

## 别让焦虑 坏了过年好心情

春节是我国最重要的传统节日之一,是家人团聚、庆祝新年的重要时刻。

然而,随着春节的临近,一些人因为害怕过节出现了倦怠、工作效率低下、情绪波动、生活没有规律等表现,甚至还有头痛、胃痛、肌肉紧张等躯体症状。

害怕过年的原因很多,总结起来主要有以下几个方面。

经济压力。过年少不了探亲访友、置办礼物,这需要花费一定的时间和精力,迎来送往的不菲花费也会让人感到焦虑。

社交压力。过年意味着要参加各种聚会和活动,与亲戚、朋友、同学等会面往来,一些人可能会产生社交焦虑和不适。

情感压力。对于年轻人来说,过年常常需要面对家人对于学业、工作、婚恋状态的询问,有时也难以应付。

工作压力。对于一些工作繁忙的人来说,临近春节,手头的工作还没有完成、需要加班等,可能会因此感到疲劳。

过年带给每个人的感受不尽相同,太过热闹,太过冷清,太多比较,太多回顾和展望。这些复杂的感受会让人们产生焦虑或抑郁情绪。从社会心理角度来看,这属于特定心理应激,某些应激源会导致心理冲突。比如,双趋冲突,A和B都想要,但又得不到;双避冲突,A和B都不想要,可是避不开;趋避式冲突,A想要,B不想要,难以抉择。当人们处在这样的冲突环境中时,就容易产生挫折感、无助感。

上述这些心理情绪变化,归根结底是人们对各自面临问题的担心,对未来的一种焦虑。多数情况下,这种焦虑是一过性的,过完年之后,很多人的焦虑就会逐渐消失,因此不必过分担心。如果要消除这些焦虑情绪,重要的是不必太在意,不必过分纠结于小细节。

一方面,接受自己的情绪,不要试图压抑或否认它们,并尝试通过其他喜欢的事物来纾解负面情绪。可以与亲朋好友、同事分享自己的感受和想法,听听他们的意见和建议,或许能大大缓解压力。

另一方面,提前制定好计划,包括花费、时间安排等。购物的乐趣本身也是节日生活的一部分,但因为购物而增加经济压力就大可不必。规划好与家人、朋友的聚会等,让自己更好地掌控时间,减少焦虑和紧张。

我们不妨借着春节开启一个别样的“心灵加油空间”,给自己放个假,做自己喜欢的事情,好好休息一下,减少无谓的应酬和压力;也可以选择去旅游,领略不同的文化和风景,感受不同的氛围和风情。如果想感受浓浓的年味,可以参加社区组织的各种春节活动,比如舞龙舞狮、写春联、包饺子等。

节前焦虑是一种常见的心理现象,我们可以通过调整心态、合理规划、控制饮食和寻求心理支持等方式来缓解焦虑。最重要的是关注自己的心理健康,及时发现情绪问题,并找到适合自己的应对方式,以更饱满的精神状态投入自己的日常生活。

来源:健康中国 文:浙江省温州市第七人民医院 邱海霞 沙建敏

## 春节期间,怎么吃才健康?

### 健康教育

春节期间聚餐多,如果持续摄入高油、高盐、高糖等食物,可能会增加肥胖或者血糖、血脂波动的风险。为此,我们建议在饮食上做到以下几个方面:

第一,遵循“食不过饱”原则,每餐做到七八分饱,切忌暴饮暴食。

第二,规律进食,每日三餐是比较合适的。对于一些老年人或者慢性病患者,可以少量多餐,每餐强调七分饱。

第三,不饮酒或者少饮酒。尤其不要大量饮用高度烈性酒。如饮酒,最好选择低度果酒,每日总量控制在150毫升以内。避免空腹饮酒,避免饮酒的同时摄入大量副食。

第四,保持饮食清淡。避免进食过多的油腻、甜食、高盐、刺激性食物,如油炸油煎食品、奶油食品、

过甜食物、过于辛辣刺激食物等。

第五,在春节期间,尽量做到全家一起聚餐,共同烹调食物,享受美食。特别是年轻人要多陪老人进餐,这样可以在愉悦的家庭气氛中更好地享受食物的美味,也可以更好地实现合理营养的要求。

