健康关注

岁末年初，各种工作也逐渐进入收尾总结阶段，接踵而至的大大小小检查也日益频繁……年末频繁的聚会，如同赶场一样的各种人际活动，不仅让肠胃不堪重负，也容易使身心俱疲……如果再回首这匆匆结束的一年，想起自己年初的想法、愿望、计划等大半未完成，烦躁、焦虑、懊悔、紧张情绪就会铺天盖地袭来，这就是年终焦虑症。

岁末年初你焦虑吗？

洪 兰

几种常见的压力

焦虑常常是由压力引起的，如何判断压力是否存在呢？当一件事情让我们感到“唉，真麻烦”的情感体验时，就说明这件事情已经给我们造成压力了。一般来说，到了年底，易引起焦虑症的常见压力有以下几种：

职业的压力 一般工作单位都会在年末进行工作总结，迎接各种年终检查。这些总结和检查常常关系到部门的扩大、缩编、裁员、合并等等，也关系到个人的升迁机会、奖金数量，能否在原部门继续下去的重要参考指标。年末也是个人决定是否跳槽的关键时期，身在职场中不同阶层的人都会有不同的焦虑。

人情的压力 年末职场聚会多，陪客户，听领导发言，发展业务人脉，从一个酒桌到另一个酒桌，听不想听的话，说不想说的话，喝不想喝的酒，吃不想吃的饭，头晕脑涨、胃肠不适、面部神经失调。同学朋友的宴请也多，你来我往，看着不断升高的体重和不断干瘪的钱包，继续赶下一场。更何况中国传统过年，千里迢迢，精疲力尽赶回家，继续赶场、发红包……

生活的压力 对于还在苦苦寻觅意中人而屡屡受挫的单身男女来说，一年到头，回想自己这一年来各种相亲或变相相亲的过程，都是一把辛酸泪。再看看身边已经有主的朋友，不免心中焦躁凄凉，再想想过年回家还要面对家中父母的催问，恨不得找借口放弃回家。

对于已经找到男女朋友的人来说，恋爱的感觉越来越淡，又到一年年关，但对方迟迟不肯答应进入婚姻的殿堂，是继续好，还是分手好，百转愁肠，难以取舍。对于没有孩子的夫妻，特别是妻子来说，是要“生”还是”升”？哪个都想要，总想找最佳时间点，等来等去，又一年过去了……

就业的压力 对于要找工作的毕业生来说，一面忙于毕业论文等各种毕业的准备中，一面时时关注就业信息，不停往返于各种招聘会。能否顺利毕业、是否能留在上学的城市、去其他城市还是回老家，对于一些特大城市毕业生来说，是要户口还是高薪等等，都是让尚未进入职场的预备军们倍感折磨和焦虑。如果这时再面临与恋人是否分手问题，则更让他们的心情雪上加霜。

一般来说，一个人如果长期处在慢性压力或多重压力下，就容易产生焦虑。但是面对同样的压力，不同的人表现也不一样：自信、乐观、外向、平时不断自我肯定的人，耐受压力的能力比较强；过于认真、谨慎、固执、不善于拒绝、爱面子、自我要求过高、容易紧张的人，对压力的承受能力就比较弱。

年终焦虑症症状自测

年终焦虑症是在年底各种重压下，人的工作、生活规律发生改变而引起的身体和心理的不良反应，并进一步影响工作和生活的一种精神心理状态。临床多集中于20岁—45岁之间。

年终焦虑症的表现包括躯体症状和心理症状两个方面：

1.躯体症状主要是肌肉紧张、疲劳乏力、头晕脑涨、胸闷、心慌气短、心悸、肠胃不适、腹泻或便秘、多汗、脸上痘子增多、睡眠质量下降、月经不调等现象。

2.心理症状包括无法控制的担心，注意力不集中、记忆力下降，忙碌而效率下降、焦躁不安、冲动易怒等现象。

学会自我调适

1.分清主次，学会取舍。

将纷繁复杂的事情一一列出，按照工作、家庭、个人等分类，先理清在年末有限的时间内，哪类事情对于你来说是最重要的，再看哪些是能做到的哪些是不能做到的。对于无论如何都完成不了的，要学会放弃或暂时放弃；对于能够做到的，按照轻重缓急进行安排，按部就班去做。

