



中国首次全国性成人精神障碍流行病学调查显示，焦虑障碍患病率最高，终生患病率为7.57%，12月患病率为4.98%。那么，该如何看待焦虑障碍？如何治疗和预防？此次调查负责人——中国残疾人联合会副主席、北京大学第六医院社会精神病学与行为医学研究室主任黄悦勤教授进行了解答。

成天惴惴不安，持续心慌气短

如何防治焦虑症

付东红



2020年高考临近，江西省赣州市会昌县各中学通过开展放飞纸飞机、拉动力圈、击鼓传球等趣味运动减压活动，纾解高三考生应考压力和心理焦虑。
朱海鹏摄（人民视觉）

如果每天心情烦躁、沮丧、痛苦、失眠，被各种躯体不适的症状困扰，在恶劣的情绪状态下，出现不切实际的认知和思维，表现出偏离的情绪和行为——

如果凡事紧张、担心、害怕，易激惹，不能做出正确的决定，处理不好家庭成员的关系，做不好家务事，不能与同事、同学建立良好的合作关系——

那就说明精神出了状况，这个精神状况就是焦虑障碍（焦虑症）。

焦虑达到病理性程度，就成为了精神障碍

问：人为什么会焦虑？

黄悦勤：焦虑情绪是正常人对应激的一种反应，本质是不能耐受各种不确定性，表现既有心理的担忧、恐怖和害怕，也会带有行为上的回避和社会功能减退，同时还有生理的紧张，交感神经功能的兴奋。

焦虑并不意味着都是有临床意义的疾病状态，在应激面前适度的焦虑具有积极意义，因为适度的焦虑可以充分地调动身体各脏器的机能和潜力，适度提高大脑的反应速度和警觉性，有利于应对各种应激源，做事效率更高。

问：什么是焦虑障碍？

黄悦勤：焦虑障碍也称焦虑症，是一类较为常见的精神障碍，以焦虑情绪体验为主要特征，是过度的害怕和紧张，并伴有相关的行为紊乱的一类疾病。主要表现为无明确客观对象的紧张担心，坐立不安，还有植物神经功能失调症状，如心悸、手抖、出汗、尿频、失眠及运动性不安。与正常的焦虑情绪不同之处是焦虑泛化，严重程度与客观事实或处境明显不符，或持续时间过长。

焦虑障碍就是焦虑达到病理性焦虑程度，以焦虑综合征为主要临床表现的一种精神障碍。焦虑综合征表现有精神症状和躯体症状。精神症状是各种内心的痛苦体验，包括惴惴不安、提心吊胆、恐怖、忧虑、害怕；躯体症状是在精神症状的基础上伴发自主神经系统功能亢进症状，包括心慌、胸闷、气短、口干、出汗、肌紧张、颤抖、颜面潮红或苍白、入睡困难、多梦、早醒等。

遗传有密切关系，但不是唯一决定因素

问：焦虑障碍的成因是什么？

黄悦勤：近60年以来，各国学者从遗传学、神经影像学、神经生化及心理学等相关领域研究焦虑障碍的病因、发病机制和临床特征，迄今对焦虑障碍的病因尚没有重大突破，但是获得的共识是，遗传因素、个性特点、认知过程、不良生活事件、生物化学、躯体疾病等多因素均与焦虑障碍发生有关。

第一是精神应激与个性因素。许多研究表明，焦虑障碍患者较健康人遭受更多的人际关系、婚姻与性关系、经济、家庭、工作等方面的问

题，一方面可能是遭受应激事件多的人容易患焦虑障碍，另一方面可能是患者的个性特征更易于对生活感到不满意，个性古板、严肃、多愁善感、焦虑、悲观、保守、敏感、孤僻的人容易患焦虑障碍。遗传和焦虑障碍是有密切关系的，但是基因并不是唯一的决定因素。

