



奥运逆转取胜 专家解析“心”路密码

□广州医科大学附属第二医院 许咏怡 李敏



1 面对压力 持续前进的能力

吴文涛解释,心理弹性又称心理韧性,是指个体在面对压力、逆境、创伤或重大变故时,能够迅速恢复并继续前进的能力。心理弹性不仅是简单的抗压能力,更是一种不断适应、成长和超越的动态过程。这种能力不仅体现在情绪上的稳定,还包括在认知、行为和社会关系等方面的主动调整和积极应对。

了解心理弹性的概念、影响因素,掌握提升心理弹性的技巧,对个人、团队的健康和成功都意义重大。

2 多种因素 影响形成与发展

心理弹性的形成和发展受到多种因素的影响,主要包括以下4个方面。

- 个人因素**
遗传因素:研究发现,遗传在一定程度上影响了个体的心理弹性。有些人天生具有更强的应对压力和逆境的能力。
- 人格特质**:具有乐观心态的人更容易在逆境中看到希望和解决办法。
- 情绪管理**:能够有效管理和表达情绪,有助于在压力下保持冷静和清晰思考。
- 认知方式**:积极的认知方式,如乐观解释风格,使个体在面对困难时能够更加积极地思考和行动。相信自己有能力应对挑战的人一般具有较强的心理弹性。
- 家庭因素**
家庭环境:和谐、支持性的家庭环境有助于培养个体的心理弹性。家庭成员

之间的关爱、理解和支持是个体面对挑战时的重要后盾。

- 教养方式**:父母的教养方式也影响个体的心理弹性。采用民主、鼓励和支持的教养方式,有助于培养孩子的独立性和解决问题的能力,增强心理弹性。
- 社会资源**:来自朋友、同事、社区等方面的支持网络,能够为个体提供情感和实际的支持。
- 社会支持**:获取教育、医疗、职业培训等社会资源的机会,也能提升个体应对困境的能力。
- 生理因素**
健康体质:良好的身体健康状态为心理弹性提供了基本支持。
- 充足睡眠和营养**:保障生理需求,有助于保持良好的心理状态。

3 后天训练 心理弹性可提升

虽然心理弹性在一定程度上受到遗传等先天因素的影响,但是可以通过后天的训练提高心理弹性。以下是一些提高心理弹性的技巧,这些技巧既适用于个人,也适用于团队。

- 建立支持系统**:与家人、朋友和社区建立紧密的联系和支持系统,以便在需要时能够获得情感支持和实际帮助。
- 学会应对技巧**:如时间管理、放松训练、情绪调节等应对技巧有助于个体更好地应对压力和逆境。通过正念冥想、训练自己的注意力和情绪调节能力,减少消极情绪。在面对困境时,使用积极的自我暗示,如“我能做到”“这是我的学习机会”。通过深呼吸和放松练习来缓解紧张情绪。
- 保持良好的身体状态**:不仅运动员需要保持良好的身体状态和训练状态,其他各行各业也一样。均衡饮食、充足睡眠等都是保持良好心理状态的“本钱”。
- 心理弹性是一种宝贵的能力**,可以通过系统训练和策略提升。理解心理弹性的概念和影响因素,应用多种提升技巧,个人和团队均能在面对压力和逆境时更加从容,恢复速度更快,实现更高的目标。心理弹性的提升不仅对个体成长有益,在团队协作工作中,对整个团队的持续发展和创新也具有重要推动作用。

(医学指导:广州医科大学附属第二医院主治医师 吴文涛)

儿童支原体肺炎 疾病康复与照护

□广东省中医院儿科 翁泽林 杨京华

肺炎是儿童最常见的感染性疾病,肺炎支原体肺炎为最常见的儿童肺炎之一,其起病比较隐匿,容易反复发作,给儿童健康带来很大影响。

非典型病原体 南方夏秋季多发

肺炎支原体(MP)属于非典型病原体,像没有穿“外套”的细菌,形态多样,常呈丝状或球状,无细胞壁,体积不及细菌平均体积的5%。

各年龄儿童对MP普遍易感,5岁以上儿童、青少年更容易感染MP,且感染后症状相对较轻。婴幼儿也可感染MP,但临床表现较轻。MP感染全年散发,北方地区多冬季流行,南方地区则以夏秋季为多,其潜伏期为2~3周,随着平均温度和相对湿度增高而增多。MP患者是主要传染源,以飞沫经呼吸道传播为主,学校、托幼机构等人群密集且环境较封闭场所容易出现MP暴发。从2023年5月开始,肺炎支原体肺炎在儿童中高发,且普遍对阿奇霉素等大环内酯类抗生素耐药。

