

记者 刘通  
通讯员 李加鹤

## 明知强扭的瓜不甜 但总是情不自禁

“有时候离家已经有几公里远了，我还会开车回家看一眼，天然气是否还开着，窗户有没有关紧，该切断的电源有没有断。”嘉怡（化名）是一名“95后”设计师，比起同事们生活与工作上的洒脱自由，她自嘲更像一个呆板的“活化石”。

“不只是生活没有别人自由，就连工位的物品陈设，我们也像存在代沟。”嘉怡介绍，同事的办公桌面受工作性质影响，大多比较凌乱，但这种乱，貌似存在某种秩序，自己去借办公用品时，同事总能第一时间找到；反观自己，桌面收拾得整整齐齐，因太干净，还数次被实习生误认为工位上没有人，但这种整齐不仅没带来高效，反而隔三差五缺东西，不得不找同事求助。

“用强扭的瓜不甜来描述这些强迫行为，应该再恰当不过了。但很多时候，我自己也控制不住。”嘉怡说。

“强迫症是精神科比较常见的一种临床疾病，反复出现强迫观念和强迫行为，是主要的临床表现。”刘海霞介绍，强迫症通常表现为，患者明知自己无意义的行为或观念是不正常的，并且努力加以抵抗，但总是难以控制，无能为力，几乎将自己的全部精力，都消耗在强迫行为与强迫观念中，严重影响自己的社会功能与生活。

嘉怡的表现，就是典型的强迫行为，强迫观念则更多地表现为，总会出现不自主、被侵入的想法，这些想法不断出现，令患者感到不愉快但又不能自控。

“最典型的表现，就是很多强迫症患者会对日常生活中的小事寻根问底，比如为什么 $1+1=2$ ，为什么太阳一定东升西落，即使学到了相关领域的知识，依然会穷尽精力问下去。很多人甚至明知刨根问底没有意义，但根本控制不住自己的思维，整天活得痛苦。”

## 多种因素可诱发强迫症

# 何必如此纠结 快和强迫症说拜拜

总认为手没洗干净 登台阶只走奇数……

## 心灵驿站

出门后，三番五次回家确认是不是锁了门，洗手时总感觉洗不干净，登台阶只走奇数，桌上的每样物品必须摆在专属位置……这些看似无关紧要的行为，在临床心理学与精神疾病领域被称为强迫行为，严重的则会发展为强迫症。

9月8日，山东省精神卫生中心临床心理一科主治医师刘海霞做客齐鲁晚报·齐鲁壹点《心灵驿站》直播间，讲述了强迫行为对人的影响与应对方法，帮助受强迫行为影响的朋友尽早走出强迫。



大部分精神与心理疾病难以确定直接发病原因，但精神与心理学专家认为，强迫症的诱发因素，一般来源于遗传、生化、心理三方面原因。

“强迫症的出现，是多种因素共同作用的结果，是一种多维度的疾病。”刘海霞介绍，首先从生物学角度讲，部分人可

从神经生化角度分析，患者发生强迫症的主要原因，是神经递质出现失衡，去甲肾上腺素、多巴胺等中枢神经递质都异常于普通人。

# 食难下咽，可能是食管与胃的“阀门”失灵

山东中医药大学第二附属医院消化中心主任江学良介绍，贲门失弛缓症是一种少见的原发性食管运动障碍性疾病，多见于30~60岁人群，以食管体部正常蠕动消失及吞咽时下食管括约肌松弛不良为特征。

“贲门是食管肌层增厚形成的括约肌，位于食管和胃之间连接的部分，作用就是防止胃内容物或者消化液反流到食管。”江学良进一步解释说，正常人贲门处的括约机能随着吞咽动作打开，让食物进入胃里。贲门失弛缓症就是贲门过于紧张、持续不开放，会带来吞咽困难、胸骨后疼痛、食物反流、呕吐等症，严重者可出现消瘦、营养不良等。

在很多人为减肥而尝试节食、轻断食时，临床中，还有部分患者因为吞咽困难等问题而与美食无缘，甚至陷入营养不良的困境。这是因为食管与胃的“阀门”失灵了。

“不仅吃饭会被噎住，喝粥都不好咽，晚上睡觉时还会有食物反流，那时候的体重还不到100斤。”赵先生就是一名贲门失弛缓症患者，生活中备受疾病折磨。

目前，这种疾病的发病机制还不明确，但可能与自身免疫和遗传因素有关，诊断的主要依据，包括临床症状、食管造影、食管动力学检查及上消化道内镜检查等。

这是一种严重影响患者生活质量的慢性疾病，因此，及时干预和积极治疗至关重要。

江学良介绍，对于贲门失弛缓症的治疗，目的在于降低食管括约肌的压力，使食管下端松弛，以解除括约肌痉挛、缓解症状。部分轻度患者给予解痉药物或镇静药物会得到缓解，传统治疗方法还有气囊、水囊、钡囊等机械扩张及注射肉毒杆菌素等。

近年来，随着内镜技术的

“当然，最值得关注的，还是诱发强迫症的心理因素。”刘海霞提醒，对青春期孩子而言，比起发育迅速的生理系统，心理成长速度明显慢一拍，同时，他们又处于激烈的学习与社会竞争中，容易在遭受心理打击后出现强迫行为。

“强迫症患者大多都有一定的性格基础，也就是我们常说的强迫人格。这部分人会表现为一种特别的不安全感，就像出门很远还要回家检查门窗是否关严，做事追求完美，但时常感到痛苦。”刘海霞说，社会经验相对丰富的成年人，如果长期处于紧张的工作状态中，生活不睦，遭遇重大家庭变故等负性事件后，也会产生强迫症。

