



人到中年必知的八大戒律

人生就像爬山，躬身前行，目标总在前方。可人到中年，会渐渐感觉力不从心，逐步进入身心健康失衡的“多事之秋”。佛教有八戒能修身养性，中年人在健康方面也有“八戒”，帮助你达到平和、健康的境界。

戒发怒

愤怒是人们最不善于处理的一种情绪。中年人家庭琐事多，工作任务重，情绪更易波动。专家指出，人在发怒时，交感神经极度兴奋，肾上腺素分泌增加，心跳加速，血压升高，易诱发消化道溃疡、高血压、冠心病等。因此，中年人要善于控制情绪，尤其不要发怒。专家还建议，想发火时不妨深呼吸，或在心中默念10个数，有助于理性回归大脑。与别人起冲突时，尝试将目光从对方身上移开，也能快速浇灭怒火。

戒过劳

英国《经济学人》杂志将亚洲的中年人称为“三明治一代”，他们上有老下有小，在工作、家庭中都是顶梁柱，承担着巨大压力。《生命时报》调查发现，九成以上中年人活得很累。其中，50.9%的人压力大时会焦虑，49.8%的人觉得体力不如从前，被脱发、心慌气短、失眠等症状严重困扰。专家表示，三类人容易过劳，一是主动型，为增加收入或谋求升职而主动加班；二是被迫型，为保“饭碗”不得不加班或效率低导致时间不够用；三是跟风型，不加班就好像没有认真工作。过劳者要明白，工作只是生活的一部分，兴趣爱好不能丢，劳累时不妨听听音乐，与朋友一起跑步、唱歌或去郊区游玩。

戒懒惰

人到中年，享受稳定生活的同时，也容易变得“懒惰”。英国一项调查显示，86%的人出现了比其实际年龄大4岁才会出现的健康问题，懒惰导致的缺乏运动和肥胖是罪魁祸首。专家分析说，三种惰性让中年人变懒。心理惰性：随着阅历增多，人们会逐渐产生求稳怕变的心态，遇事瞻前顾后，导致其不思进取；行为惰性：岁数渐长，体力不支，越来越不爱动；病态惰性：资料表明，约70%的中年人患病前出现惰性表现，如抑郁症、冠心病、贫血等患者都有“懒惰”现象。中年人要利用一切机会积极地让自己动起来，比如，每晚跑跑步、做做家务，可以和亲朋好友建立“戒懒联盟”，相互鼓励、监督，利于持之以恒。

戒忧心

自己能否顺利升职加薪、孩子能否考上好学校、爸妈能否健康……很多中年人整日忧心忡忡。专家说，心理学上的“自证预言”效应认为，人总会不自觉地按自己或他人的预言来行事，而过度担忧就是变相诅咒。专家还说，惶惶不可终日的心态会增加精神压力，还会伤脾，导致食欲下降、消化不良等症状。人生旅途的风景

由每一个“当下”拼接而成，因此，要想摆脱忧心的困惑，首先要感受当下，凡事想得开，怀着顺其自然的心态。其次，亲情是治愈担忧的良药，不妨多陪家人聊聊天，多和家人一起出游，你的内心会感到踏实平静很多。

戒攀比

专家认为，中年人的累，一半因为生存，一半来自攀比。都说“四十不惑”，但浮躁的社会却让中年人陷入攀比的陷阱，让内心失衡。专家说，摒弃攀比心，减少欲望是关键。只有知道自己想要什么，心才不会在嫉妒的苦海中沉浮。要知足常乐，欣赏手里拥有的东西，而且要跟自己比，今天比昨天有进步就值得满足。

戒争斗

《论语·季氏》有言：“君子有三戒……及其壮也，血气方刚，戒之在斗。”意思是，中年人正值壮年，血气旺盛刚烈，要戒争斗。这里的争斗指精神层面的“斗气、斗勇、斗胜”。事事争强好胜是不少中年人的通病。这类人冠心病、高血压的发病率都很高，这与他们经常处于情绪紧张的应激状态有关。专家表示，“言为士则，行为世范”说的就是中年人。不论学历高低、钱财多寡，每位中年人都要克服好胜心，做大人气度，不要锱铢必较，用宽和的心态对人，才能获得他人的尊重和自身的健康。

