青银

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 胡青银

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 胡青银

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 胡青银

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 胡青银

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 胡青银

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 胡青银

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 胡青银

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 胡青银

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 胡青银

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 胡青银

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 胡青银

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 胡青银

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 胡青银

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 胡青银

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 胡青银

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 胡青银

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 胡青银

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 胡青银

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞 胡青银