2.营造环境，让家温馨。

进行一次大扫除，一个清洁的环境会让我们的情绪愉悦；买一盆小小的绿植，会让你充满希望；寒冷的年末换一个暖色系的窗帘，会让你温暖松弛；换掉已经暗淡的灯泡，回到家中明亮的房间也会给你带来光明。

3.制定边界，学会拒绝。

一到年末，总有些同事或朋友会把他自己应该做的事情堆到你的头上，如果你本身已经处在焦虑中，手忙脚乱，自己的工作都完不成，那么就要学会拒绝不属于你的事情，不要害怕面子上过不去。食物不但能为我们提供营养，而且有缓解紧张、安定情绪的作用。在什么样的环境中、和谁一起吃至关重要。在融洽和谐愉悦的环境中和家人朋友一起放松地就餐，可以有效的缓解我们的压力。

4.合理饮食，增加快乐能量。

一些食物也有缓解压力作用，如黑巧克力、坚果类可以帮助我们缓解压力。香蕉、樱桃和葡萄柚都被称为是”快乐水果”，可以振奋精神、提神醒脑，增强抗压能力。一杯暖暖的绿茶，可以让情绪放松。橄榄油和三文鱼，可以营养大脑、提高效率。牛奶、酸奶、奶酪等含有丰富钙质，有助于消除烦躁，安定情绪。

5.每天给自己一个30分钟。

无论多忙碌，每天一定给自己一个单独的30分钟，做一个深呼吸让自己放松下来，让自己进入自己的身心放松之旅。或闭上眼睛进行冥想，或听舒缓的音乐，或喝一杯温暖的茶，或进行足浴、按摩、香薰等，让自己思绪放松。如果天气好，只是呆呆看天、晒晒太阳也行。

6.走进自然，适当运动。

合理规律的运动可以消除焦虑。或走进大自然，让大自然陶冶我们的情操，拂去我们的焦躁。实在不喜欢运动的人，在家附近的超市逛一逛，买一点东西也行。中医方面，比较推荐八段锦、太极拳等，缓慢柔和的动作可以让我们身心放松。

7.合理宣泄情绪，自我调节。

不要把所有事情都压在心里一个人扛，学会示弱，向可以信任的朋友或家人倾诉。做一些自己喜欢做的事情，哪怕是做家务，也能让自己转换注意力。

（作者系中国中医科学院广安门医院副主任医师）

链接▶▶▶

提前预防，不让年终焦虑症敲门

建立自己的支持系统：幸福温暖的家，亲密的爱人，可以信赖的朋友都是我们人生路上的护航舰。

培养一个可以坚持的兴趣爱好：如音乐、书法、绘画、慢跑、爬山等，当情绪紧张时，去做这些，可以转换我们的情绪。

合理制定目标：自己有个合理的预期，设定切合实际的目标，年初制定目标时要具体明确、现实可行将大目标分解，一步一步执行，每执行完成一步，给自己一次奖励，培养成就感。

健康互联网

我国慢性呼吸疾病诊断率过低

喻京英

最新的《中国居民营养与慢性病状况报告（2015年）》显示，2012年我国慢性呼吸系统疾病死亡率为68/10万人，为我国居民第三位慢性病死因。然而令人痛心的是，我国慢性呼吸疾病的诊断率却不足35%，大量患者由于自身原因，未能获得及时治疗。在近日举行的中国呼吸疾病联盟首届年会上，北京中日医院院长王辰表示，大众对于呼吸系统疾病认知上的短缺，是造成呼吸疾病防控形势严峻的重要因素。

王辰说，急慢性支气管炎、支气管哮喘、支气管扩张、慢性阻塞性肺疾病、肺源性心脏病等，均是呼吸系统常见病，有的人有病扛着不去看，有的人不按医嘱吃药，有的人只服用中药预防，有的人则盲目使用抗生素……