戒多食

中年人在外应酬的机会较多，饮食油腻，进食量大，加上新陈代谢开始减缓，导致肥胖率增加。专家说，肥胖者往往有高血糖、高血压、高血脂等病，与动脉硬化的形成关系密切，会给心脑血管疾病埋下祸根。每餐过饱会使血液过多集中于胃肠，从而诱发各种疾病。因此，人到中年要戒多食，每餐吃七分饱，保证规律饮食。调查显示，单靠控制饮食就能让体重减轻10%以上。饮食要均衡，适当多吃新鲜的果蔬和粗粮，少吃油炸、烧烤等食品，切忌晚餐大鱼大肉。

戒自负

中年人多是业务骨干，大多认为自己游刃有余，可以统揽大局，却往往会陷入自负的陷阱。有些人依仗自己经验丰富，拒绝新技术、新知识，还有人觉得自己身体很棒，拒绝体检，结果被大病找上门。中年人已经形成自己独特的个性和习惯，改变很难。自负是危险的，离成功近，离失败也近。“天地有大美而不言”，这是自然界展现给我们的谦虚。放低姿态，才有益于个人发展。专家建议，中年人要时时自省，戒骄戒躁，保持谦虚平和，尤其在健康方面不要过于自负，一定要坚持每年定期体检。

(杨迪)

春季如何调压稳压

春季为何血压易波动

气象学家研究发现，气压下降到最低值、气温上升到最大值时，心脑血管发病患者最多；气压在最低值急速上升或在峰值急速下降时，发病人数也较多。血管收缩，血压波动，会引起头痛、头晕等症

状，这就是中医认为的“春气者诸病在头”。因此，高血压患者可以散步、按摩、听音乐，帮助控血压。广步于庭，披发缓行。患者要多接触、拥抱自然，到户外活动。适当自我按摩。建议长按两个穴位：颈部风池穴、足底涌泉穴，可缓解高血压引起的头晕、目眩、耳鸣症状。放松心情，怡情悦志。建议放缓心情，勿让肝气郁结，听些令人心旷神怡的古典音乐，可达到音乐治疗的功效。

吃好才能控血压

春天可以食用的食品很多，但是要注意分成早春、中春、晚春。

早春二月，适合清补。以补为主，以通为融，建议吃高蛋白食物，如瘦肉、鱼、鸡蛋、虾等，辅以通阳的佐料，如生姜、葱、蒜、香椿、韭菜等，达到春夏养阳、温通阳气的作用。

春天中期，温差较大，骤冷骤热，血压容易突然升高，建议吃一些春天特有的食物，如菊花脑、枸杞芽、螺蛳、河蚌等。

春末夏初，气候偏温热，此时食物不能太温太燥，建议以清淡为主。特别是高血压病人，要严格

控制盐的摄入，限制热量，稳定血压。

除了在医生指导下坚持服药，对于早中期或有合并症的患者来说，中医药治疗原则以平肝熄风、育阴潜阳为主，缓解临床症状，减缓高血压所致的靶器官损害。

生活起居注意七点

日常生活中，高血压患者要注意7点。规律生活。患者要每天按时起床、睡觉，并计划一个科学的生活时间表。

适度活动，劳逸结合。坚持有助于降血压的锻炼或活动（如家务劳动等），但要适量；尽量避免久行、久立、久坐及久卧，以防过度劳累。体力劳动后，患者应注意充分休息，而脑力劳动后应注意放松精神。

病情较重的高血压患者及患高血压病的老年人，行动应缓慢；不要突然改变体位，尤其是弯腰、起立、起床等动作；上下楼梯、乘坐汽车时应注意安全，防止踩空、跌倒或绊倒等发生。

保持大便通畅，忌大用力或长时间蹲厕，以免血压快速升高导致脑卒中

等意外。看电视的时间不宜过长，不宜看惊险小说、恐怖剧和竞争激烈的体育比赛。

注意气候变化，随时增减衣服，特别是刮风下雨、气温骤降时，应及时增加衣服，以防血压升高。

老年患者外出旅游，距离不宜太远，行程不宜过长，日程安排不宜过紧。

(冯瑶)

春暖草绿适合踏青摘野菜

小心一不留神误食中毒



生活锦囊

在这个春暖草绿的季节，正是一年中吃野菜的好时候，不少人在外出踏青时都会忍不住摘上一把野菜回家食用。野菜虽美味可口，但可不能随便吃，一不小心就会中毒。那么，食用野菜有哪些注意事项呢？如何才能安全地享用这道美味呢？

不认识的野菜千万不要采摘 常见的野蒜、鱼腥草、马齿苋、荠菜、白蒿、灰灰菜、龙头菜、苜蓿等，都是无毒可食用的野菜，而像曼陀罗、夹竹桃、乌头、毒芹、蓖麻等，因其含有一些毒性，所以均不可食用。若对野菜不熟悉，特别是对刚冒出嫩芽的野菜难以辨别的人群，则在采摘前一定要做足功课，或跟随有经验的人采摘，以防误食。

