

焦虑

繁体字的虑写作慮,是思的延伸。《内经》中讲了“因思而远慕谓之虑”。因为它是将来时,还没有发生。同时又牵动了人的情感,让人羡慕、企盼,挑动了人的欲望和情绪。所以在翻译七情喜、怒、忧、思、悲、恐、惊的时候,一般把思翻译成了虑,英文是 anxiety,而不是翻译成 thinking 或 idea 即思想。有人把虑翻译成 worry,其实是优和虑混淆了。优是担心、害怕将来发生的事情,虑是企盼、期待将来发生的事情。

说到焦,就是火烧火燎般的急躁。《水浒传》里的一首诗:“赤日炎炎似火烧,野田禾稻半枯焦。农夫心内如汤煮,公子王孙把扇摇。”说的就是这种心情。所以说虑,就是一种急切、烦躁、火烧火燎地企盼期待的事情发生的心情。Anxiety 来源于 anxious,也就是热切的、渴望的,这和焦虑的中文意思是完全一致的。

人的思想是后天的产物,和自然规律有差距。自然之道是不以人的意志为转移的,所以心想事成的可能性不大,事之不如意者十之八九。所以人的思想大多数是妄想、臆度,一厢情愿。不切实际的思虑只能使人处在长久的焦躁的期待之中或期待的焦躁中。

有个相声叫做《扔靴子》,说的是一位老人等待楼上的房客扔下第二只靴子而不得,以至于一夜没睡。老人的这种状态就是焦虑。焦虑的产生源于以前的思维定式,也就是说老人过去的经验使他形成了下意识的条件反射。听到房客上楼扔下第一只靴子以后,心里就开始期待第二只靴子落下的声音,这就是因思而远慕,慕而不得,期待越来越久远,也就形成了焦虑。

不必笑话这个老人,其实我们每个人都多多少少有类似的焦虑。过年放炮,听到“咚”的第一声以后,你是不是在内心期待着第二声的炮响。听到以后是不是心里很踏实?没有听到是不是心里空落落有焦躁的感觉?

焦虑是急切地企盼将来发生的事情,这种心态也是早期心理情绪创伤形成的条件反射和放大,形成绝对的有因必有果的情绪习惯。为了避免焦虑的产生,我们应该检讨一下自己的思维定式和情绪习惯。特别是在儿童期形成的条件反射,避免非此即彼、因果必报等极端的思维方式。比如说有志者事竟成,功夫不负苦



随着生活水平的提高,膳食结构逐渐科学化,鱼是公认的“科学健康食品”,健康生活,吃鱼是首选。鱼的含肉率高,其脂肪又基本上是不饱和脂肪酸,特别是其特有的 EPA(二十碳五烯酸)和 DHA(二十二碳六烯酸)。EPA 具有软化血管的保健作用。DHA 号称“脑黄金”,是人脑中必需的一种脂肪酸,具有神经递质的作用,是人脑发育和维持脑功能必需的物质。这两种重要脂肪酸都是人体不能合成,陆生动植物不含有,只能从水生生物中获取的物质。

心人,善有善报等等说教,其实都是不一定的。有的需要时间,所谓的时候不到,有的还需要其他条件。当然最重要的是人应该多经历磨练,见多识广了,也就知道一种原因会有多种结果,也就不会钻牛角尖,在一棵树上吊死。

俗话说,人到无求品自高。追究焦虑产生的根本原因,还在于内心欲火得不到满足,无法熄灭。最基本的欲火来自食欲和性欲。这两种最基本的欲望得不到满足的话,人的焦虑情绪就会以其他面目形式出现。搞得最后连患者本人都不知道自己在期待什么。这种情况有的是因为条件所限无法得到满足,有的是因为自己可以压抑自己的真情实感。导致内心矛盾冲突不断加重,最终失控或者爆发导致烦躁甚至狂躁。