合理营养是维护免疫力的重要物质基础。合理饮食的基础是“食物多样化”,即每天摄入超过12种食物,每周争取达到25种食物。在此基础上,提高免疫力需做到以下几方面:

第一,确保优质蛋白质的摄入。可以选择一些富含优质蛋白的食物,如鸡蛋清、清蒸鱼、去皮鸡胸肉、里脊肉、豆腐等。建议食物均匀分布到三餐,每餐摄入25~30克蛋白质,这更有利于蛋白质的消化、吸收和利用。

第二,多吃新鲜蔬菜和水果。

做到“每餐有蔬菜,每天吃水果”。具体来讲,每天蔬菜量生重应该在300~500克,水果量应该在200~350克。而且要注重食物多样化,比如蔬菜,除了绿叶菜之外,要强调深色蔬菜的摄入。蔬菜加水果,一天摄入的总量最好在5种以上。

第三,保证充足饮水。成人每天平均的饮水量至少在1500毫升,并且要规律饮水。补充水分一般选用白开水、淡茶水、苏打水等,尽量不要喝含糖饮料。

除此之外,对于一些特殊的群体,比如老年人或者慢性病患者,以及素食人群,在饮食的基础上,还可以在医生指导下选择一些营养补充剂,比如蛋白质补充剂、微量营养素补充剂或者特殊医学用途配方食品。

来源:《健康报》北京协和医院临床营养科主任于康

## 带娃欢度春节,慎防三大意外

由于气管或支气管被异物部分阻塞,孩子会出现气急、憋气,也可因一侧的支气管阻塞,而另一侧吸入空气较多,形成肺气肿。某些异物(如大枣)可把气管阻塞,导致孩子在短时间内发生憋喘,甚至死亡。

海姆立克急救法是针对气管异物引起窒息的急救方法。一旦发生气管异物,第一发现人就是主要的施救者。具体操作方法只需记住“剪刀、石头、布”,简单三步。

剪刀:孩子肚脐以上2指。

石头:用手握住拳头顶住2指位置。

布:用另一只手包住“石头”,快速向后上方冲击5次,反复有节奏、有力地进行,直到孩子把异物排出。

以上方法只适用于1岁以上儿童及意识清醒的气道异物成年患者。同时,无论是施救成功,都要及时送患者就医。

预防气管异物非常重要,家长们要注意做到以下几点。

★加强看护。看护儿童时,家长尽量做到近距离、不分心、不间断,做到“离手不离眼”。

★重视食品选择。不要给3岁以下儿童食用花生米、瓜子等食物和果冻类食品。

★注意玩具选择。家长尽量不要给低龄儿童购买含小零件的玩具,并定期查看玩具有无破损、零件裸露等情况。家长要告诉孩子,不要将小零件放入口中。

★培养学龄儿童良好的生活习惯。家长要培养孩子专心进食的好

习惯。玩耍时,口中千万不要含物。

### 鱼刺卡喉

食管异物多见于5岁以下小儿。这一年龄段小儿的喉部声门裂为呼吸道狭窄处,一旦误吸异物,容易引起喉阻塞。食管异物如果处理不当,可能发生危及生命的并发症。若不及时治疗,可产生不良后果。

鱼刺卡喉,一般是卡在口咽部或者是喉咽部,气道往往是通畅的,此时不需要采用海姆立克急救法。家长可以给孩子喝温开水,并观察孩子的面部表情,判断是否存在鱼刺卡喉。如果孩子吞咽时表情痛苦或者呕吐,则可确定存在鱼刺卡喉;如果孩子喝水比较顺畅,则不考虑鱼刺卡喉。

如果确认孩子为鱼刺卡喉,家长可采取以下4个步骤处理。

第一步,让孩子立即停止进食,减少吞咽动作,试着轻轻咳几下,看能否将鱼刺咳出来。

第二步,用汤勺压住孩子舌头前2/3,并让孩子配合发“啊”的声音,以更好地暴露咽喉部位。

第三步,用手电筒查看孩子咽喉、扁桃体及舌根等部位,寻找鱼刺位置。

第四步,借助镊子将鱼刺夹住,并轻轻拔出。

若是按照上述步骤仍不能解决问题,表示鱼刺的位置比较深,建议立即带孩子就医。

来源:《健康报》文:四川大学华西医院、华西天府医院急诊科 贺娜

