



## 你看你看 雾霾的脸

□史 静(济南中心医院康复医师)

### 新闻回放

2013年12月8日,济南出现今冬最严重的雾霾天,空气污染指数最高达到446。山师大校园操场上的一场学生运动会在雾霾天中如期举行,有的学生在跑完全程后咳嗽不止,引发很多人的质疑,雾霾天我们应该户外活动吗?面对越来越嚣张的雾霾,我们到底该怎么办?

我的一个香港同事曾经做过一个研究,PM2.5(细颗粒物)每立方米增加10个微克,呼吸系统疾病的住院率可以增加至3.1%。要是灰霾从25个微克增加到200微克,日均的病死亡率可以增加至11%。

——钟南山

### 快乐小帮手

## 雾霾天不失好心情

1、无论居家还是出去都选择自己最喜欢的衣服。一件柔软美丽的衣裳能带给我们黏黏的喜悦。

2、听喜欢的音乐。整理家务时,让喜欢的音乐陪伴着你。乘公交车上班时,午休时,也可以戴上耳机,沉浸在音乐的世界中,暂时忘却室外讨厌的雾霾。

3、去花店选几盆可爱的小盆栽。多肉植物是好的选择,肉肉的样子憨憨的,看上去就让人心情愉快,忍不住想笑。把可爱的小盆栽放在电脑旁,疲惫了就和它说说话,看上去有些疯癫,但对愉悦心境大有帮助。

4、电脑、手机里存一些优美的图片。累了烦了时翻开看看,人是视觉动物,美好的视觉享受一定能好心情大好。

5、工作间隙,闭上眼睛做一下简单的冥想。澄澈的天空、洁白的云朵、碧绿的草地、浪花点点的大海,想象自己此刻就在这美好的环境中。冥想宛如充电,试试看,有着神奇的心理安抚效果。

6、在室内快走。如果地方太过狭窄,就原地踏步走,运动能够让身体产生多巴胺,而多巴胺能够传递快乐幸福情绪,被称为快乐物质。运动是替代药品治疗抑郁的首选。

7、喝杯下午茶。喝一杯热热的红茶、奶茶或咖啡,巧克力、香蕉是让人心生愉悦的食品,雾霾天时不妨奖励一下自己。

8、翻翻旅游杂志。精美的图片和生动的文字还有各种各样的美食,都能让我们在美好中收获好心情。

9、睡前看一本喜欢的书,泡泡脚。躺在舒适的被窝里,梳理一下今天都收获了什么,祈祷明天是个蓝天白云的好天气,并心存感恩。一颗有感恩之心的心,更容易获得快乐和满足。

## 雾霾了,长病了

雾霾雾霾,翻开报纸,打开网络,大家都在声讨雾霾。微信朋友圈中,关于雾霾的各种文章此起彼伏,随着越来越频繁,越来越严重的雾霾天,大家不得不对雾霾多了一份关注。许多人知道空气质量指数就是从雾霾天开始的。

雾霾对身体的危害无需专家介绍,我们也能掰着手指头一一叙述出来。因为我们都感受到了嗓子疼、痰多、咳嗽、眼睛不适或流泪、心情压抑烦躁等症。专家说,雾霾里面含有各种对人体有害的细颗粒,有毒物质达20多种,包括了酸、碱、盐、胺、酚等,以及尘埃、花粉、螨虫、流感病毒、结核杆菌、肺炎球菌等,其含量是普通大气水滴的几十倍。长时间处于雾霾天中,可引起气管炎、喉炎、肺炎、哮喘、鼻炎、眼结膜炎及过敏性疾病的发生,对幼儿、青少年的生长发育和体质均有一定的影响。抵抗力较差的糖尿病患者极有可能出现肺部及气管感染而加重病情。雾霾天气比香烟更易致癌。这些来自医生的声音,让我们不禁对雾霾天产生恐惧和焦虑的情绪。更多的人因为面对雾霾的无能为力而陷入抑郁之中。事实上,即便空气污染指数不超标,阴天本身也容易导致情绪低落,更何况弥漫着有毒物质的雾霾天。