另外的欲火来自于社会环境的鼓噪、煽动,就是所谓的名利、地位攀比竞争。使人陷入强迫、纷争之中不能自拔。总是在焦躁地期待身外之物。常言道:“成败在天,毁誉由人”。这些都是由不得自己的事情。而人如果苦心孤诣地指望由不得自己的事情,那就等同于自暴自弃了。所以《黄帝内经》反复告诫人们要恬淡、寡欲,要内求,自得其乐。所谓处之泰然,就是上冷下热,四肢小肚子温暖,头脑冷静。而焦虑的人无一不是处之否然,上热下寒,头脑发热,心急火燎,欲火焚身,手脚、肚子冰凉。

现在临床上很多人会以焦虑为主诉来求诊,也有人以被诊断为焦虑症来寻求中医治疗。患者以中、青年女性居多。初期症状有点儿类似中医的脏燥,《金匱要略:妇人杂病脉证并治》:“妇人脏躁,喜悲伤欲哭,象如神灵所作,数欠伸”。严重的焦虑会持续性或发作性出现莫名其妙的紧张和不安,甚至产生濒死感。患者担心自己会失去控制,可能突然昏倒或“发疯”。

中医治疗应当首先分清是忧还是虑。大多数患者忧虑不分,而医生必须诊断明确,因为忧是虚寒,虑是虚火。忧和虑的中医治疗完全不同。对未来生活缺乏信心和乐趣,对周围环境不能清晰地感知和认识,思维变得简单和模糊,整天专注于自己的健康状态,担心疾病再度发作的是忧。

根据中医身心相关的理论,焦虑患者的躯体、生理、精

字里藏医

神症状表现为:心悸、心慌、胸闷、气短、心前区不适或疼痛,心跳和呼吸次数加快,全身疲乏感,失眠、早醒、梦魇等睡眠障碍,消化功能紊乱等。大多数焦虑症病人还有手抖、手指震颤或麻木感,阵发性潮红或冷感,月经不调、性欲亢进、尿意频急、头昏、眩晕、晕厥发作等。很多患者常伴有呼吸困难、口干、尿频、尿急、出汗等症状。情绪激动,敏感、易激动、经常无故地发怒,与家人争吵,对什么事情都看不惯,不满意等等。

其次要查清患者是否有明确的焦虑目的,那个焦虑失眠的老人至少还知道自己在等靴子。临床上很多患者由于长期的情欲不遂的积累,以至于到最后反而不知道自己为何而焦虑。这就需要耐心细致地、剥茧抽丝般地帮助患者理清思路、梳理情绪。

物质决定意识,生理决定心理。中医治疗焦虑,定位在心神,诊断为虚火,病因为妄想。通过针刺、艾灸、服药、按摩等手段可以解除其生理症状。进而有助于进一步改善心理状态,有的焦虑的患者,解除了其生理症状以后,心理问题往往迎刃而解、不治而愈。当然那些沉迷于功名利禄而不能自拔的人,也许中医治疗会缓解一时,但是价值观不改,生活态度不变的话,焦虑、躁狂还会复发,直至伤神陨命。所谓医生治病不治命,盖源于此。

愧疚

愧和疚是抑郁症患者的常见情绪和心态,严重时会导致患者自残和自杀。作为医生,本着“上工治未病”,防患于未然的精神,很有必要精研研究和准确把握患者的心理变化,并及时给予妥帖的关爱和治疗。

人的精神和情绪状态有积极、好动、向上、进取、乐观阳性的一面,也有消极、沉沦、安静、畏缩、悲观阴性的一面。阴阳平衡、相辅相成、交替出现,这是常态。人们日出而作,日落而息。阳性的精神出现在白天,阴性的精神出现在夜晚。也有阴阳颠倒的,白天睡觉,晚上工作。比如毛泽东的生活习惯就是如此。即便是阴阳颠倒,但阴阳还是平衡的,交替更迭。中医把白天阳性的精神、情绪状态名之曰“神”;把阴性的精神状态名之曰“魂”和“魄”。

请注意代表阴神的魂魄

两个字的结构,两个字都带有一个“鬼”,鬼与神相对一阴一阳。鬼者归也,所谓视死如归。鬼也代表人之将死、已死的状态。魂魄一半是鬼,喻指人在睡眠中,处于半死不活的状态。所以道家称睡眠为小死、假死,其实生死本是交替出现的,不得小死,也难得大活。经常不死,只能不活。