中国工程院院士钟南山呼吁，40岁以上人群应“像量血压一样重视检查肺功能”，并建议将肺功能检查纳入中老年体检常规项目。

专家强调，我国呼吸系统疾病是整体防控体系上的关键一环，也是提升基层医务人员诊疗技能、加强基层医疗机构设备与药物储备的基础。2015年中国呼吸疾病联盟专家，已为千名基层医务人员提供了专业培训，提升了其诊疗水平，为改善全国逾亿呼吸系统疾病患者的生活质量做出了努力。

健康新概念

抗霾灭菌的生物口罩

巴福生

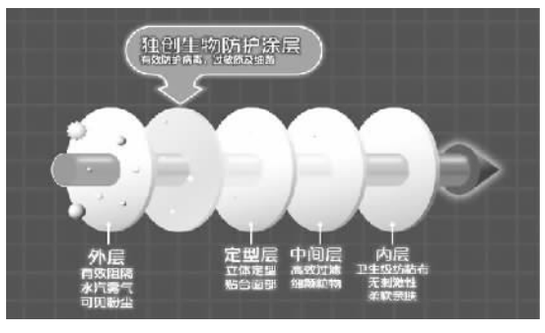
一种新型生物防护过滤新材料近日由北京汇朗生物科技有限公司研发成功，而由这种新材料制成的口罩，可起到抗霾灭菌的效果。

据介绍，该公司研发团队主要由军事医学科学院、解放军总医院原科研人员组成，集合了免疫学、病原微生物学、细胞学方面的专家。该团队围绕如何有效防护病毒所致疾病。特别是由呼吸道传播的疾病，围绕如何避免再次发生SARS等大规模传染性公共卫生事件，进行了深入研究。最终研制成功了对病毒、过敏原和细菌具有截留灭活作用的广谱生物防护过滤材料。国家某权威检测单位2015年12月9日出具的评价报告显示，在该试验条件下，样品组病毒截留率与无纺布组病毒截留率的差值>40%，样品有截留效果。

该公司负责人介绍说，这种生物防护过滤介质主要由对人体无害的生物液体及喷涂上这种液体的纤维层组成。自然空气通过这种纤维层过滤后，能有效吸附和阻止病毒、过敏原和细菌进入人体呼吸道，并使截留下的病毒和细菌的合成代谢受阻，病毒和细菌的细胞内溶酶体膜破裂、自溶及死亡。通俗说就是通过改变病毒和细菌赖以生存的微环境，将其“饿死”。目前，该公司的“生物防护过滤介质及其应用”技术已经获得国家发明专利。

据悉，这种生物防护过滤材料基质液可应用于各种场所的喷洒，用于灭活附着于物体表面或细微颗粒上的病毒和细菌。喷涂这种液体的纤维层可用于民用、医用口罩及防护服，家用及公共场所空气过滤或净化装置，民用、医用床上用品及窗帘等。

目前，该公司基于此项新技术已经开发了民用立体四防口罩。这种口罩不仅可以有效滤除PM2.5颗粒物，而且可以达到防病毒、防过敏原、防细菌的效果。



医疗前沿

我国小肠镜治疗肿瘤获突破

艾 素 刘玉新

内镜下黏膜剥离术（ESD）是近年国际上发展起来的一项内镜治疗新技术，是一种用来治疗消化道早癌及癌前病变的内镜技术，多应用于食管、胃及大肠等部位。空军总医院消化内科结合千余例小肠镜下治疗的临床实践，创新性地将该技术改良并应用于小肠疾病诊治，成功采用ESD技术切除小肠巨大脂肪瘤，开创了小肠内镜治疗技术的新突破。

据空军总医院消化内科主任宁守斌介绍，该院是国内率先开展双气囊小肠镜技术的。经过不断探索，该院小肠内镜诊疗技术在临床诊治领域不断拓展，率先在国内开展了“小肠巨大息肉切除术”、“小肠金属支架放置术”等多项新技术；先后在国际期刊及国内核心期刊上发表相关论文30余篇，为促进我国小肠疾病诊治水平的提高作出了重要贡献。