第二是神经解剖学因素。近年来的一些神经影像和动物模型的研究显示，部分脑区的结构或功能异常可能与焦虑障碍有关，但是研究结果还有待进一步论证。

第三是神经生物学因素。在焦虑障碍的生物学病因中，神经生物学领域一直是研究热点，包括γ-氨基丁酸、儿茶酚胺、多巴胺、5-羟色胺、神经营养因子等多个系统。

第四是心理学理论基础研究。从精神分析的人格理论、认知心理学、人本主义心理学等领域对个人与环境因素相互作用进行解释。

总之，是从环境到个体的多因素导致焦虑障碍的发生。

采取健康的生活方式，挫折教育不能缺少

问：如何预防焦虑障碍？

黄悦勤：焦虑的发生和一个人的性格特点、从小接受教育方式、外界环境和压力、个人体质等有关。从小到老，都要预防焦虑障碍的发生。

首先应该主动培养良好的性格，不能缺少挫折教育，在环境变化时能保持情绪的稳定性，避免刻板、固执的性格、不合理地追求完美和不符合自身条件的过高要求。

其次，要采取健康的生活方式，生活规律，维护正常的生物钟，不酗酒，不接触毒品。

第三，应该选择适合自己的生活

事业目标，尽量避免不必要的压力事件，提高自己适应外界环境的能力。

需要强调的是，出现焦虑的症状时不要害怕，放松心情，自我调整。一旦无法自我调整而影响到日常生活和学习工作时，就要及时就医，寻求有效的帮助。

有病不能乱投医，应该主动到精神卫生机构就诊，早发现，早治疗，遵照医嘱进行足量足疗程的治疗，防止复发。

必须采取生物心理社会的综合治疗原则

问：如何治疗焦虑障碍？

黄悦勤：焦虑障碍的发生、发展是生物—心理—社会因素综合的结果，因此必须采取生物、心理、社会的综合治疗原则。多数焦虑障碍呈慢性发作性病程，治疗的目标并非仅为控制了急性症状，还必须进行巩固和维持治疗即全程治疗，以防止和减少复发。

首先，药物治疗是在精神医生的指导下服药，常用的药物包括5-羟色胺再摄取抑制剂、5-羟色胺-去甲肾上腺素再摄取抑制剂、去甲肾上腺素能和特异性5-羟色胺能药物和5-羟色胺受体拮抗剂和再摄取抑制剂、丁螺环酮、坦度罗酮、苯二氮卓类和三环类抗抑郁药。辅助治疗药物包括非典型抗精神病药物或安眠药。

其次，心理治疗对于焦虑障碍有肯定的疗效。许多流派的心理治疗方法都可以用于焦虑障碍的治疗，例如认知行为治疗、精神分析疗法、支持性心理治疗、森田疗法、暴露疗法等。另外放松训练、正念疗法、冥想训练也可以有效缓解广泛性焦虑障碍的焦虑症状。心理治疗还能提高治疗依从性。某些

不宜药物治疗的患者，例如哺乳和妊娠妇女及药物反应强烈而不能耐受的患者，只要本人相信和接受，心理治疗可以发挥良好作用。

提高焦虑障碍的识别和诊治水平

问：治疗焦虑障碍的主要障碍是什么？

黄悦勤：焦虑障碍是精神科的治疗重点，也是神经科、消化内科、骨科、中医科应该关注的。焦虑障碍的一大特征是主诉躯体不适但无法用最先进的实验室、影像学等方法检查出阳性结果。

由于公众对焦虑障碍的知晓率低，焦虑障碍患者早期就于精神科的比例很低，而综合医院的非精神科医生对焦虑障碍缺乏早期识别方法，各科的对症治疗能够缓解症状，可以达到一定疗效，但是属于治标不治本。即使在精神专科医院，对焦虑障碍的诊断和治疗水平亦参差不齐，可能导致反复发作。常见到焦虑障碍患者延误了精准诊治，疗效不满意，浪费医疗资源。

在上述全国精神障碍调查中发现，罹患任何一种焦虑障碍患者中只有1/10左右的人得到治疗，而其中超过70%的患者是在非精神科接受治疗；各类焦虑障碍中，接近4/5的惊恐障碍患者首次接受治疗的机构是非精神科，仅有不足30%的广泛性焦虑障碍患者首次接受治疗的机构是精神专科医院或综合医院的心理科。

因此，精神卫生健康教育应该重点在于早期识别焦虑症状，提倡患者去精神卫生机构由精神专科医生诊治。同时应该加强综合医院非精神卫生专业人员的培训，提高焦虑障碍的识别和诊治水平，及时将患者转到精神科进行精准治疗。

