

心情烦闷 肢体疲惫 胸闷胸痛

女子每天遵医嘱哭半小时治病



胸闷、气短,每天大哭半小时

近日,河南的罗女士因长期心情低落,出现了心情烦闷、肢体疲惫、胸闷、胸痛等问题。去医院就诊,医生询问她的病情,其中一个问题触动了罗女士,让她情绪爆发,当着医生的面就流泪了。医生在开完药后,专门口头交代,让她每天哭半小时。

罗女士表示,她还是将信将疑地哭了好几次,现在两周下来,感觉心情好了很多。以前特喜欢阴天,厌烦阳光,现在想去晒太阳了。

哭也能治病?医生表示:“少阳证是中医病证名,用哭来治疗少阳证是符合中医的情志调理的。《黄帝内经素问》中曾提出‘怒伤肝,悲胜怒’,翻译过来就是生气会引发肝气郁结之类的病症,哭可以治疗生气引发的疾病。”

情绪和身体会相互影响

身体长期不适,情绪会受到病痛的影响。不少中老年抑郁症患者,往往伴有其他躯体疾病,特别是肿瘤患者或骨折、中风等生活不能自理的患者,他们常常因为病痛的折磨以及对家人的愧疚而出现抑郁症状。

情绪反过来也会影响身体,是很

多疾病的元凶。比如肠胃病、癌症、乳腺疾病、甲状腺疾病等背后都可能藏着情绪问题;

坏情绪是诱因因素 所谓“病由心生”即是如此。心理因素在肿瘤的发生、发展过程中具有很重要的作用,常有压抑情绪、过度焦虑的人更容易患癌症。研究表明,胃癌、肝癌甚至颅内恶性肿瘤等,与易怒、“小心眼”、过度压抑自己情绪有关。

心理和心脏问题关系密切 心理问题和心脏病之间的关系非常密切,他们可以互为因果,大部分的心脏病都与心理相关。心理问题能激活体内的交感神经系统,使心脏的小血管收缩,从而产生相关的症状。

负面情绪积压容易肩膀痛 很多人不知道,肩膀是很容易积压负面情绪的部位。除了日常不正确的姿势外,肩膀痛很大部分原因来源于情绪积压,身体得不到舒展,表现为肩膀的疼痛、僵硬。

长期情绪不良容易胃腹胀气 人的脾胃极易受情绪影响,如果一个人长期处于愤怒、抑郁、暴躁的状态下,往往会影响到肠道功能,胃胀气就是最直接的表现。压力大也会使肠胃蠕动变慢,产生腹胀。如果你久坐不动,就更容易让气体积聚,难以排出。

不良情绪影响乳腺和卵巢 当女性总是处于怒、愁、忧、虑等不良情绪状态,就会抑制卵巢的排卵功能,出现孕酮减少,使雌激素相对增高,导致乳腺增生。

学会释放不良情绪

很多国医大师谈长寿、养生,即便有着各不相同的习惯,但无一不提到的就是“养心”。

白天说说笑笑,晚上睡个好觉。养生要把心态放在关键位置。心胸开朗、调节情绪比吃药作用大。

良好的精神状态对人体健康有直接影响。频繁生气或者暴怒,一方面无法解决问题,另一方面也对身体不好。尤其是现在人到中老年,谁都可能有个大病小病,有些人需要长期与慢性病共存,这时候学会调整心态更为重要。

中医认为百病生于气,负性情绪会对脏腑产生刺激性,加重病情。就拿肾脏病举例,因肾脏病多为慢性,病程较长,治愈难度大,患者容易产生悲观、焦虑、抑郁等情绪。医生建议患者,一定要敢于面对疾病,及时调整心态,多和亲人朋友沟通,避免消极情绪。

那么,平时该如何更好地释放不良情绪呢?

静坐观呼吸 每天静坐10分钟—30分钟,平静呼吸。刚开始时用鼻吸气,用嘴呼气,尽可能多吸气,吸气时肚子鼓起来,尽可能把气都呼出去。10分钟后可以仅用鼻子呼和吸,平静吸气,平缓呼气。边呼吸,边放松,脑子尽量什么都别想。一切顺其自然,慢慢内心就可能变得平静些,身体变得柔和些,头脑变得轻松些。

三人成群散步5分钟 有压力时不妨散步5分钟。最好三人成行,人太少了无话可说,人多了可能徒增矛盾。

看看自然景色 可以观察一下平常的景色。定期离开让自己焦虑不安的人与事,体会自身的渺小,感受心灵的平静和宁谧。

与人拥抱或被抚摸 触觉也是释放压力的重要手段。来自亲密伴侣的抚摸,可以激活婴儿阶段被呵护和照顾的愉快记忆,能够让人觉得安全舒适。

主动宣泄情绪 可以每天去公园,找个没人的地方大喊来发泄,也可以试着在家砸垫子,或者双手紧握拳头、用力跺脚,跺脚时再配合一声大叫。或者通过运动、唱歌、哭等各种适合自己的方式,来宣泄自己的情绪,让自己肝气更通畅。

按一按穴位 生活中,心气郁结的人非常常见,常表现为心小、装不下事儿,容易胡思乱想。这个时候,可以多按摩一下内关和神门两处穴位。

据健康时报

不慎滑倒,后脑着地

1岁男童竟患中风

1岁7个月大的男童丁丁,因突发中风,被紧急送到医院。经过及时救治,原本半边身体瘫痪的孩子现在大为好转,能拿东西、单独下地走路了。中风是中老年人常见病,才1岁多男童怎会患上此病?