小肠疾病的诊断，借助小肠镜消除了临床消化道检查的最后“盲区”，更可喜的是，小肠镜治疗技术在近年不断取得新的突破，应用范围不断扩大，发挥了越来越重要的作用。

健康资讯

优生优育健康计划启动

本报电（马林凤）针对全国二孩政策全面放开的形势，送子鸟爱心基金近日启动“优生优育健康服务公益计划”。该计划将积极开展备孕夫妇孕前优生优育健康评估等，探索建立有效的优生促进工作机制，提高人口整体素质。目前，全国已有5家爱心医疗机构的妇产科、生殖内分泌科、营养科、心理科等领域的权威专家团被聘为该计划的课题组专家，他们将为该计划提供全面的医学指导和保障。

2015年十大营养新闻发布

本报电（培丽）中国营养学会近日发布“2015年十大营养新闻”。“红肉致癌”说法引争论和“健康中国”首次写入政府工作报告成为关注点；此外，我国启动马铃薯主食化战略、胆固醇摄入量上限值取消、“五毛食品”营养真相被揭露、《成人和儿童糖摄入量指南》发布、首届“全民营养周”启动、《中国居民营养与慢性病状况报告（2015）》发布、《6月龄内婴儿母乳喂养指南》和《7-24月龄婴幼儿喂养指南》发布及保健食品注册实行双轨制等。

如何领悟中医“治未病”的境界？

王红蕊

有则古代名医扁鹊论医术的故事。一天魏文王问扁鹊：“你们家兄弟三人到底哪个医术最好？”扁鹊回答：“大哥最好，二哥次之，我最差。”文王又问：“那为什么你最出名呢？”扁鹊又答说：“我大哥治病，是治病于未发之前，是超前治疗。由于一般人不知道他事先能铲除病根，让人不发病，不得病，所以他的名气无法传出去。我二哥治病，是治病于初起之时，一般人以为他只能治轻微的小病，所以他的名气只传于乡里。而我治病是在病情严重之时，所以大家认为我的医术高明，名气响遍全国。”

这个故事说明了良医“不治已病治未病”的道理。古人云“良医者，常治无病之病，故无病；圣人者，常治无患之患，故无患。”“万事防为先”、“防患于未然”、“防微杜渐”，说的是同一个道理。

所谓“治未病”，是指在疾病发生之前先行采取各种措施，做好预防工作，以避免疾病的发生，其核心是主动防范。这是中医治疗学领域的重要理论，也是最为先进和超前的医学思想。

“治未病”首先要未病先防，是指人体在没有发生疾病的健康状态下，对可能导致疾病的各种原因，采取针对性的养生保健措施。其目的在于固护正气，增强体质，避开各种病邪的侵袭，预防疾病的发生。其次要既病防变，是指疾病已发生后，把握疾病的传变规律，采取措施，早期诊断、早期治疗，及时阻止疾病的恶化和传变，促进疾病康复。还要病后防复，是指疾病经治疗后，病邪基本消除，正气尚未复原，处于初愈的康复阶段，提前采取巩固性治疗或预防性措施，防止疾病的复发。

我们如何能做到“治未病”呢？

一、情志调理。

保持情志舒畅，心境豁达。勿暴怒，勿忧郁。起居有常，不妄作劳，合理安排工作与休息、娱乐的时间，使张弛有度，气机舒畅。《黄帝内经》强调“恬淡虚无”，说“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”。

二、饮食调理。

关键要有合理的膳食结构。“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”。饮食“六宜”，食宜早些、食宜暖些、食宜少些、食宜淡些、食宜缓些、食宜软些。也可以根据体质在合适的季节吃一些药膳、膏方。

三、运动调理。

适当的运动可使人体气机通畅，肝气条达，脾气健运，肾气充足。亦可采取推拿、拔罐、穴位敷贴、熏蒸、气功、太极拳等形式。

“治未病”包括形神共养、协调阴阳、顺应自然、饮食调养、谨慎起居、和调脏腑、通畅经络、节欲保精、益气调息、动静适宜等一系列养生原则，而协调平衡是其核心思想。当一个人身体达到阴阳平衡的时候，是最健康的。“治未病”是医疗保健的理想境界，也是衡量医者水平的重要标志。

（作者为北京朝阳区中医医院医师）

杏林寻宝

——中华传统医药漫谈