吃出健康来

地球人都知道，含糖高的食物会促进肥胖，增加糖尿病、高血压等很多慢性病的风险。但是，很多人一天当中总想吃点甜味的东西。怎样才能兼顾甜味、营养和健康呢？这就推荐今天文章的主角——葡萄干了。

葡萄是一种很甜的水果，干燥之后，糖分会被浓缩，热量也会被浓缩。按中国食物成分表，100克葡萄干中含有热量334千卡，这个数值和大米白面差不多。其中碳水化合物83.4克，蛋白质2.5克，脂肪0.4克。从蛋白质角度来说，低于大米白面，而碳水化合物含量则略高于各种粮食，其中主要是果糖和葡萄糖，蔗糖含量很低。

有些人可能会说：原来葡萄干就是一大堆糖啊。其实葡萄干里好东西不少，还有很多健康效果。

优点1：降低龋齿风险。

在人们的印象中，葡萄干吃起来甜甜的，还有点黏黏的，应当会促进龋齿吧？但是，近年来越来越多的研究认为，吃葡萄干不会引起龋齿，反而能降低龋齿风险。前提是得正确刷牙。睡觉之前吃了葡萄干不刷牙，那就不是葡萄干的错了。

葡萄干中的甜味主要由葡萄糖和果糖贡献，而蔗糖少到可以忽略。要知道，蔗糖才是牙齿菌斑中的细菌合成“粘附葡聚糖”的好原料，而“粘附葡聚糖”是龋齿和牙龈疾病的重要致病因素。

科学家们认为，日常膳食中吃葡萄干，对口腔健康是有益无害的。

优点2：增加饱腹感，提高膳食质量。

葡萄干富含膳食纤维，按同样热量来比较，有不错的饱腹感。同时，它也不是容易过量的食物。放十几粒葡萄干就令人感觉到食物变得美味，但很少有人会吃一大碗葡萄干，因为它比较容易产生满足感。

优点3：升血糖并不快，属于中低血糖指数食品。

葡萄干虽然吃起来甜，但血糖指数并不高。因此，有糖尿病或者胰岛素抵抗的人，在不增加总碳水化合物摄入量的前提下，也可以少量享用葡萄干。我国研究发现，把葡萄干和米饭按1比1的比例配合起来吃的时候，并不比单吃米饭时血糖上升更多。如果把葡萄干、巴旦木和米饭三者一起配着吃，餐后血糖还会明显降低。

优点4：高钾食物，有利于血压管理。

有研究证明，如果用葡萄干来替代日常的小点心作为茶歇食物，有利于控制血压、预防心血管疾病。

首先，葡萄干浓缩了鲜葡萄中的矿物质成分，尤其是钾。100克普通葡萄干中的钾含量达到995毫克，是精白大米的将近20倍。此外，其中还有几十毫克的钙，含量也高于大米白面。

其次，葡萄干里的膳食纤维和抗氧化物质含量比较丰富。然后，葡萄干还“继承”了葡萄中的多种抗氧化物质。在干制过程中，有的抗氧化成分得到浓缩，也有的成分发生氧化和分解。其中颜色深褐色、紫黑色的葡萄干，如果果皮中含有更多花青素，其抗氧化能力会更强。——毕竟吃葡萄要吐葡萄皮，吃葡萄干是没有人会吐皮的。

顺便说一下，如果是皮比较厚的葡萄干，膳食纤维的含量也比较可观，这对预防便秘和肠癌是有好处的。

当然，葡萄干虽好，但是也只是健康饮食的一部分。均衡的膳食才是健康的基础。好吃也不要吃得过多，用它来代替其他的加工品零食才会起到更好的健康效果。

中医驻颜有术

王红蕊

古人谓之“驻颜”，实质上是颜面抗衰老，永葆“青春容颜”，使人洋溢出健美和活力。

面部是脏腑气血上注之处，血液循环丰富。心主血脉，其华在面。《素问·痿论》说：“十二经脉，三百六十五络，其血气皆上于面而走空窍。”中医还将面部不同部位分属五脏，即左颊属肝，右颊属肺，头额属心，下颏属胃，鼻属脾。可见，面部与脏腑经络的关系非常密切，尤以心与颜面最为攸关。

