

情绪不好，食以解忧？

同食物相关，耳熟能详的表达有很多，比如“化悲愤为食量”“难过，没有一顿美食解决不了的伤心，实在不行就两顿”等等，暗示着食物与情绪之间有着紧密关系，一定程度上提示着进食承载着安抚情绪的作用……那么，食物与情绪之间，到底有没有科学关联？



■王莹

常言道，“民以食为天”，既说明了食物作为生存之本的重要性，也说明了食物与人们的生活息息相关。食物与健康的关系不言而喻，那么，食物既然有诸多好处，我们是否可以毫不犹豫地大量进食或依赖控制进食来安抚情绪？

科学告诉我们：不可以。诸如糖尿病、高血脂、高血压、脂肪肝等疾病，均与不当的饮食偏好和不规律的饮食习惯有关，患病后严重威胁着我们的身体健康，使我们不得不慎重对待。此外，伴随着研究的广泛和深入，人们越来越相信进食和情绪之间的关联，不过，这些关联常常集中在负面情绪体验方面。

为什么我们会选择进食来调节情绪？

情绪大多来自日常生活中，个体对于人或物的某种深刻的内在情绪体验，比如抑郁体验、焦虑体验等。以此为例，抑郁多为当下的困扰，内心感觉无法摆脱或无力处理；焦虑多见对未来的无措，内心紧张到无处安放；类似的情绪体验无论单一或是共存，无疑都是我们对生活失去了掌控感或安全感。为了解决这个问题，我们迫切要找到一个能被控制的内容，去抵消或释放，让自己快速离开失控的体验，内心回归到稳定状态。

那么，为什么我们会选择进食来调节情绪？

■其一，食物拥有便捷、易得的特点，具有便利性；
■其二，食物带有养育、滋养的“母亲”般的属性，具有习惯和依赖性；
■其三，依靠食物调节情绪，具有隐蔽性，能够极大程度上减少情绪失控带来的压力和羞耻感。

因此，进食行为大量出现在情绪安抚中，且呈现两极化特征，有的控制进食量，少吃或吃、吐；有的放纵进食量，暴饮暴食。

为什么吃东西后真的感觉“心情好了”？

不过，过度依赖进食排遣负面情绪

绪体验，造成的害处不言而喻。

当人们情绪不佳，大量进食时，人体需要调动更多的血液，供肠胃运作使用，人们也被迫将更多的体验集中到消化系统，造成短时间内暂时性远离抑郁或焦虑的心理体验；另一方面，也可以通过不断计算卡路里，严格控制热量或食物种类的方式，把思维占满，短暂地远离负面情绪。

这就是为什么人们会感觉吃东西后，真的“心情好了”。

不过，无论哪种情况，一般初期效果尚可，但维持时间较短，食物消耗或进食结束后，负面情绪依然会如期造访，如此反复，身体渐渐适应了恶劣的进食环境，也会出现类似抗药性的特征，形成了一种饮鸩止渴的成瘾性效应。

同时，因为不规律进食，可能还会增添出愧疚、自责、失望等情绪，会让问题变得更加复杂，甚至会影响到家庭里的其他成员，广泛地激活家庭成员的抑郁或焦虑情绪，情绪困扰如滚雪球一般，逐渐演化为家庭性难题。

总之，无论是饮食，还是情绪，始终都建议适量或适当，采用合理的方式解决为宜。依靠食物调节，不能实现。

科学处置“坏情绪”，构筑强大内心“小宇宙”

那么，坏情绪如何处理呢？这里举例“坏情绪体验”的一种处置方法，供参考。

第一步，情绪识别：
要知道，通常没有坏情绪，只有坏体验，糟糕的情绪体验，本能地会让人想回避，久而久之，具有相当隐蔽性，不易觉察，但却像一个小炸药包潜藏着，等待着爆发。

如此不能识别的情绪，有时让我们我们更加抓狂，正所谓病急乱投医，难免选择诸如暴食或绝食等便捷的方式应付，结果伤心伤身，究其原因，就是因为我们对不清楚“对手是谁”，这里举例说明：

■常见抑郁体验：日常可能感觉没精神、乏力，感觉做事情没动力、习惯性拖延、注意力难集中、效率低下、兴趣缺乏、凡事参与感不强。

■常见焦虑体验：日常可能表现

为语速快、脾气急躁，持续追求高效率、完美体验、不能有偏差、不安心、不安心，力求把一切都安排得井井有条，拥有不安排好一切绝不能入睡的倔强表现。

如果有以上情况，未必是懒、不上进、自甘堕落，可能是正在体验或承受着抑郁或焦虑情绪带来的影响。

第二步，情绪分析：
无论是焦虑还是抑郁，有情绪不可怕，由果索因，尝试找到累积这些情绪的原因，每个情绪表现都有特定的情绪激活事件，犹如情绪开关，找到这样的事件，加以阻断，可以有效舒缓情绪，避免糟糕的情绪体验重现。

