

从容战胜“年龄恐慌”

核心提示

我们常说，“岁月是把刀，刀刀催人老”。当童年的天真、成长的懵懂、青春的激情渐渐远去，当眼角出现第一道皱纹、身体不再那么笔挺，很多人会紧张、焦虑，甚至害怕、恐慌。本期，记者请来心理专家，教你轻松面对年龄恐慌，让人生永远洒满灿烂的阳光。

30岁：容颜变老 坐直身体常微笑

30岁，是一个很多人都不愿意面对的年龄。对男人而言，30岁意味着走向成熟、承担责任；对女人而言，30岁则提醒你韶华易逝、红颜不再。不少白领表示，“一过30岁似乎老得特别快，看到自己的小肚腩和皱纹，就会万念俱灰。”年龄渐大、容颜渐衰、事业未成，让很多人悲观、消极，甚至自卑、恐慌。

事实上，再美的容貌也只能留下短暂的光彩，所谓“三十而立”，30岁更像一道“心理门槛”，勇往直前，可能给生活“改头换面”，用事业、家庭带来新的人生满足感；如果裹足不前，则只会自怨自艾。

美国哈佛医学院心理学助理教授埃伦尼·罗索夫斯基告诉我们一些小方法，帮助我们“永驻青春”。第一，身体坐直。保持身体笔挺，会让你看上去更自信，更加富有朝气。第二，面带微笑。发自肺腑的笑容，不仅会用真诚感染周围的人，还能抹去年龄标签。第三，换个发型。一个新潮时尚的发型，会使人看上去顿时换个模样。第四，戒烟、少喝酒。这些不良习惯会加速身体的衰老，不如用健身、旅游等健康的生活方式替代它。总之，拥有一颗年轻积极的心，生活也会永远“保鲜”。

60岁：生命警钟多和年轻人交朋友

退休后的秦阿姨赋闲在家，本来就寂寞无聊，一位老同学的电话又给了她当头一棒：一个好朋友得癌症去世了。想到曾经美丽开朗的好友一声不响就离开了，秦阿姨觉得，那一天离自己仿佛也不远了。她突然间特别孤独，情绪也日益低落，充满了焦虑、担忧和无助。

很多退休后的老人，心理上会出现不同程度的改变，萌发孤独、自卑、空虚、抑郁等不良情绪，严重的甚至会产生悲观厌世想法，对死亡的担忧和恐惧也日益增加。

北京大学精神卫生研究所姚贵忠教授建议，要想过“乐天安命，怡然自得”的幸福晚年，老人应当用乐观开朗的情绪，积极发现并寻找老年生活的快乐。可以发挥自己的兴趣和特长，主动参与一些社区事务，如卫生监督员、治安巡逻员等，找到“宝刀未老”的成就感。平时多和亲戚朋友走动走动，说说彼此的新鲜事，而不要总是沉浸在一种消极情绪中。此外，还可以多和年轻人交朋友，和他们一起聊聊时事、听听流行音乐，感染他们的青春气息和蓬勃朝气，而不要总是和一群老头老太在一起谈论生论死。

(综合)



50岁：身体滑坡 规律生活保健康

50岁出头的孙先生事业有成，家庭美满，是众人眼中羡慕的“成功人士”。可两个月前的体检，查出他血压偏高、血管硬化，血糖、血脂也不太好。这可愁坏了孙先生，“难道我也成了‘三高’人士？”从此，他对自己的健康变得格外关注，每天钻研各种养生、保健高招。

年过半百，到了“知天命”的年龄。无论怎么保养，头发变白、眼睛变花、脚步变慢，身体的各种老化迹象会不可避免地到来。此时，人会变得格外关注身体细节的变化，一有头疼脑热，就会担心患了重病或不治之症。久而久之，出现疑病、恐惧等心理。

然而，身体的衰老，并不说明心理也老了。美国的一项研究发现，50岁以上的中老年人，表达能力、交往能力等超过年轻人。不妨发挥这种特点，让自己“老当益壮”。首先，“战略上藐视”，不要因为一点小毛病放弃生活和工作中的乐趣，更不要杞人忧天、自己吓自己。其次，“战术上重视”，建立健康的生活方式，戒烟限盐、适当运动、定期体检，给身体撑好保护伞。最后，身边的家人、朋友要多肯定他们，比如夸夸他们“精神好”、“风采不减当年”等，发现他们的优点和能力，树立信心。

40岁：能力下降 用家庭弥补失落

有人说，40岁像把锋利的剪刀，把年轻时的热情、干劲和潇洒剪得粉碎。人到四十，记忆力、学习能力等开始下降，逐渐力不从心，再也找不到曾经初生牛犊般的热情和干劲了。眼看着新秀纷纷崭露头角，甚至比自己年轻的下属也成为顶头上司，很多中年人心情沉重，甚至焦虑、郁闷，担心自己跟不上时代，不安全感越来越明显。

有调查显示，多数中年人为自己的年龄恐慌过，其中7%的人为此引发心理疾患。青春期和成年早期的自我责任感，通常会维持20年~25年自信、激情的生活。到了40岁左右，身体能力的滑坡不可避免，加上曾经追求的目标实现，很多人会出现强烈的失落感和恐惧心理。