## 雾霾了,抑郁了

德国慕尼黑大学流行病学调查发现,人的情绪与气候变化密切相关。雾霾天气,天空灰暗,空气污浊,容易刺激大脑视觉中枢,让人产生抑郁、悲观情绪,莫名其妙出现头痛、昏头痛者占61%,失眠多梦的占46%,疲乏无力的占42%,抑郁状态的占27%。广州医学院第一附属医院心理精神科余金龙说,雾霾笼罩,由于久不见阳光,人容易出现疲惫、情绪低落、烦躁不安、抑郁等情绪问题。而原本就有心理疾病的患者病情容易出现波动,需要药物控制。

随着雾霾天的频繁出现,许多人产生了

## 雾霾了,怎么办

那么,当雾霾天出现时,我们该如何做才能让身体和情绪受到的影响减至最低呢?

首先,正确面对雾霾天的出现。没有人愿意雾霾笼罩我们的生活,但雾霾的产生绝非偶然,全社会都应该停止听天由命的心态或怨声载道的行为,积极行动起来改变自身的生活环境。PM2.5的主要来源是日常发电、工业生产、汽车尾气排放等过程中经过燃烧而排放的残留物。节能减排,转变工业发展模式,全民倡导健康的生活方式都能减少雾霾。改善环境从小我做起,比如改开车上班为乘公交车或步行,改乘坐飞机为火车,不用一次性物品等。同时,以乐观的态度对待雾霾。相信政府,一定会控制住雾霾的。治理雾霾的前车之鉴并不难找,英国伦敦“雾都”的称号耳熟能详,更该被人们牢记的是,1952年发生在伦敦的烟雾事件曾令4000人死亡。紧接着当地在1956年推行了《空气净化法案》,伦敦部分地区禁止使用产生浓烟的燃料。上世纪80年代以来,由于英国政府采取了一系列措施,加强环境保护,伦敦的空气质量已得到明显改观。所以,面对雾霾,要充满乐观精神,不要被雾霾打倒。

其次,尽量待在室内,避免和雾霾亲密接触。室内光线保持舒适的亮度,此时不要怕浪费电,打开灯,明亮的光线能带来好心情。居家要注意紧闭门窗,不要开窗通风,避免雾气进入室内。晚上九点后开窗通风是有关人士的建议。

再次,饮食尽量清淡,少吃刺激性食物,多喝水。可以多吃滋阴润肺的梨、百合、枇杷、莲子、萝卜等。葡萄、香蕉、木耳、萝卜等能够清洁肺部,可以根据自己的情况适当多吃点。蜂蜜水也是好的选择。雾霾天对免疫力的伤害不可小觑,有条件的可以在医生指导下吃点红景天等提高免疫力的药品。如果是周末在家,可以准备点好吃的,一款可口的点心搭配红茶,无论听音乐还是看看闲书都能带来一天的好心情。

第四,必须外出时,一定戴口罩,并尽量不说话,避免吸入更多的有毒物质。尽量远离马路,上下班高峰期和晚上大型汽车进入市区这些时间段,污染物浓度最高。不要去雾霾天严重的城市旅游,比如北京、上海。

最后,呼吸病患者和心脑血管病患者在雾天更要坚持按时服药,以免发病;并加强自我监护,注意身体的感受和反应,若有不适,及时就医。平时有晨练习惯的人,遇雾霾天气最好将室外的晨练搬到室内,选择适合自己的一套肢体伸展类健身操来做。

抑郁症患者则要加强随诊,调整药物。选择合适的室内运动,比如原地踏步走或做瑜伽操。

最重要的是,平日加强身体锻炼和心理容量,养成良好的生活习惯和乐观积极的心态。阳光明媚时,增加户外活动,多晒太阳,把身体锻炼好,雾霾来时,才能抵挡它的侵袭。



## 被姐姐 hold住的女孩

文/杨素华(山东商业职业技术学院心理健康教育中心主任,国家注册心理咨询师培训师)

小美入学不到3个月,就经常感到心慌、焦虑,并严重失眠,最近几天一直想退学。

问其原因,小美紧锁眉头回答道:“最近已报名要考计算机二级证,明年要参加英语三级考试,后年要过英语四级,特别是一想到两年后的专升本就压力山大。”

“安排得这么满,想得这么多,如果是我,我也会有同样的感觉。”我对她的感觉给予了充分理解,然后继续问道:“就上述计划,给你压力最大的是什么?”