肺炎支原体感染后出现的呼吸道感染性疾病主要有急性上呼吸道感染、支气管炎、肺炎。其中,急性上呼吸道感染主要表现为发热、咽痛、咳嗽,一般症状较轻;支气管炎咳嗽症状比上呼吸道感染明显,胸部影像学提示肺部纹理增粗;肺炎支原体肺炎发热多为中高度发热,部分患儿可无发热或低热,咳嗽一般较剧烈,大多呈阵发性刺激性干咳,部分可见百日咳样痉挛性咳嗽,重症肺炎患者多持续性高热、剧烈咳嗽、呼吸困难、低氧血症,胸片提示肺炎征象。

MP的病原学检测常包括血清MP抗体滴度、MP-IgM抗体。MP-IgM抗体多在感染后5~7天出现,重症肺炎往往产生抗体的时间更晚,MP-DNA或RNA阳性有助于早期诊断。

治疗方式多样 轻症门诊重症住院

肺炎支原体肺炎的治疗,包括抗生素使用、对症治疗、中医治疗及护理。轻症肺炎可门诊治疗,而重症支原体肺炎需住院治疗。

抗生素以阿奇霉素、红霉素、克拉霉素等大环内酯类药物为主,需在医生的指导下选用,不宜自行服药。对症治疗主要针对发热、咳嗽、咯痰分别进行退热、止咳、化痰等治疗。需要注意的是,补充足够水分有助于退热和稀释痰液。交替使用退热药物可加大药物不良反应,应尽量避免不同类型退热药物交替使用。中医治疗包括中药汤药、中成药、外治法等。中医中药并不是“慢郎中”,调理肺气宣降有助于止咳,清热疏解有助于退热;中医外治法刮痧疗法、中药沐足有助于出汗退热,中药局部穴位贴敷治疗、拔罐疗法等可减少肺部炎症渗出,促进炎症吸收等。

护理方面,保证睡眠有助于疾病康复,拍背排痰在肺炎护理中尤其重要。

肺部康复训练 改善预后不良影响

肺炎恢复期可见气短乏力、疲倦、食欲下降,MP感染后气道存在敏感性,对于过敏体质患者可诱发哮喘发作,部分患者可表现为反复咳嗽;部分肺炎病情较重者,出现肺功能受损、闭塞性支气管炎或慢性细支气管炎、支气管扩张、肺不张等,会影响儿童肺发育和生活质量。通过肺康复训练有助于患儿呼吸系统恢复。

肺康复:能提高呼吸道通畅性,提高呼吸肌肌力、耐力,促进排痰。主要针对呼吸功能障碍,如咳嗽、咳痰、呼吸困难、活动后气短,伴有呼吸肌无力及肺功能受损等表现的患者,采取的一系列康复训练方法。儿童常用的肺康复主要为气道廓清技术,如体位引流、胸部叩拍、咳嗽训练等技术。体位引流的姿势是患儿根据患者病情、分泌物所处的位置,指导患儿采用不同的体位姿势。胸部叩拍有助于分泌物聚集到中央气道,患儿在咳嗽过程中更容易清除分泌物,拍背时患儿取坐位或侧卧位,家长手掌弯曲呈杯状手,利用手腕关节摆动叩击背部,发出“砰砰”声。拍背顺序应“从下至上、由外向内”进行,重点拍打两肩部位,避免拍到脊柱,每次拍背持续2~4分钟。

呼吸训练:包括腹式呼吸、胸廓扩张运动、用力呼气等。胸廓扩张运动要求患儿双手放于左右胸廓上,用鼻子缓慢深呼吸,感受整个胸廓扩张,吸气到最大时,保持屏气3秒,然后张开嘴巴慢慢吐气。用力呼气则引导患者用鼻子深吸气,然后张开嘴巴,用力呵气,通过呼气可以带动痰向外咳出。呼吸训练每组5次,每天2~3组。