中年人不妨提醒自己，虽然我们找不回逝去的青春，但只要放松心情、调节心态，照样可以创造生活和事业的又一个春天。中国科学院心理研究所心理健康服务中心主任史占彪副研究员建议，一方面，不要像赶路一样，规定人生一定要达到某一目标。多花些时间和心思，和家人享受天伦之乐，你会发现，这种幸福感是无可比拟的。另一方面，多关注自己的内心需要，挖掘自己的兴趣爱好，比如摄影、远足等，把年轻时来不及实现的志愿兑现，拓展人生的“宽度”。

睡多睡少都伤心脏

少于6小时或多于8小时都会增加心脏风险

好的睡眠不仅让人一天精神百倍，在夜晚进入深度睡眠时，心率减慢、血压降低并且平稳，心脏也会得到很好的休息。但这不代表睡觉时间越长越好。美国“健康日”网站近日报道，美国心脏病学会芝加哥年会上公布的一项最新研究发现，睡多睡少都会伤“心”。

新研究负责人、芝加哥医学院心脏病学专家罗希特·阿洛拉博士表示，每晚睡眠少于6小时或多于8小时的成年人，发生多种心脏病问题的危险几率更大。

研究发现，睡眠太少会引起血压波动，进

而明显增加中风、心脏病发作和心衰的危险。另一方面，睡眠过多是缺氧的表现，会增加心绞痛和冠状动脉变窄，导致心脏供血供氧不足等问题。

如果睡觉时有呼吸暂停，也就是我们常说的打鼾，那么患高血压的风险会更高。有研究显示，在阻塞性睡眠呼吸暂停综合征的病人中，有50%以上并发有高血压；高血压病人中，则有30%的人合并有阻塞性睡眠暂停综合征。半数以上患者血压波动幅度大，睡眠时血压不下降，甚至有的夜间血压反而超过白

天，大部分患者都有晨起血压高的表现。

阿洛拉博士表示，临床医生在给患者诊断治疗过程中，应该考虑其睡眠因素，特别是已经出现心脏病高风险因素的患者。心脑血管疾病高危人群，尽可能保证起居定时，睡眠充足，不熬夜。晚上没睡够7小时，或者睡得不深等睡眠质量不高的人，最好养成适度午休的习惯，做到与人体生物节奏相吻合。另外，很重要的一点就是要保证晚上10时到早晨5时的“优质睡眠时间”，通常人体在这段时间能达到深睡眠，这是缓解疲劳的最佳时段。



胎记不用治疗

李先生：我头上有一块儿褐色的胎记，最近老痒，是怎么回事？用不用治疗？

鹤煤总医院皮肤科主任张晨霞：如果胎记高低不平且痒就一定要治疗，建议到医院看看，做一下病检，确诊是否为皮脂腺痣，我周一、周三在老区坐诊，周二、周四在新区坐诊。

左上臂外侧肌肉疼痛是怎么回事

宋先生：左上臂外侧肌肉疼痛，食指、中指发麻，是怎么回事？

鹤壁市京立医院神经内科主任王廷珍：人体是一个复杂的机体，各器官、系统的功能不是孤立的，人体各器官、系统的功能都是直接或间接处于神经系统的调节控制之下。所以，需要了解宋先生是否还有其他的症状，比如头晕、耳鸣、失眠、多梦等，建议来医院看一下，找到病因、对症施治，我周一至周五全天坐诊。

得了风湿性关节炎咋办

张女士：我想找一个中医看看多年的风湿性关节炎，推荐一下吧。

小丽：推荐市中医院骨科主任雷新锋，雷主任从事骨科临床工作30余年，擅长治疗颈椎病、腰间盘突出、风湿、类风湿等骨科疾病，坐诊时间为每周一至周六。

月经总推迟咋办

董女士：月经总是推迟是怎么回事？

爱民医院妇科主任张淑利：女性月经周期一般为28天~30天，提前或延后7天左右仍属正常范围，但是如果超出7天还没有来月经，可以到医院看看，调理一下。

您有什么健康方面的疑问和问题？您想了解哪家医院的专科水平？可以拨打鹤壁日报社医疗健康新闻部的电话3322234或者加入《淇河晨报》健康周刊QQ群（群号：135790073）进行提问，小丽帮你解答。



春季传染病及预防

鹤壁市传染病医院 史保生

春回大地，万物复苏，到处是生机盎然的景象。春季是一年中最好的时光，但这时也是多种传染病的高发期。

春季呼吸道传染病常见普通感冒、流行性感冒、麻疹、流行性腮腺炎、风疹、流脑等。呼吸道传染病主要临床症状：发病急，以发热为首发症状，伴有头痛、全身关节酸痛、结膜充血、咽痛、咳嗽、皮疹等，主要是通过空气、飞沫、灰尘等进行传播。

春季肠道传染病主要有细菌性痢疾、食物中毒、急性肠炎、伤寒、甲型肝炎等。春季肠道传染病主要临床症状：发热、腹痛、腹泻等。可通过食物、饮用水或者老鼠、苍蝇等进行传播。

另外，以往5月~7月高发的手足口病近几年春季多发，呼吸道、消化道、密切接触均可传播。

传染病的预防应该抓三个环节：1.控制传染源，隔离并积极治疗患者。2.切断传播途径，开展健康教育，普及卫生防病知识——包括戴口罩，室内开窗通风，喷雾消毒，照射紫外线消毒，流行期间少去人多拥挤的公共场所，注意饮食卫生、个人卫生等。3.要保护好易感人群，做好预防接种、加强户外锻炼。

春季气候多变，若过早脱去冬衣，极易受寒，降低人体免疫力，使得病原体乘机侵入，引发呼吸系统疾病。及时补充水分，以保持呼吸道黏膜的湿润。