“应该是专升本!”她仔细想了想回答道。

“如果考不上本科,你会怎样呢?”

“意味着我永远赶不上姐姐了。”她有些无奈地回答道,忽然又如释重负地说:“不过也好,我妈妈就会彻底死心了,再也不会逼着我向姐姐看齐了,我也会得到解放了。”

“听上去姐姐很优秀?”

“反正比我好多了。姐姐已研究生毕业,在一家省级医院上班。而我连一所本科学校都考不上!”小美深深叹了一口气。

“妈妈怎么看待这种情况?”

“妈妈常说:‘我就不明白了,都是亲生的,我又不偏心,你怎么就赶不上姐姐呢?’”

“妈妈什么时候开始这么说的?”

“从我记事起妈妈就这么说。”

“你听后是什么感受?”

“我听完既自卑又自责,因为妈妈说得对,我既没有姐姐学习好,又没有姐姐漂亮,还没有姐姐会说话,也不能讨别人欢心。有时我就想我不该来到这个世界上,除了自己活得不开心,还成了家里人的累赘!”小美越说越痛苦,越说头越低,泪水滴滴答答地往下落。

“听你这样说,我很难想象你姐姐有多漂亮了?!因为在我看来你已经长得很美!”我一方面为了活跃气氛,另一方面小美的确长相秀美,身材高挑,皮肤白皙,绝对称得上是一个美女,只可惜整个人不舒展,比较收缩。

“您真是一位好老师,这么善于鼓励别人,真的非常感谢您!但我很清楚自己的长相,形象不美,气质又差。”她一边摇头一边叹气。

“因为我们每个人都有自恋情结,所以请你仔细想一想,当心情好的时候,你一定有自我感觉比较好的时候,这时你觉得你哪方面还不错?”感受到她那种极度的自卑,于是我决定帮助她学会“拿着放大镜”寻找自己的优点,通过挖掘其优势资源来启动内心的正能量。

“很难想到我有哪些优点!”她想了会儿,苦涩地摇了摇头。

“既然你这么难为情,我就帮你找出几条吧。其一,你长相的确很美;其二,从你的学习计划来看,说明你很上进;其三,你学习一定很勤奋;其四,言语中能透露出你是一个懂礼貌、懂得感恩的孩子,等等。你一定还有很多优点,只是你不善于发现罢了。”

“这也能说成优点?人人不都这样吗?!”她虽然有些惊讶,但情绪明显轻松、愉悦了很多。

“当然是优点了,你想有些同学不但不好好学习,不求上进,还经常不体谅父母,乱花钱。”

“的确是,每当想到父母辛辛苦苦供我上学读书,我都备感压力,认为只有刻苦学习才对得起他们!”言语里透出了些许自我肯定。

“如果将十分完美的人评为100分,你对你自己进行评价,刚开始你给自己评多少分?现在又是多少分?”

“刚开始最多有10分,我觉得自己简直一无是处;现在我感觉自己没有那么糟糕了,我给自己评45分。”小美长舒了一口气,一直低着的头终于抬了起来。

最后我给小美布置了家庭作业,下周咨询时要以书面形式带来“自己的20条优点”,并鼓励她一定能找得到。

送走了小美,我想到了“邻居家的孩子是敌人”的现象,所以那些特别善于用别的孩子(包括兄弟姐妹、邻居家的孩子、孩子的同学等)的优势激励自己孩子的父母,究竟是得到的多还是失去的多?