所以如果阳性的精神状态亢奋过头,搞得人激动、兴奋,最终失眠,到了次日白天接着工作,再去亢奋,这就是阴虚阳亢、阴阳失衡。长期的失眠,就会导致使阴性的精神以睡眠以外的另外一个面目出现,因为阴阳总是要平衡的。那就是清醒时的负面精神,情绪和行为,情绪低落、丧失兴趣、难以集中注意力、恐惧不安、懊悔、愧疚、自责、自残,甚至自杀。

愧是形声兼会意字,发音近乎鬼,含义是心中有鬼,就是内心有负面、阴暗的精神、情感、情绪。这种愧的情感大概有以下几个表现。

首先,愧是亏心,想了或者做了与自己价值观和道德标准违背的事,反思以后感觉亏欠,也就是与完美标准有差距。这些人一般家教很严,父母对子女体贴温情较少,以至于外界强加的标准与孩子的实际能力相差较大,以至于孩子常常出现亏欠心理。这是外因。

从内因来讲,亏心就是心亏,中医认为心包气血不足的人,容易出现羞愧。表现为胆小、害羞、紧张、脸红、心跳、手心出汗、不敢直视或对视。属于没做亏心事,半夜也心惊的那种人。仔细分析一下,导致患者产生愧的原因,大多是普通人不以为然的事情。心气不足的人,容易拿鸡毛当令箭,容易夸大痛苦、渲染事实。所以矫正和治疗愧,一要降低父母要求和自我要求的标准,特别禁止那些父母强迫孩子完成自己未尽心愿的病态行为。

其次,愧是自卑,自己看不起自己,经常否定自己,贬低自己,自觉惭愧,甚至自惭形秽。比起就事论事否定自己来,自卑是对人的全面否定,也就是无论做什么事都觉得自己不行。自卑源于攀比、竞争,多数自卑的人起初是受到父母、老师、同学长期的有意无意的讥讽、挖苦和贬低,伤害孩子的心气,进而产生自身

的怀疑和否定。

自卑的人有示弱和逞强两种极端表现,示弱的人总是表现出畏缩、后退,渴望被帮助、关爱的样子,如果外部环境好,尚能慢慢自我调整,恢复到正常。反之,极易经不起挫折、打击,走向自绝。逞强的人,是试图在竞争中取胜,向别人证明自己,再通过别人的肯定,来达到自我认同的目的。这种通过外求来解决内患的方法,往往是缘木求鱼,最终把自己搞得很累,始终处在看别人脸色生活,很难自得其乐。

疚也是形声兼会意字,是心病日久以后产生的自责和负罪感。可以说愧疚了,就会出现欠。也就是说病人从开始的亏欠、自卑的虚症,进而转向了责备、谴责、伤害、杀害自己的实证。开始总说对不起别人,现在要采取行动做个了断。

天造地化,幸而为人,本来是值得让人兴高采烈的事情,但是群居生活,形成江湖社会,为了统治的需要,就产生了无数的说教,让人变成驯服工具。这些说教有两个基本特点,要么就是先让你感到自己有缺点、错误,需要忏悔、改正,实在找不出一问题,就搞出个原罪来,让人背上沉重的精神负担。有的甚至让你呼吸、喝水、吃饭都产生负罪感,说你就杀生了。要么就是把自己或者自己信奉的某种说教搞得极其神秘、高大庄严,让受众产生相对的卑微、低下,甚至忍不住要下跪的感觉。甚至启发、诱导你去自责、忏悔,进而产生愧疚的情绪。

很多人中招,在不断地削足适履,改变自己适应社会的过程中,不断压抑、削弱心气,最终崩溃。临床经验证明,所有抑郁症病人不是因为事情而内疚,而是感觉内疚,找个事情作由头。今天心理医生喋喋不休地劝解了病人的一两个内疚理由,明天病人又会找到另一件事情来内疚。所以解除心病、补益心气是治疗愧疚的根本。