■外在评价系统：外在的人或事在对我们传递评价、指责、比较、挑剔、强迫、羞辱等信息时，我们常常感觉不适。

■内在评价系统。容易被外在评价系统激活，启动自我批评和否定，进而让我们感受到抑郁或焦虑的情绪。

■我们要清楚，任何评价都是非常客观的，语言是信息的载体，不该带有主观情绪，这些表达仅能当做一种观点而已，保持良好的自我定义和觉察的能力，阻断外在声音，保持内在稳定。

第三步，分析验证：
情绪体验带有持久和弥散的特征，因此易出现反复的情况，伴随着持续的

分析与验证，情绪开关会越发起到作用，增强情绪自控力和自我肯定，进而拥有稳定的自我边界，不再被坏情绪体验掌控，构筑强大内心“小宇宙”。

第四步，支持资源：
这个过程中，肯定会有不容易，找到支持性资源，不断帮助和鼓励自己。

■家人朋友：向家人朋友表达情绪，可以舒缓情绪，增强安全感和情感支持。

■充分放松：发展适宜的兴趣爱好，如唱歌跳舞、运动健身、瑜伽冥想、内容创作等，身体的放松有助于心理的放松。

■专业学习：参与情绪、社交、正念等专业学习，增强情绪识别、容纳或管理能力。

■咨询服务：匹配有经验的咨询师，一对一合作探索情绪或内在世界，获得专业帮助。

第五步，成长模式：
将情绪分析、情绪验证、支持资源形成闭环，构成内在成长的模式，充分利用，帮助解决情绪问题，增强心理弹性，提升情绪复原力。

要知道，所有的经历仅是一种体验，所谓的“对错”不是批判，应该是前进道路上的眼睛，我们使用其去寻找认知的提升与适应。

(作者为上海市精神卫生中心医生)



求医问药
你有医学健康疑问,我们邀请医学专家来解答。
tangwj@whb.cn

问 手术后,“发物”到底能吃吗?

答 杜海磊 应海峰 卞冬生
上海交通大学医学院附属瑞金医院医生

做完手术牛肉、鸡、海鲜能吃吗?这些是不是“发物”,是否需要忌口?吃了“发物”,伤口是不是不容易愈合,肿瘤是不是容易复发?临床上,经常遇到患者围绕“发物”提出五花八门的问题。为科学解答这个关于发物的问题,今天带大家雾里看“发”,让大家可以科学忌口。

■什么是“发物”?
“发物”一词首见于明代医学著作《普济方》,传统上广义的“发物”是指能助邪发病的食物,具有加重疾病变化的特点,常和忌口饮食相联系。

自明朝发展至今,“发物”几乎囊括了我们日常生活中的所有食物,如餐桌上常见的猪肉、鸡肉、羊肉、牛肉、海鲜、香菇、竹笋等。原来“万物皆可发”,看来不简单。

但还有一点要注意,一种食物对于某些病人属于发物,但对另一类病人可能具有辅助治疗作用。如体质属热者,羊肉可称为“发物”,而寒性体质者却无恙;甜腻油脂类食物对发湿肥胖者可成为“发物”,而对津液不足者则不然。可见中医讲究辩证施治,不同的“症”,同一疾病、不同症型的患者往往有属于个体的不同发物需要忌口。

■“发物”有哪些?
从现代医学和营养学角度看,发物一般有几类食物——
容易诱发过敏的食物:一些海鲜、牛羊鸡肉、热带水果等。
辛辣类食物:包括辣椒、大蒜、洋葱等,过多摄入,本就容易刺激消化道,引发胃肠灼热感,加重腹痛等消化道症状。
高嘌呤食物:海产品、内脏等较高嘌呤的食物,在痛风急性发作期等会加重病情,是该类患者的“发物”,需要忌口。

■发物之说可信吗?
看待“发物”应一分为二。

临床上发物可能诱发或加重某些疾病,但另一方面,在有些疾病的治疗上,还可以利用发物催化或诱发,可起到助其透发、缩短病程的作用。

对于肿瘤患者而言,传统意义上的“发物”不可能引起肿瘤的转移和复发。但是,一些烧烤之食、腌制之物等,可能就是肿瘤的“发物”。

■手术后,“发物”能吃吗?
除了听医嘱,不要严格拒绝“发物”之外,术后饮食一般要注意均衡饮食,不要迷信补品或是偏食,饮食需要多样化,各种营养素都要摄入。术后的饮食要求清淡好消化,白粥的确满足要求,但营养成分不够全面,不能一直喝。煲了很久的汤看起来似乎很有营养,很滋补。实际上,煲汤不能把食材中的营养都溶进汤里,汤中最多的还是水,以及脂肪、氨基酸等等鲜味物质。喝汤的话,汤渣食物也建议吃掉。

