

## 小暑养生首推莲藕

小暑到了,暑热的天气特点会更加突出,人体出汗多,消耗大,容易出现精神疲惫、食欲不振等情况。这个时候应该除热解暑,养脾健胃,推荐食材——莲藕。莲藕生用性寒,有清热凉血作用,可用来治疗热性病症。熟藕性温,味甘,具有益胃健脾、养血补益、生肌、止泻的功效。莲藕还含有鞣质,有一定健脾止泻作用,能增进食欲,促进消化,开胃健中。莲藕含有丰富的维生素C及矿物质,能够防止皮肤粗糙。以藕煮汤,健脾益胃的功效更突出。

## 健康大讲堂呼吁理解关爱抑郁病人

# 生活没意思,是抑郁症吗



文/片 本报记者 陈晓丽

7月3日下午,本报与山东省精神卫生中心联合推出的健康大讲堂之心理健康系列讲堂开讲“抑郁症及相关问题”,山东省精神卫生中心主任医师杨晓东教授为大家做了详细介绍。现场气氛热烈,讲座结束后,读者纷纷提出问题与杨晓东互动交流。

### 问题一:意志脆弱的人更容易患抑郁症吗?

杨晓东:抑郁症并不是脆弱的表现,而是一种真正的疾病。

调查显示,抑郁症终生患病率约为5%,属于高发数和常见病。从目前的统计数据来看,全世界约有3.5亿人会受到抑郁症的困扰。反复发作的抑郁症预计可减少7-11年的正常寿命。

抑郁症的发病原因目前尚不明确,受遗传、内分泌、社会文化环境、躯体疾病、药物等多因素的影响。

有很多人将抑郁症存在误解,认为抑郁症是个人意志不坚强、身心脆弱的表现。然而事实上,任何性格的人都存在患抑郁症的可能性,也没有哪种性格与之有必然联系。抑郁症是一种需要治疗的疾病,并非个人意志薄弱的表现。

### 问题二:有时会觉得生活没意思,提不起精神,是抑郁症吗?

杨晓东:通常症状连续超过两周才考虑为抑郁症,抑郁情绪不等于抑郁症。

抑郁症以显著而且持久的心境低落为主要临床特



大讲堂现场气氛热烈。

征,并且心境的低落与目前的处境并不对称,也就是说,生活中没有发生使其感到不快的事情,病人却表现为闷闷不乐甚至悲痛欲绝。

具体来说,抑郁症的表现包括情绪低落、高兴不起来,对什么都不感兴趣,疲乏无力,不愿与人交流,没有食欲,睡眠不好,躯体不适,自卑,工作能力下降,甚至自杀。

抑郁情绪并不等同于抑郁症,每个人都会有不同程度的情绪波动,偶尔出现抑郁情绪属于正常,只要不超过一定的限度。如果只是出现以上症状中的一两种,并且程度较轻,并不属于抑郁症。通常来说,抑郁情绪连续超过两周仍无法缓解,又没有可以解释的原因,才会考虑抑郁症的可能。

### 问题三:如何诊断一个人是否有抑郁症?

杨晓东:需要结合病史和精神检查,建议家属陪同就诊

抑郁症作为一种精神疾病,并不像躯体疾病一样可以通过脑部CT、核磁共振、验血等检测出来。由于心理测试带有很大的主观性,也不能单纯依赖其进行诊断。目前,并没有任何可靠的检

查手段,经过某项检查就能准确断定是否患有抑郁症。

诊断抑郁症主要依靠详细可靠的病史和精神检查两个方面。为了让医生准确了解患者的平时表现,建议家属陪同就诊,因为患者身在其中有时并不能准确提供情况说明。

抑郁症通常“偏爱”以下人群:1、女性患病率是男性的两倍,怀孕、流产、分娩后、更年期等特殊阶段是抑郁症的高发期;2、有遗传相关性人群,如父母有一方患有抑郁症;3、处于青春期、更年期、老年期阶段的人群;4、竞争激烈、压力过大的人群;5、酒精、毒品、药物依赖和滥用人群;6、处于应激状态的人群,例如天灾人祸的受害者。

### 问题四:抑郁症怎么治疗最合适?

杨晓东:有心理、药物、物理治疗三方面,药物治疗

最简单有效

对于抑郁症的治疗,包括心理治疗、药物治疗和物理治疗三个方面。其中,心理治疗适合于轻度和中度抑郁症,并且在药物已经控制了急性症状,患者情绪较稳定时使用,需要长期的心理干预才能见效。

药物治疗是最简单有效,也是应用最广泛的治疗方式。抗抑郁药的使用分为三个阶段:(1)急性期。服药2-3个月可缓解病情,药剂量较大;(2)巩固期。需服药3-6个月,药剂量较大,病情消失并恢复正常;(3)维持期。半年到1年时间,药剂量小,防止复发。此外,中药对于抑郁症的治疗效果并不明显。

物理治疗效果最好的是电休克治疗,每次治疗过程持续十几分钟,效果显著。主要适合症状严重,具有自杀倾向的患者。通常在2-4周内陆续进行6-12次治疗,并且需要配合药物。

## 山东省精神卫生中心

地址:济南市文化东路49号 邮编:250014  
求医问药:0531-88933887,86336722;心理热线:0531-88942284  
乘车路线:乘18、64、75、110、123、K59、K96、K107路公交车可达。  
医院地址:www.sdmhc.com  
山东省精神卫生中心(原山东省精神病医院,无任何分支机构)

## 运动汇

# 开空调健身,不是健身是伤身

本报见习记者 范佳

炎炎夏日被不少人视为减肥的绝佳时期,运动后大量出汗,总给人减去很多肥肉的感觉与成就感。在健身房中,姑娘们裹上保鲜膜斗志昂扬地奔跑跳跃,运动完喝一杯冰饮或立即冲个凉,顿时冲走盛夏的燥热。其实,这些都是夏日健身的误区,稍不留神,不但健不了身,反而伤了身。

