

又到油菜花黄时, 专家提醒——

# 春季应预防精神病发作

本报记者 史凯 实习记者 李锴



春季是精神病的高发期, 尤其到三四月份, 故民间有“菜花黄, 痴子忙”的说法。由于今年是暖冬, 精神病的发病时间也有所提前, 入院治疗的人数与往年同期相比有所增加。

临床: 发病时间有所提前

往年春节前, 大部分住院患者会回家过年, 然而由于今年的暖冬影响, 精神病的发病时间有所提前。去年农历大年三十, 我市某县一名年轻女子郭凤丽(化名)被家人直接送进了市精神病医院。据了解, 在外地打工的郭凤丽有精神病史, 因为买不到返乡的车票, 着急上火, 导致精神病复发, 家人将她接回后, 由于病情严重直接将其送进了市精神病医院。

春节前, 有严重抑郁症的患者赵月明(化名)行为举止有些异常, 家人想着要过年了, 便没有将其送进医院。农历大年初二, 赵月明的行为愈发变得古怪, 甚至出现了自杀倾向。此时, 家人才不得不将其强制送进市精神病医院接受治疗。

同比: 入院人数有所增加

据市精神病医院副院长、副主任医师杨秀双介绍, 近年来, 随着社会节奏的加快, 精神病的发病率在逐年提高, 仅焦虑、抑郁、失眠的患者占到人群的5%~10%, 我国约有各类精神障碍患者约1600万, 其中有三分之一以上

患者有冲动或自伤等情绪不稳定表现。市精神病院往年春节前患者入住率只有约40%, 而今年春节前入住率已高达50%, 而且农历正月初一至初八入院人数也比往年有所增加。

往年, 春暖花开的三四月份才是精神疾病的高发时期, 今年似乎有所提前。为什么会出现这一反常现象? 杨秀双告诉记者, 过年时, 有些病人家属没有遵从医嘱擅自给病人减药、停药或换药, 致使患者病情反复。另外, 今年是暖冬, 又恰逢春节在立春之后, 这也是精神病患者在春节期间相对集中入院的原因之一。

提醒: 春季易高发精神病

对于精神病人为何在春季易发病的原因, 市精神病院的专家解释说, 春季气候变化大, 气压较低, 对于有精神病史的人来说, 气温变化容易引起人体的一些内环境和内分泌活动发生变化, 使其容易产生情绪波动。

如果出现亚健康状态, 如情绪不稳定、容易急躁、食欲不振、精神萎靡、睡眠不好等, 应该及时作好调整, 积极减压。家属要注意观察有精神病史者的复发苗头, 比如: 病人出现睡不好、经常发呆、反应迟钝、无故不与别人交谈、自言自语、无故发笑、喃喃自语等现象, 这些都是危险的信号, 应引起家人注意。

## 老人

### 专家认为应多用脑

长期以来人们对老年痴呆症存在误解, 总认为是因为脑细胞不断死亡、数量越来越少造成的。所以流行的看法是节制用脑, 以避免大脑神经细胞超负荷运转, 减少其衰老退化过程。一些医学专家则认为, 老人更应多动脑、多运动, 这样才能避免老年痴呆症的发生。

老年痴呆症早期症状为创造性减退、易倦怠、健忘、易动怒、疑心大、

夜梦难眠、语言表达能力出现障碍, 甚至性格行为改变等。统计显示, 目前我国60岁以上老人中有12.5%~18%的人患有老年痴呆症, 而且人数还在继续增长。

到目前为止, 国际上对老年痴呆症还没有很好的治疗办法。专家建议, 调理饮食有助于预防老年痴呆症。从食物中摄入能降低老年痴呆症的维生素B<sub>12</sub>和叶酸既有效, 又安全。 新华

## 孕妇

### 不要过量服用叶酸

据英国媒体报道, 新的研究显示, 妇女在怀孕期间如大剂量服用叶酸, 患乳腺癌的机率可能增加。这一发现对妇女怀孕期间大量服用维生素的安全性提出了质疑。

报道说, 英国阿伯丁大学和布里斯托尔大学的研究人员上世纪60年代对3000名怀孕妇女进行了服用叶酸添加剂的实验研究。结果显示, 每天服用5毫克叶酸的怀孕妇女, 患乳腺癌的机率比其他妇女多1倍, 并且35年后去世的风险也比其他妇女高20%。研究者同时指出, 这只是初步的研究数据, 这些结果可能是偶然产生

的, 有待进一步研究证实, 准备怀孕的妇女仍然应该遵照医嘱服用叶酸添加剂。叶酸可以避免胎儿神经系统发育不良。绿色蔬果中富含的叶酸对胎儿的生长非常关键, 它能保护胎儿免患神经系统发育不良的疾病。因此, 建议怀孕妇女最好通过食补来补充叶酸。孕妇应注意食物的烹饪方法, 不要将蔬菜长时间高温炒、煮, 并要少吃油炸食物。