受污染的野菜不能采摘 郊外化工厂等地附近的空气质量不佳，所生野菜容易吸收铅等化学物，污水排放地附近的野菜也常含有毒素，均不宜食用；公路边由于长期受到汽车尾气的污染，土地中铅等金属的含量会远远大于正常土壤，所以其所生野菜也是不宜食用的。

采摘的时候应当注意观察野菜生长的位置周围有无明显的环境污染，以免野菜中含有有毒、有害物质。

光敏体质的人慎食野菜 荠菜、水芹菜、香椿、马齿苋等野菜都是光敏性食物，食用后会增加人体对紫外线的吸收，吃完后晒太阳极易诱发日光性皮炎，光敏体质的人更容易中招。因此，此类人群应慎食野菜，尤其是外出旅游时或在日光下工作前最好不要吃；即使没有明显光敏感的人，也要注意其食用量，并在食用后尽量避免阳光直射，或直接将之安排在晚餐时食用，吃完后还要多喝水，以加速身体排泄。

脾胃虚弱者最好不要食用野菜 野菜多属寒性，脾胃虚弱者如老人、小孩等不适合多食，特别是有肠胃疾病的人更需注意，要谨慎食用。

烹任野菜时注意洗净，最好用热水焯烫 野菜采摘回来后应当注意清洗干净，并在烹任之前先过热水焯烫，这样一来可以通过热水浸泡去除一定的天然毒素，二来可以通过焯烫去掉蔬菜中多余的草酸。但焯烫也会导致一部分营养物质，尤其是水溶性维生素的损失。

另外，如果在食用野菜后，出现了恶心、呕吐、头晕、腹泻等食物中毒反应，应尽快排出毒物，如催吐、导泻等，并在第一时间赶到正规大型医院进行诊治，同时尽可能保留或重新采集所食野菜的样本，送往有关部门鉴定。

(肖雨)

什么是艾滋病病毒（HIV）抗体实名检测？

预防艾滋 关爱健康

艾滋病病毒（HIV）抗体实名检测是指受检者在接受HIV抗体检测时，向提供检测服务的部门和机构提供受检者身份证明及联系电话、家庭住址等个人相关

信息，以方便医务人员为其提供后续的咨询、随访、治疗和关怀等服务的一种检测服务方式。

(待续)

(据中国疾控中心性艾中心)

治阑尾炎方



每周一方

【处方】蒲公英20g，桃仁（炒）10g，牡丹皮10g，金银花15g，茯苓12.5g，白芍20g，大黄15g，冬瓜子10g。

【制用】治疗急性阑尾炎，急煎本方药，煎3次分3次温服。可

间隔3小时服一次药。慢性阑尾炎，可以早饭前，午、晚饭后温服。

【功能】清热散结，消痛解毒。

【主治】多用于急性阑尾炎、慢性阑尾炎急性发作。证见：右少腹疼痛拒按，甚则局部肿痞，或右足屈而不伸，或时而发热，自汗出而恶寒。

(白城市中医药老科协·王文卿)

《严重精神障碍患者管理服务规范》答疑(五)

12.对于病情不太稳定的患者，基层医生是否可以联系上级专科医师进行药物调整？

答：可以的，也是应该的。首先应排除病情波动或药物疗效不佳，还是伴有药物不良反应或躯体症状出现了变化等，应分别采取在规定的剂量范围内调整现用药物的剂量，并查找原因进行对症处理。

《规范》要求，相关基层医务人员应该接受严重精神障碍患者管理服务培训与考核。对基层人员重点进行严重精神障碍患者的临床诊疗技术指导等，培训他们掌握一定的专业知识，比如药物剂量的范围，大致在什么情况下基层医生可以掌握调整药物剂量等，在此基础上可进行一定程度授权。所以，基层医生联系上级

精神卫生专科医师进行药物调整，可以归纳为三种方式：现场指导、远程指导（如电话、微信、视频等）和一定程度授权。

13.如果患者不稳定，一直建议转诊，但他总是不去上级精神卫生专科机构就诊，是不是我们每次随访都要填写“建议转诊”并打钩？

答：是的。只要不稳定，一定要建议转诊，因为超出你的能力和服务范围，这样才符合《规范》。只要是介绍去上级精神卫生专科机构门诊就叫“转诊”。(完)

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

尊重知识产权 维护市场秩序

白城市市场监督管理局
白城市知识产权局 宣