### 误区一:包裹保鲜膜,出汗越多越减肥

“出汗越多越利于减肥,这是误区,其实消耗的都是水分,不是脂肪。”济南资深健身教练任旭梅说,裹保鲜膜减肥法并不科学,运动时流出的汗大多是捂出来的,出汗时毛孔打开,但保鲜膜把毛孔全都封住了,更不利于体内毒素的排出。同理,不要穿紧身衣,而是要选择透

气性好,利于排汗的运动衫。不仅体内毒素不易排出,裹保鲜膜还有可能造成皮肤伤害。山东大学第二医院皮肤科史永俭主任提醒,根据皮肤素质不同,有些人可能会对保鲜膜的材质过敏。此外,由于出汗不畅,毛孔堵塞,还可能引发夏季皮炎。

### 误区二:运动后口渴,猛喝快喝

“最近我有个教练朋友在上课时运动时间较长,感到头晕恶心,当时就想到,自己是中暑了。”任旭梅说。高温下运动,连健身教练都出现过头晕恶心等中暑症状,作为普通健身者,更应做好防暑降温的准备了。

夏季健身应控制在一小时之内,比冬季健身时间稍有减少。在高温情况下运动时间过长,大量出汗,更容易造成体能透支。

夏天出汗多,运动后特别容易口渴,不少健身者刚运动完,便迫不及待大量饮水。任旭梅说,运动后大量饮水,由于速度快喝得又多,身体还没很快吸收,便排了出来,不仅没有达到补水效果,反而对肠胃造成很大负担,如产生水肿或胃胀腹痛。

“如果运动后感觉特别口渴,那时身体已经严重缺水了。最好的方式是运动前两小时补充水分,运动时如果特别渴,可以含一小口润润嗓子,达到一点让肠胃去吸收水分的目的。”任旭梅建议。

### 误区三:大汗淋漓冲个凉,爽

最好的洗澡时间应该是运动完20分钟,汗水全部消下去以后。

“大汗淋漓立即冲凉容易得痹症。”山东省千佛山医院中医科主任宋鲁成说,大

汗淋漓时,腠理(汗毛孔)开泄,外邪寒气很容易趁虚而入,从而导致人体气血不畅,痹阻不通。而且出汗时,人体生理机能处于亢进状态,一下子用冰水抑制下来,对于人体各个系统,如心脑血管、神经系统等都是很大损害,易导致疾病突发。

任旭梅说,运动时,身体本来是要通过流汗排去体内的一些浊气或垃圾毒素,在空调环境下则不利于体内毒素的排出,而且运动期间毛孔打开,凉气很容易趁虚而入,令关节受凉。

资深健身教练赵伟称,夏季健身应在通风的环境中进行,如果在室内健身,室内温度保持在20℃到22℃比较适宜。如果是夏季户外运动,最好选择早晚温度较低的时候进行,阴雨天应减少运动,以免较低的气压造成心脏不适。

## 健康大讲堂开讲冬病夏治 热在三伏,养生也在三伏

本报济南7月6日讯(记者 徐洁) 小暑一过,酷暑将至。今年7月13日入伏,且还是40天的加长版。在中医的理念中,“热在三伏,养生也在三伏”。如能借此机会科学养生,将对身体大有裨益。7月9日(本周四)下午两点半,山东省中医院医生张宗学将作客本报健康大讲堂,告诉您怎样冬病夏治,以及夏季如何科学养生。现开通免费抢座热线96706120。

所谓“冬病”一般指病情迁延,反复发作,遇寒加重,得温则缓,同时伴有阳气虚弱表现的病症,在呼吸系统主要见于慢性支气管炎、支气管哮喘、过敏性鼻炎、反复感冒、慢性阻塞性肺病等疾病。

张宗学说,中医讲究冬病夏治,这是中医学的特色疗法之一,根据传统中医理论“春夏养阳”的原则,选盛夏伏天之时,通过穴位贴敷等治疗方法,起到疏通经络、健脾益肺、温阳补肾的作用,增强患者的免疫功能,提高人体抵抗力,以缓解慢性疾病。

夏天昼长夜短,暑气灼人,养生保健尤其重要。不过,你习以为常的保健方法实际上是不科学的。夏季如何保健?你会在本周四下午的健康大讲堂中找到答案。

本期健康大讲堂将于7月9日(本周四)下午两点半开讲,地址:济南市市中区阳光舜城商业街A02-A03号二楼(商业街中段回归自然二楼)。

此次大讲堂由生命周刊与本报读者服务中心举办,纯公益,全免费,让每一位到场的读者有所收获,不虚此行。如您有意向参加,请拨打大讲堂热线96706120,留下您的姓名和联系方式进行报名,或给生命周刊微信发送信息报名。

### 主讲人简介:

张宗学,医学博士,主治医师。师从山东省中医院副院长、名中医专家、泰山学者张伟教授,主要研究方向为中西医结合呼吸系统疾病临床诊疗及基础理论研究。擅长中西医结合治疗间质性肺炎、肺部感染、支气管哮喘、慢性阻塞性肺疾病、肺癌等呼吸系统疾病。参与国家级、省级科研课题4项,在国家核心期刊发表学术论文多篇,出版著作1本,发明专利1项。

《病榻札记》:讲出您的医疗故事,帮助更多的人从中有所感悟。

《医人说医》:医务工作者说与医疗有关的事,尽在《医人说医》!

《我来帮您问》:架起与名医名家沟通的桥梁,为您的健康支招。

来稿请洽:qlshengming@163.com。一经刊用,稿酬从优。

### 征稿