同样，面部的变化可反映出心脏经络的气血盛衰和病变。颜面部位暴露在人体上部，六淫之邪侵犯人体，颜面首当其冲，其中危害最甚的是风邪。七情过极，超过人体正常生理范围，导致人体气机紊乱，脏腑阴阳气血失调，郁阻于面部经络，影响面容。颜面是反映机体健康状况的一个窗口，故凡养生者，皆重视颜面保健，健康的颜面是以精神和生理健康为前提的。注重整体调养，着眼于脏腑、气血，从根本上延缓面容的衰老，此即传统的驻颜。

老祖宗留下了很多驻颜好办法。首先是按摩美容，可分两类：一类是直接面部进行的，另一类是通过按摩远离面部的经络而达美容效果的。《千金翼方》中记载彭祖浴面法，即清晨起床用左右手摩擦耳朵，然后轻轻牵拉耳朵；再用手摩擦头皮，梳理头发；最后把双手摩擦，以热手擦面，从上向下14次。此法可使颜面气血流通，润泽皮肤，悦泽容颜，健脑乌发。

还有针灸美容，通过针刺刺激穴位，调整各脏腑组织功能，促进气血运行，抵御外邪入侵而延缓皮肤衰老。一般来说，对美容有良好的经络有7条：足太阳膀胱经、足少阴肾经、足厥阴肝经、足阳明胃经、手少阳三焦经、手太阳小肠经、手阳明大肠经。可根据具体情况，辨证取穴组方进行调整。如预防或除去皱纹，可针刺丝竹空、攒竹、太阳、迎香、颊车、颧髎等，配中腕、合谷、曲池、足三里、胃关、关元、漏谷等，其功用可益气和血，增加皮肤弹性。灸法强身美容作用亦很显著，常用穴位主要有神阙、关元、气海、中腕、命门、大椎、身柱、膏肓、肾俞、脾俞、胃俞、足三里、三阴交、曲池和下廉等。

预防颜面皮肤衰老，还应注意饮食营养平衡。从中医角度讲，须遵循饮食勿偏、饮食勿过、饮食有宜忌等原则。中医古籍中记载有很多“驻颜”“耐老”“返老”的食品，如芝麻、蜂蜜、香菇、牛乳、羊乳、海参、南瓜子、莲藕、冬瓜、樱桃、小麦等。现代科学研究证实，这些食品营养极为丰富，含有多种维生素、酶、矿物质，多种氨基酸等，不仅可使面色嫩白、红润光泽，还能延年益寿。

此外，还可通过食疗药膳美容保健。例如胡桃粥：胡桃、粳米适量煮熟成粥，早晚空腹食用，润肤驻颜。红枣粥：红枣、大米适量共煮，可健脾补血、悦泽容颜。燕窝粥：取粳米、燕窝适量共煮，有润肺补脾，益颜美容之效。胡萝卜、粳米适量煮粥，有健胃补脾，润肤美容作用。薏苡仁、百合适量煮粥，可清热润燥，治疗面部扁平疣、痤疮、雀斑等。

（作者系北京朝阳中医医院副主任医

杏林寻宝

中华传统医药漫谈

阿尔茨海默病患者提供服务，想订位得带着父母来 这家餐厅明说了，可能会上错菜

赵子乔

1月25日，综艺节目《忘不了餐厅》线下实体店“忘不了茶餐厅”落户上海徐汇区永嘉路永嘉庭，正式开业。

据介绍，该餐厅为患有阿尔茨海默病及其他认知障碍的老人提供工作岗位。作为一种非药物性干预治疗，老人们将在这里参与社会工作，收获乐观积极的心态。但在提供服务过程中，可能会出现上错菜等漏洞。此外，餐厅还有一些“霸王条款”，如只接受携带父母或长辈的就餐客人的订位需求，鼓励年轻人创造与家人团聚的时光。

中国60岁及以上人群中约有千万阿尔茨海默病患者。《忘不了餐厅》呼吁社会关注这一庞大人群，鼓励病患积极乐观地面对疾病和衰老，尤其是多多参与社会活动，活跃大脑、延缓病情。《忘不了餐厅》出品人、恒顿传媒创始人及CEO曾荣表示，“老年服务员招募计划”将作为餐厅的公益项目独立运营，将专设报名老人的评估面试、协助健康证办理、岗前培训等环节，并配备专业医护志愿者保障老人工作时间的健康及安全。

图为认知障碍患者小芬姨在开业现场。节目方供图