■肿瘤患者需要忌口“发物”吗?
肿瘤患者在肿瘤的治疗过程中(化疗或放疗)更需要营养的支持,蛋类、肉类和大豆制品都属于优质蛋白质食物,蛋白质更是人体的免疫基石,并对肿瘤患者的预后具有积极作用。因此,对于无特殊过敏的肿瘤患者,都是可以正常食用的,不建议盲目忌口。

问 日间手术晚上可以做吗?

答 刘蕊
上海交通大学医学院附属仁济医院麻醉科医生

近年来,日间手术在医院里日益广泛,患者对此的提问也增多,日间手术究竟是什么?适合哪类人?晚上能做吗?今天来说说到底什么是日间手术。

日间手术是指病人在1-2个工作日内完成入院、手术和出院的一种手术模式,不包括在诊所或医院开展的门诊手术。

与传统住院手术相比,日间手术有许多优势:

对于病人而言,日间手术不仅能降低医疗费用、减轻陪护负担,提高病人的舒适度,还减少了院内交叉感染的风险,更利于病人的术后恢复。

对于医院来说,日间手术加快了周转率,提高了医疗资源的利用效率,有助于缓解病人“住院难,手术迟”的问题,节约大量医疗资源。

日间手术的安全保障是建立在严格的把关基础上,优化了收治流程,将病人的诊断和术前检查在门诊完成。通过了日间手术麻醉门诊评估中心的门诊检查和麻醉评估,就能够预约日间手术。

手术、麻醉和护理技术的进步推动日间手术成为安全高效的手术模式,其中麻醉学科发挥了重要且不可替代的作用。

日间手术麻醉有两个要求:一是保证手术或治疗操作能快速有效地进行;二是术后恢复快、并发症少。因此需要专业的麻醉医生根据不同病人的情况设计麻醉方案,精准把控麻醉深度,预防并发症发生,加速病人康复。

什么人适合日间手术?国家卫健委分别在2015年和2019年公布了两批《日间手术(操作)试点病种和术式推荐目录》,涉及8个专业,133个病种。也就是说,随着医学技术的进展,越来越多的疾病可以通过日间手术得以完成。

还有病人问,想晚上来做日间手术,可以吗?日间手术是针对在48小时内完成出入院的手术病人,为了达到最大效率,提高病人周转率,晚上做手术也是常有的。

问 “左眼跳财”其实是一种病?

答 唐文婕 杨钊 徐雯莉
上海交通大学医学院附属瑞金医院医生

人们常说眼睛是心灵的窗户,那么眼皮就像窗帘,悬挂在眼球表面,按照一定的节奏完成开合的工作。不过,眼皮有时也会调皮起来,那就是“眼皮跳”。

一说到眼皮跳,大部分想到的是“左眼跳财,右眼跳灾”。这个说法其实没有任何科学道理,许多人却愿意相信。

眼皮跳在医学上称为“眼瞼跳动”,又称眼瞼痉挛,是由于眼轮匝肌以及支配眼轮匝肌的神经出现病变,从而导致眼轮匝肌自主的抽动。

眼瞼跳动的诱因:
第一,抽烟喝酒过度;饮用含咖啡因的饮品也有可能诱发眼皮跳。
第二,生理性眼瞼跳动:精神紧张、用眼疲劳、缺乏睡眠、药物因素等。
第三,病理性眼瞼跳动:结膜炎、角膜炎、眼外伤,脑炎、脑血管疾病,肌张力障碍、痉挛性斜颈、多发性抽动症,良性原发性眼瞼痉挛、帕金森病及多发性硬化早期等。

也因此,处理应对上应该减少茶、酒、咖啡摄入量,减少吸烟量;保持充分的睡眠;保持角膜湿润,如不要长时间盯着电子屏幕,或断续使用人工泪液;采用热水洗脸或热毛巾敷脸。

当这些方法尝试后无效时,应考虑是否为病理性眼瞼跳动,应记录眼瞼跳动出现的时间和持续周期,尽快就医。

出现以下这些情况时,应毫不犹豫地前往医院就诊,寻求专业医疗诊治:
第一,眼皮跳持续时间超过一周;
第二,出现眼皮彻底闭合且睁眼困难;
第三,有进行性加重趋势,伴有单侧或双侧面部抽搐,伴有颈部肌肉抽搐;
第四,眼皮跳伴随眼睛发红、酸涩且流泪。