## 放过亲友也放过自己 生活不必苛求完美

生活不是竞技场，即使社会节奏越来越快，也需给自己留出空间享受生活。刘海霞指出，随着竞争日益激烈，追求完美渐渐成了人们追逐的目标。

“有人追求外观完美，有人追求性格完美，还有人追求人设完美。”刘海霞说，人无完人，立下追求完美的目标，一定程度上能催人奋进，但不排除因不能客观认清现实而走上心理歧路，成为强迫症的俘虏。

赵华（化名）是一个长相帅气的小伙，大家的关注点，也总是集中于赵华的外表，这让他不允许自己存在任何瑕疵。“在我们眼中，这个小伙的外形已经无可挑剔，但他特别追求完美。为了能和自己的五官搭配，他先整了牙齿，整牙后，因为牙齿咬合不好，又跑去各大医院看牙。如今这个小伙因为担心牙齿出问题，不敢看尖锐锋利的物品，对自己生活造成了很大影响。”刘海霞说，因一件小事或某个念头，引发影响个人生活的连锁反应，这类现象在强迫症患者群体中并不鲜见。

刘海霞提醒，无论工作还是学业，大家都要学会留有余地。月满则亏，水满则溢。“竞争不是生活的全部，工作之余，适度‘躺平’放松，调节心身十分必要。”刘海霞表示，对已出现强迫症状的患者，务必及早到正规医院接受系统治疗，切莫自行诊断治疗，贻误良机。

## 生活课堂

### 泡脚水里加点它，效果加倍

首都医科大学附属北京中医医院风湿科主任医师张秦介绍，缓解手脚冰凉可用桂枝，适宜手脚冬天比较冷、怕冷怕风者。桂枝具有祛风散寒的功效，在中药里属于辛温解表药。

活血通络可用苏木，适宜气血不足者。养血、滋阴可用鸡血藤，适宜阴虚体质人群。鸡血藤具有通络、养血、滋阴的功效，阴虚人群容易生气、发脾气、手心脚心总发热、出汗，晚上睡觉时还会盗汗，这种情况可以选用鸡血藤泡脚。

中草药泡脚操作步骤：1.在砂锅中加入所需药材15克，再加500毫升的水；2.将煮好的药汁晾至38℃左右后，分别倒入2个泡脚袋中，也可以用塑料袋替代；3.泡脚桶里先加水，把脚放入泡脚袋中，接着再放进泡脚桶中。泡脚时不要大汗淋漓，微微出汗即可。

### 吃金针菇先焯水

金针菇虽然香甜鲜美，但是会分泌出黏液多糖。想做出好吃又健康的金针菇，可以先在沸水中加热20秒，放于合适的器皿铺开冷却，这样能使金针菇最大程度保留营养物质、清香味和脆度。焯了水的金针菇可以凉拌食用，也可用于火锅、汤汁、炖菜等。

### 杏仁是胆固醇的克星

杏仁中含有的杏仁油是一种优质脂肪，可以软化血管，还能防止高血压、高血脂等心血管疾病，减少低密度脂蛋白和血清中的胆固醇水平。

不过，杏仁一定要熟吃。杏仁分为苦杏仁和甜杏仁两种，除了含有对人体有益的成分外，还含有“苦杏仁苷”类物质，甜杏仁中的“苦杏仁苷”含量较少，约为0.1%，苦杏仁中的含量约为3%。生杏仁经过咀嚼进入消化道分解后可产生氢氰酸，生食或食用过量可引起氢氰酸中毒。

### 自制热敷包预防关节不适

为何秋冬季关节容易出现不适？北京中医药大学东方医院推拿科主任医师国生介绍，风寒湿气会阻滞人体的气机，导致气血运行不畅，肌肉、筋脉、骨节失去濡养，所以到了秋冬季，关节就会出现酸胀、疼痛等不适。

将20克透骨草、20克伸筋草混合，用布包包起来，使用前先用喷壶将正反两面都喷上水，放入微波炉里加热至摸起来温热，但不会烫伤皮肤即可，针对不同关节，例如颈、肩、腰、腿，热敷20分钟，以局部温热、皮肤微微发红为宜。这两种药物搭配使用，可增强祛风除湿、散寒通络的功效。

### 葡萄皮比果肉更营养？

葡萄里含有丰富的多酚、白藜芦醇、原花青素等营养物质，抗氧化效果比较好。这些营养物质在果皮和果肉中的含量差距比较大，比如多酚在果皮中的含量是20%—30%，而在果肉中的含量是3%—5%，在葡萄籽中的含量是60%—70%，由此可见，葡萄果肉中多酚的含量较少。

如果在吃葡萄时，把葡萄皮和葡萄籽都扔掉，那我们摄入的多酚量不到5%，相当于95%都扔掉了！

葡萄皮的美味吃法：①吃葡萄时不吐皮，直接食用。②葡萄皮果冻：剥下来的葡萄皮，加入冰糖煮水后，倒入碗里，然后加入果肉和白凉粉搅拌均匀，凉凉后，口感软滑，十分香甜。

小健



记者 秦聪聪

在很多人为减肥而尝试节食、轻断食时，临床中，还有部分患者因为吞咽困难等问题而与美食无缘，甚至陷入营养不良的困境。这是因为食管与胃的“阀门”失灵了。

“不仅吃饭会被噎住，喝粥都不好咽，晚上睡觉时还会有食物反流，那时候的体重还不到100斤。”赵先生就是一名贲门失弛缓症患者，生活中备受疾病折磨。