饮食清淡为主 对症伤风及阳气

肺炎患者宜清淡饮食,忌寒凉生冷及辛辣、油腻、煎炒、烧烤、油炸、辛辣、厚腻等食物。主食可选择粥、面条、米饭;肉类以瘦肉为主,避免进食牛肉、羊肉、海鲜等;水果以少量苹果为主,咳嗽剧烈者或痰多者忌食水果;汤水可选择新鲜肉片滚汤、蛋花汤,不宜进食老火汤;牛奶以奶粉或纯牛奶为主,避免酸奶。根据患儿症状,专家给出下述食疗方。

高热:芦根茅根粥,芦根、茅根各30g;三豆饮,绿豆15g、红豆15g、黑豆10g。
咳嗽:干咳无痰可用银耳百合汤,川贝雪梨水;咳嗽痰黄者选用金荞麦粥,金荞麦20g、东北大米50g;咳嗽白痰则用陈皮杏仁粥,陈皮3g、杏仁5g、东北大米50g,或山药莲子陈皮粥,山药15g、莲子15g、陈皮3g、东北大米50g。
食欲不佳:三星汤,谷芽12g、麦芽12g、山楂6g;气弱、懒言、食欲不振需补脾胃气,开胃生津,推荐五指毛桃10g、白术10g、太子参5g、乌梅10g。
(广东省卫生健康委宣传处供稿)

人间至味六月黄 品尝螃蟹有讲究

□广州市第一人民医院 黄月星

“六月黄”大闸蟹通常在农历六月初旬上市,即阳历7月至8月。这个时期的大闸蟹刚经历过第三次蜕壳,体重一般在100g左右,被称为“童子蟹”。“六月黄”以壳薄、肉嫩、蟹黄多而著称,其蟹黄呈半流动的油脂状,别有风味。在成熟的大闸蟹上市之前,“六月黄”是不错的选择。不过,螃蟹虽美味,但在品尝之前,应先了解食蟹的4大禁忌和慎食螃蟹的5类人群,兼顾美食与健康。

食用螃蟹的4大禁忌

一是忌食生蟹、醉蟹。有些人喜食生蟹、醉蟹,觉得味道更鲜美,但蟹体内附着的各种病毒、细菌和寄生虫也会趁机进入人体,可能引起食物中毒,出现腹泻、腹痛和呕吐等症状,还可能导致寄生虫感染。传统的食蟹方法是先将紫苏或生姜片与螃蟹同煮,取姜末及食醋做蘸料,可暖胃去腥提香。这种吃法既科学又美味,既能保留螃蟹的原汁原味,又能保证杀死螃蟹体内的细菌、寄生虫。

二是忌食死蟹。螃蟹死后,其体内的细菌会迅速繁殖、扩散到蟹肉内,分解蟹肉中的氨基酸,产生大量有害物质,因此,食用死蟹可能诱发呕吐、腹痛、腹泻。同时,蟹黄富含胆固醇,可促进胆汁分泌,加重肝病患者肝脏负担。消化系统疾病患者,尤其是胆结石者最好不要食用。

三是忌食蟹胃、蟹肠、蟹心、蟹腮。伤风发热者。清代名医王孟英所著《随息居饮食谱》曰:“蟹,多食发风,积冷。孕妇及中气虚寒、时感未清、痰咳、便溏者,均忌。”伤风发热、腹泻者的饮食应以清淡为主,高蛋白的螃蟹不易消化吸收,食用后易使感冒难愈或使病情加重。

四是忌食太多。螃蟹的蛋白质含量和蟹黄中的胆固醇含量较高,一次过量食用不利于人体消化吸收。《中国居民膳食指南(2022)》建议,水产品每天摄入量应为40~75g(可食部分),这相当于带壳螃蟹100~180g,一周内最好不要超过3次。

五是忌食蟹黄。蟹黄富含蛋白质,大量食用后会促进胰液分泌,可能诱发胰腺炎。同时,蟹黄富含胆固醇,可促进胆汁分泌,加重肝病患者肝脏负担。消化系统疾病患者,尤其是胆结石者最好不要食用。

心脑血管疾病患者。螃蟹中蟹黄的胆固醇含量较高,多食会导致胆固醇升高。血脂异常、动脉粥样硬化、冠心病、脑血管疾病患者不宜多食螃蟹。对于正常人而言,也不宜一次食用大量螃蟹或蟹黄。