一般认为, 对于叶酸缺乏症的孕妇来说, 每日服用叶酸的剂量不能超过1毫克。 常怡勇

## 孩子

### 爱闻炮味可能缺锌

过年一放鞭炮, 一些小朋友总会兴奋地冲着火药味去。专家提醒, 这可能是孩子缺锌或肚里有寄生虫。缺锌的孩子喜欢闻刺激性的气味, 过年时的鞭炮味自然就成了首选; 肚里有寄生虫也会让孩子喜欢闻火药

味, 尤其是蚊虫病患儿。鞭炮味还会刺激孩子的呼吸道, 硝烟中的气体多是一氧化碳、二氧化碳和二氧化硫, 这些气体容易引起小孩咳嗽、胸闷、憋气等。 新新

## 五步摆脱

# 睡眠紊乱



春节长假期间, 人们不是走亲访友就是外出旅游, 回到家还要上网冲浪, 甚至通宵玩牌, 打乱了人体正常的生物钟, 结果造成睡眠紊乱。许多人白天头晕脑胀、疲乏无力、精神不振; 晚上想入睡时, 却又睡不着。

摆脱睡眠紊乱, 除坚持规律生活外, 还可以采取以下五种措施。

睡前刷牙 睡前刷牙不仅可以清除口腔积物, 防止细菌在夜间侵蚀牙齿, 并且对入睡也有帮助。

睡前梳头 经常梳头可以起到按摩头皮、刺激大脑的作用。睡前梳头可促进头部血液循环, 消除大脑疲劳, 对促进睡眠很有帮助。

睡前泡脚 睡前用热水洗脚, 同时按摩脚心和脚趾, 可促进气血运行, 有舒筋活络作用。

睡前通风 睡觉前开一会儿窗户, 室内空气新鲜, 自然睡得香甜。

睡前喝杯加蜜牛奶 睡前1小时喝杯加蜜牛奶有助于睡眠。 大洋

## 编者按

爱美的女性终于在热闹和喧嚣中迎来了阳光明媚的春天。经历了一冬天的厚装严裹, 不少女性在脱下冬装的时候突然发现自己的身体在不知不觉中变胖了不少。如何减掉这悄悄长出的多余脂肪又成了一件让人头痛的事。

编者在这里选择了几个有利瘦身的小动作, 希望能给你瘦身带来帮助。

## 小动作练瘦下半身



针对腰部及大腿  
侧身躺下, 脚向后, 膝盖、髋骨和肩部保持在一条直线上。撑起上身, 肘部应放在肩部的正下方, 肩部保持不动, 将髋骨尽可能向上提, 然后放下。此动作应做3回, 每回重复12次。

作用: 腰侧和大腿外侧肌能够得到很好的锻炼。

针对臀部和腿  
背部向下平躺, 膝盖弯曲, 双脚着地, 双腿膝盖以下部分紧紧并起。向上提臀, 保持肩部着地, 当髋骨达到最高点时, 用力夹紧双腿膝盖。

作用: 臀部和腿内侧肌会变得紧致结实。



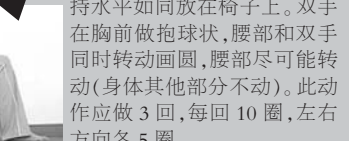
针对腹部和腰部  
平躺, 抬起双腿, 小腿保持水平如同放在椅子上。双手在胸前做抱球状, 腰部和双手同时转动画圈, 腰部尽可能转动(身体其他部分不动)。此动作应做3回, 每回10圈, 左右方向各5圈。

作用: 让你拥有迷人的腰部线条。



针对腹部  
平躺, 抬起双腿, 小腿保持水平如同放在椅子上。双手在脑后交叉, 肘部朝外, 上身离开地面向上。上身放下, 将膝盖靠向胸部, 然后放下双腿。此动作应做3回, 每回重复10次。

作用: 腹部肌肉可得到很好的锻炼。



针对腹部  
平躺, 抬起双腿, 小腿保持水平如同放在椅子上。双手在胸前做抱球状, 腰部和双手同时转动画圈, 腰部尽可能转动(身体其他部分不动)。此动作应做3回, 每回10圈, 左右方向各5圈。

作用: 让你拥有迷人的腰部线条。

## ★健康饮食

### 五种食疗助降火

#### 心火

赤小豆粥  
赤小豆50克, 粳米100克。先将赤小豆煮开, 再下粳米共煮为粥, 服时加少许红糖, 每日早晚服用。

灯芯草柿饼汤  
灯芯草6克, 柿饼2个, 水300毫升共煮至水剩100毫升, 加白砂糖适量, 温服, 柿饼可吃, 每日2次。

#### 肝火

菊花茶  
选菊花10克, 用开水浸泡, 加少许冰糖, 饮之, 有清肝明目之功效。

#### 肺火

冰糖梨水  
梨切块, 加水500毫升, 煮沸20分钟即可, 加冰糖少许, 饮之, 有润肺止咳之功效。

#### 胃火

藕汁蜜糖露  
鲜藕榨汁150毫升, 加蜂蜜30克, 调匀内服, 每天2次, 连服数天, 有润胃凉血降火之功效。 马晨