天下地上,唯我独尊。这并不是专属于某位先哲圣人的专利,而是我们每个人都应该有的自尊。过去,武林中确实流传有一种“神拳”,可以隔着空气打人。

一位学生问他的师父,遇到这种拳该怎么办。他师父教了他一个方法是握拳竖起大拇指对着对方。默念一个口诀“去你妈的三百三”。今天我们很多心包经弱,多愁善感,容易受暗示的人应该学会这个方法。保护自己抵制邪气。

(徐文兵 来源:书稿)

08年十大医学突破

《时代》杂志评出 2008 年十大医学突破。

1. 利用 ALS 患者的组织培育出第一个神经元: 美国哈佛大学和哥伦比亚大学的研究人员 7 月在报告中宣布了一个突破性试验, 他们利用一种不需要胚胎的新方法, 产生了第一个运动神经元。

2. 发炎容易导致心脏病发作: 去年 11 月, 波士顿 Brigham 妇女医院的保罗·瑞德科博士证实了一种可导致心脏病风险因素——炎症, 这也是引起关节炎和其他自身免疫性疾病的罪魁祸首。炎症增加了胆固醇和脂肪堆积物的不稳定性, 使它们更容易脱离血管壁, 堵塞血管, 导致心脏病发作。

3. 无疤痕手术: 天然腔道”手术是一项新技术, 医生通过口腔、阴道和大肠等现有自然腔道进入人体进行手术, 无需在皮肤上切口。3 月份在美国成功通过阴道为一名妇女切除了阑尾。

4. 基因图谱大众化: 现在科学家可通过你提供的一点口水提取 DNA, 然后复制并寻找 90% 已知遗传变异, 这些变异是不同特征或健康状况的标志, 例如乳糖不耐受症和前列腺癌。现在仅根据你拥有这种基因, 还不知道你是否将会患肿瘤, 但是随着科学不断进步, 科学家有望通过这些遗传信息, 预知一个人会生什么病。

5. 早发性痴呆新基因: 科学家有望发现 4 种可引起最普遍的早发性痴呆症类型的新基因。虽然目前还不清楚这些基因在形成早发性痴呆过程中所扮演的角色, 但是研究人员认为, 他们或许与神经元死亡有关。随着这种疾病不断恶化, 脂质斑块和纤维丝团状蛋白质在大脑中慢慢堆积起来, 不断破坏神经元, 最终杀死它们。最近鉴定出的这些基因, 也许有助于科学家进一步了解如何保持神经元的活性, 为未来治疗方法的重要探寻方向。

6. 五合一疫苗: 这种疫苗可一次预防白喉、破伤风、百日咳、小儿麻痹症和 b 型流感嗜血杆菌 5 种疾病。

7. 基因扫描查找乳腺癌: 利用基因扫描检查乳腺癌, 查看患者的哪一种基因能最有效地对肿瘤药物 Herceptin 做出反应。Herceptin 可有效杀死能释放大量 HER2 蛋白质的肿瘤。通过激光扫描, 可以确定一个乳腺癌样本中存在多少 HER2 基因; 这种基因越多, 通过 Herceptin 药物治疗肿瘤就会越有效。

8. 验血预知唐氏综合征: 羊水诊断是在婴儿出生前确定它是否患有唐氏综合征的一种最好的方法。但这种方法有可能扎伤婴儿的问题非常令人头痛。现在的一种新基因检测方法, 或许可通过给准妈妈进行验血, 确定即将出生的婴儿是否患有唐氏综合征。因为婴儿的少量 DNA 进入到母亲的血液中。

9. 鼻船粘附剂用于治疗化疗呕吐: 运动粘附剂确实有助于平息晕船的人翻江倒海的胃部感觉。因此, 一些人决定利用与之相同的想法, 化疗后让患者服用鼻船药。9 月, 美国食品及药物管理局批准利用 San-cuso 药物治疗化疗后的呕吐现象。

10. 首次干细胞器官移植: 西班牙的医生给支气管已丧失功能桑克兹移植了一个新气管, 这个器官是利用桑克兹自己的干细胞和捐赠的气管培育而成的。这是第一次利用从患者的骨髓里提取的成熟干细胞培养新组织或者器官, 用于移植。利用这种最新方法进行移植后, 桑克兹不用像一般的移植患者那样, 必须服用有效的免疫抑制剂药物。这种移植方法目前仍处于试验阶段。