高尿酸血症和痛风患者。螃蟹属于高嘌呤食物,嘌呤在人体内的代谢产物尿酸会加重痛风患者病情。嘌呤代谢异常或者痛风患者最好远离螃蟹,尤其是螃蟹与啤酒的“痛风套餐”。

孕妇及婴幼儿。螃蟹富含蛋白质,与其他肉类相比不容易消化却容易引起过敏反应,有过敏史的人群、孕妇要慎食。另外,婴幼儿及过敏体质、哮喘、容易腹泻的幼儿也不宜食用。
(医学指导:广州市第一人民医院消化内科主任医师 陈慧婷)

蟹胃、蟹肠、蟹心、蟹腮是螃蟹过滤和代谢废物的器官,含有大量毒素和污物,在食用前要将其全部去除。

五是忌食太多。螃蟹的蛋白质含量和蟹黄中的胆固醇含量较高,一次过量食用不利于人体消化吸收。《中国居民膳食指南(2022)》建议,水产品每天摄入量应为40~75g(可食部分),这相当于带壳螃蟹100~180g,一周内最好不要超过3次。

心脑血管疾病患者。螃蟹中蟹黄的胆固醇含量较高,多食会导致胆固醇升高。血脂异常、动脉粥样硬化、冠心病、脑血管疾病患者不宜多食螃蟹。对于正常人而言,也不宜一次食用大量螃蟹或蟹黄。

高尿酸血症和痛风患者。螃蟹属于高嘌呤食物,嘌呤在人体内的代谢产物尿酸会加重痛风患者病情。嘌呤代谢异常或者痛风患者最好远离螃蟹,尤其是螃蟹与啤酒的“痛风套餐”。

孕妇及婴幼儿。螃蟹富含蛋白质,与其他肉类相比不容易消化却容易引起过敏反应,有过敏史的人群、孕妇要慎食。另外,婴幼儿及过敏体质、哮喘、容易腹泻的幼儿也不宜食用。
(医学指导:广州市第一人民医院消化内科主任医师 陈慧婷)

酷热考验 打赢“肠”安保“胃”战

□中山大学孙逸仙纪念医院 林树琪 刘文琴 黄睿

全麦面包的组合,午餐以清淡菜肴搭配热汤,晚餐可以享用凉拌菜品配以温热的粥品。这样的饮食选择可以确保肠胃在温和稳定的环境中运作,避免不必要的肠胃负担。不建议在冷冰冰冰淇淋后马上食用热腾腾的火锅,应给肠胃缓冲期。

细嚼慢咽,促进消化吸收

细嚼慢咽不仅能让食物更好地被消化吸收,还能减少肠胃负担。充分咀嚼食物,直至它们变成细小的颗粒,有助于肠胃更有效地处理食物,避免因食物过大导致消化问题,从而维持消化系统的

正常功能。

多食蔬果,滋养肠胃健康

当季蔬果种类丰富,适当摄入色彩鲜艳的蔬果,不仅能补充维生素和矿物质,其富含的抗氧化剂和其他有益物质还能给肠胃进行绿色“SPA”,起到清理肠道、促进肠胃健康的作用。

适量运动,肠胃也动起来

适量的运动不仅能增强体质,提高免疫力,还能促进肠胃蠕动,帮助消化。早晨或者傍晚进行散步、瑜伽、慢跑等运

动,能让身体处于较好的状态。运动后应避免立即饮用冰镇饮料。温开水是较好的选择,有助于恢复体内平衡。

放松心情,给肠胃放个假

高温天气容易引起情绪波动,因此保持良好的心态对于维护肠胃健康同样重要。适当的休闲活动,如聆听音乐、观看轻松的影视作品或与朋友交流,都有助于缓解压力,使心情保持愉悦。积极的心态会正面影响全身机能,包括消化系统,从而促进肠胃健康。

(医学指导:中山大学孙逸仙纪念医院消化内科副主任医师 庄燕妍)

酷热难耐的气候不仅考验着人体的耐受力,也对肠胃健康提出挑战。一方面,高温天气使人体大量出汗,能量和水分快速流失,导致消化系统运行缓慢,食欲减退,饱腹感提前到来。另一方面,高温环境下,微生物生长活跃,食物保存不当易受污染,引发急性胃炎、胃肠炎以及细菌性痢疾等疾病的风险增加,对消化道造成潜在威胁。

中山大学孙逸仙纪念医院消化内科副主任医师庄燕妍给出5个小提示,帮助大家打赢“肠”安保“胃”战,做自己消化系统的守护者。

温和搭配,拒绝“冰火交织”

饮食方面,早餐可以选择温牛奶与