男童摔了一跤嘴角歪斜

近日,丁丁在家玩耍时,不慎滑倒,后脑勺着地。当时丁丁虽然哭闹不止,但是脑部没有明显伤口,家长也没有重视。

随后,丁丁“睡着”了,一个半小时起床后,孩子出现明显异常,右脸鼓起一个大包,平时总是叽叽喳喳说个不停,现在却沉默了,走路也不由自主地往右边倾斜。家长这才紧张起来,把他送到当地医院看病。

医生一查,孩子的右侧下肢和上肢肌力都只有一级(正常为五级),肢体完全不能活动,嘴角歪斜、鼻唇沟两侧不对称、眼裂也不等大,很像成年人中风的症状。结合磁共振结果,医生推断丁丁脑部存在血管堵塞,决定将他转至武汉儿童医院接受治疗。

医生诊断,孩子大脑血管出现梗阻,导致了脑部缺血,必须尽早行介入手术疏通血管。好在,因手术及时,脑血管“堵点”被打开,丁丁没有留下明显后遗症。术后第五天,孩子右手已能抓取物品,也能下地单独走几步了。

家长如何及早识别

医生介绍,成人和儿童脑卒中的病因和危险因素大不相同:

成人中风 多因高血压、动脉粥样硬化、冠心病、高血脂等老年慢性病而导致。

儿童中风 多与血管畸形、血管炎、先天性心脏病、心肌炎、心内膜炎、白血病等疾病相关,或是像丁丁这样,遭遇头、颈部外伤后出现。

医生提醒,儿童不会像成年人那样主动诉说自己的病情,不会主动就医,因此,家长要多留心观察孩子,及早识别中风征兆。

部分中风儿童早期会出现抽筋、一侧肢体的活动减少、失语、口角歪斜、眼裂不等大、意识水平改变、头疼、恶心、呕吐等,一定要引起家长的重视,并及时就医,以免延误治疗。

据武汉晚报

“棍棒之下出孝子”要不得 “打骂式教育”或致大脑萎缩

在中国,“虎妈虎爸”“棍棒之下出孝子”的故事总是能广为流传。人们对于“打骂式教育”的效果深信不疑,在孩子犯错时进行打和骂也几乎成为一种传统。

即使有很多受过良好教育的父母知道,打骂并不是最好的育儿方式,可当他们看到孩子不听话时,第一反应大多还是直接劈头盖脸给孩子一顿训斥。

打骂确实有用,可是,这种被国人认可且惯用的教育方式真的很好吗?

事实上,有效果并不代表很适合,“打骂式教育”对有些孩子来说其实是非常可怕的。

那些脾气火爆且经常对孩子大吼大叫的父母,所伤害的不仅仅是家人之间的感情,根据一项新研究,经常训斥孩子,实际上还会导致他们的大脑在青少年时期发生萎缩。

2019年,发表的一项研究表明,严厉的教育方式可能会导致儿童大脑功能发生变化。如今,从这项研究中我们了解到,严厉的教育方式还可能会导致大脑的某些部位萎缩、变小。

不是所有的孩子都适合打骂教育,有些天生内向、天生性格有缺陷或者心肠软的孩子,其实很容易被父母的这些严厉行为影响到。

希望做父母的也能理解一下自己的孩子,在教育他们的同时,也能给予足够的关爱。成材虽然重要,但是孩子拥有一个健康、快乐的人生其实更重要。

据国际科学

突然发烧胸闷,却没当回事

13天惊险抢救才脱离危险

出差却突然哮喘急性发作,29岁的钟先生鬼门关走了一遭,经过13天的惊险抢救,脱离危险。

哮喘急性发作危及生命

钟先生近日在外出差时,突然发烧胸闷。就诊后,医生建议他回家休息,但钟先生自觉症状好转,未遵医嘱。结果工作过程中,钟先生胸闷加重,晕倒在工作会场,被紧急送到医院治疗。

医生称,钟先生因未重视哮喘的规范治疗,导致哮喘急性发作,危及生

命,只能用呼吸机辅助通气。

哮喘一旦急性加重,本身很通畅的气道就会痉挛变窄,严重时呈针缝样,导致通气功能下降。气体不容易呼出吸进,造成呼吸困难,甚至引起呼吸衰竭、心力衰竭,危及生命。

哮喘是一种常见的慢性呼吸系统疾病,主要表现为发作性咳嗽、胸闷等症状,会突然发作突然好转,有可能自行缓解。7天后,钟先生拔除气管插管,在医院进行规范的哮喘治疗后,病情好转出院。

春天,远离过敏原

哮喘其实是一种可防可治的疾病。哮喘发作时,如不对症治疗,导致病情复发,后期治疗更加困难。

春天是哮喘的高发季节,昼夜温差变化较大,流感多发,花粉飘散,霉菌生长,空气污染等都会诱发哮喘急性发作。有哮喘史的人要远离过敏原、灰尘和植物油、汽油等。预防感冒和上呼吸道感染,注意气候变化,注意保暖。保持良好的运动习惯和日常作息,避免过度疲劳。

据长江日报