(孝文 来源: 深圳特区报)

吃鱼有学问

不同的鱼对人体的作用不同

鲫鱼:味甘、性温, 有利水、消肿、益气健脾、通脉下乳、清热解暑等作用, 且肉中含蛋白质、氨基酸很高, 对促进智力发育、降低胆固醇和血液黏稠度、预防心脑血管疾病具有明显的作用。

鲤鱼:味甘、性平, 有利水、消肿、下气、通乳、止咳、安胎、消除黄疸、镇惊的作用。适用于水肿、咳嗽、气喘、胎动不安、小儿惊风、癫痫等病症。此外, 由于鲤鱼的视网膜上含有大量的维生素 A, 因此, 吃鲤鱼眼睛明目的效果特别好。

鲢鱼:味甘、性温, 能起到祛除脾胃寒气、利水、止咳的作用。常用于脾胃虚弱、水肿、咳嗽、气喘等病的治疗。尤其适用于胃寒疼痛或由消化不良引起的慢性胃炎。水腫病人可用鲢鱼一条, 加红小豆 30

克煮食。

胖头鱼:味甘、性温, 能起到暖胃、补虚、化痰、平喘的作用。适用于脾胃虚寒、痰多、咳嗽等症。体质虚弱的人最好多吃胖头鱼的鱼头, 它的温补效果很好, 还能起到治疗耳鸣、头晕目眩的作用。痰多、眩晕的人可以用胖头鱼和核桃仁一起煮食。

草鱼头:增智、益脑。草鱼味甘、性温, 能起到暖胃祛风的作用。适用于脾胃虚寒、胃痛、头痛等病症。常吃草鱼头还可以增智、益脑。胃痛的人可用草鱼一条, 加豆蔻、砂仁各 3 克同煮; 头痛的人则最好用草鱼加葱或香菜同煮。

鳙鱼:鳙鱼属于鲑鱼的一种, 它味甘、性温, 有暖胃作用, 适用于冻疮、寒凝痛经、胃痛等症。胃寒、疼痛的人可以用鳙鱼加葱、花椒煮食; 若产后少乳, 可以用鳙鱼加火腿

炖服。

鱼胆不可随便食用

食用青鱼、草鱼、鲢鱼、鲤鱼等的鱼胆后, 均有中毒的报道。这些鱼类的胆汁中含有一种胆汁毒素, 毒性较大。这种毒素进入人体后, 首先损害肝细胞, 使之变性、坏死, 在它的排泄过程中又可使肾小管受损, 引起肾小管的急性坏死, 集合管阻塞, 导致急性肾功能衰竭。鱼胆毒素不易被加热和乙醇破坏, 无论生熟均可使人中毒, 而且毒性又异常剧烈, 因此切勿食用鱼胆。

建议人们多吃海产品, 尤其是富含脂肪酸的海产品, 但要避免大型食肉鱼如鲨鱼、旗鱼、方头鱼及国王鲭, 因为这些鱼含汞量很高。如果每周吃鱼超过两次, 应该注意吃不同的鱼, 以便减少接触污染的几率。

最好少吃或不吃鱼的人群

痛风患者: 有些鱼类嘌呤含量较多, 而痛风是由于人体内的嘌呤代谢发生紊乱引起的。

出血性疾病患者: 如血小板减少、血友病、维生素 K 缺乏等因为鱼肉中所含的 20 碳 5 烯酸可抑制血小板凝集, 从而加重出血性患者的症状。

肝硬化病人: 肝硬化时, 机体难以产生凝血因子, 加之血小板偏低, 容易引起出血, 如果再食用富含 20 碳 5 烯酸的沙丁鱼、青鱼、金枪鱼等, 会使病情急剧恶化。

结核病人: 服用异烟肼药时, 如果食用某些鱼类, 容易发生过敏反应。轻者恶心、头痛、皮肤潮红、眼结膜充血; 重者会出现心悸、口唇及面部麻胀、皮疹、腹泻、腹痛、呼吸困难等症, 甚至会引发高血压和脑出血。

(高世荣 孙凤英 潘力军 来源: 光明日报)