综上所述,无论由何种原因引起的眼瞼跳动,如果出现长时间持续地眼皮跳,休息过后也不缓解,甚至出现加重的情况,需要及时就医。

一文教你识别“胃痛”与“胆痛”

■李炯

“医生我这两天突然肚子疼，但是吃了好几种胃药也没有缓解，这是怎么回事？”在外外科门诊，总能听到病人这样的抱怨，然后通过仔细询问病人的症状以及简单的体格检查就能发现，这并不是患者口中的“胃痛”，而是“胆痛”。病人为啥总是分不清“胃痛”和“胆痛”？胆痛发作如何有效缓解？中医治疗胆痛有何特色？日常生活如何防治胆痛？这里一一解析下。

“胆痛”与“胃痛”初始症状相似

“胆痛”又称为胆绞痛，往往指胆管炎，分为急性胆管炎与慢性胆管炎，其中急性胆管炎是外科领域中常见的急

腹症，发病率仅次于急性阑尾炎，中医称为“胆胀病”，是指由细菌感染、浓缩的胆汁或返流胰液的化学刺激等引起的胆管炎性疾病。常因过食油腻、情志抑郁不畅、劳累等因素引起。

慢性胆管炎往往是胆管因长期或不间断地受到刺激而产生的慢性炎症性改变或功能障碍，临床上急性胆管炎反复发作后遗留的病理改变是慢性胆管炎的最常见类型。

那么，“胆痛”与“胃痛”为何傻傻分不清？这是因为胆管炎一开始的症状往往与“胃痛”症状相似，可表现为中上腹的疼痛，不典型的胆管炎症状也可出现腹胀，这往往被患者误以为是“胃痛”，随着病程进展可转变为右上腹或肋骨下缘的疼痛，特别是在患者进食油腻后可出现右上腹的剧烈疼痛，同时胆管炎可伴有发热、后背牵拉痛，少数

患者可表现出胸闷、恶心、呕吐的症状。医生在诊断过程中可通过体格检查、腹部CT、B超来区分。

急性胆管炎应当立即就医

当胆管炎急性发作时，应当立即前往医院急诊就诊，通过医生的问诊、体格检查以及辅助检查等明确诊断后决定治疗方式。在等待就医的同时可采取穴位按压的方式起到一定的止痛效果，例如合谷穴、神门穴等。

切忌忍强疼痛，拖延就医，急性胆管炎可能有胰腺炎、胆囊穿孔、黄疸等并发症。慢性胆管炎发作时往往表现为隐痛不适，可通过清淡饮食、穴位按摩、口服药物等缓解症状。药物治疗谨记遵医嘱，若疼痛剧烈也应当立即前往医院就诊。

中医治疗“胆痛”有妙计

对于不需要进行急诊手术治疗的胆管炎发作，除了常规的抗生素治疗外，中医还可通过针灸、耳穴、口服中药等起到清热利胆止痛的效果。

中医认为胆是“中清之腑”，与肝相表里，龙华医院朱培庭教授早就提出“胆病从肝论治”理论，并开创了院内自制中成药“清胆胶囊（原名：胆宁片）”，在临床治疗胆道疾病起到了良好的疗效。

在针灸治疗方面可选取合谷、胆俞、中脘、足三里、胆囊穴、阳陵泉等。耳穴多选取神门、交感穴，配以肝、胆或耳廓探测敏感区。

(作者为上海中医药大学附属龙华医院肝胆外科医生)

【防治胆管炎的生活处方】

- 管住嘴。清淡饮食,慢性胆管炎患者忌大量进食油腻,更不可暴饮暴食,选择少油烹饪方法。
- 早餐一定记得吃。胆囊是人体储存胆汁的器官,如果不吃早餐会使胆管内胆汁中的胆固醇饱和度增高而引起胆固醇沉积,行成结石,结石刺激胆管内壁会引发胆管炎。
- 心情好,胆才能“决断”。中医说胆主“决断”,任何不良情绪都会影响其“决断”,从而使功能失常。因此生活中宜保持良好的心态。
- 大便通胆气降。保持大便通畅可使胆腑气机顺畅,起到利胆的作用,从而预防胆道疾病的发生。
- 对于有胆管结石的患者,应习惯性右侧卧位睡觉,胆囊位于右上腹肝后方的梨形窝(胆囊窝),右侧卧位可从物理因素上降低结石梗阻胆道的概率。



本版图片:视觉中国