

六招养出好气血

很多人认为的“懒”或“累”，其实可能是气血不足的表现。通过日常生活中的一些小方法，可以补气养血，调理五脏。

1.揉腹：调理脾胃，帮助生成气血。每天早晚平躺在床上，双手交叠放在肚脐上，顺时针、逆时针各揉腹100次。

2.拍八虚：疏通经络，排出浊气。用空心掌依次拍打肘窝、腋窝、腘窝、腹股沟，每个部位拍打50次~100次，力度以感到轻微酸痛为宜，建议每天早晚各拍一次。

3.单腿站立：强健肝肾，推动气血运行。每天早晚单腿站立，左右腿各站1分钟~2分钟。站立时保持身体平衡，双手可以自然下垂或放在腰间。

4.练瑜伽、打太极拳、做八段锦：调和气血，增强体质。每天选择一种运动练习15分钟~30分钟。

5.搓手心脚心：温通经络，改善手脚冰凉。每天早晚搓手心、脚心各100次，搓至微微发热为止。

6.睡前静坐：安神养心，促进气血归元。每晚睡前盘腿而坐，放空思绪，双手放在膝盖上，闭上眼睛，深呼吸5分钟~10分钟。（据《健康时报》）



有人面临工作压力、情感焦虑时，会出现“情绪性进食”行为……这些看似满足口腹之欲的举动，实际上是情绪困境的“求救信号”。5月11日是世界防治肥胖日，心理健康与体重管理的关联再度引发关注。心理学专家指出，当工作压力袭来、生活陷入焦虑时，许多人会不自觉地打开零食柜，用高热量的食物“填补”内心的空洞。这种“借吃消愁”的行为，是情绪性进食。控制体重不仅要合理饮食，还需要关注心理健康。

新华社发 王鹏 作

中西医结合治疗骨折

骨折是一种常见创伤。目前，中医与西医在治疗骨折方面具有各自的优势。

骨折的治疗阶段

中医把骨折治疗分为三期：初期（骨折后1周~2周）活血化瘀是关键；中期（骨折后3周~6周）重点要接骨续筋；后期（骨折7周后）为强筋健骨阶段。

中西医核心技术

中医正骨四步法：1.提拉复位解除错位；2.旋转对合调整断骨角度；3.按压固定确保断端严丝合缝；4.夹板固定，外敷活血膏药，透气又稳固。

西医治疗“三板斧”：1.通过X线片或CT检查精准定位骨折部位；2.对于开放性骨折，立即消毒防感染；3.对于严重骨折，采用钢板或钢钉精准固定。

康复“黄金法则”

饮食调理三阶段：初期宜食用田七炖鸡、木耳藕片（忌大补）；中期可食用猪骨黄豆汤、黑芝麻糊；后期可食用牛蹄筋煲汤、山药排骨汤。

锻炼要循序渐进：骨折后1周，可活动手指、脚趾；2周~4周，可用仪器辅助关节活动；6周后，练五禽戏以恢复关节协调性。

骨折后注意事项

儿童骨折愈合时间通常需要4周~6周，老人可能需要4个月以上，因此，“伤筋动骨100天”说法并非绝对。

应避免食用米酒，因其含有酒精，会延缓骨骼愈合；生食鸡蛋可能感染沙门氏菌，不利于康复。

避免过早负重，以防二次骨折；也不宜长期不动，以免关节僵硬。

如遇开放性骨折、脊柱损伤等严重情况，需立即进行手术。（周口淮海医院 苑玉东）

本版组稿 李鹤

读懂青少年焦虑背后的求救信号

中国青少年研究中心2024年发布数据显示，在我国13岁~18岁青少年中，34.7%存在临床意义上的焦虑症状，但超过60%的家长将这些表现误解为“青春期叛逆”。本期，我们就来解读一下这些症状背后代表着什么，家长应该怎么做。

被误读的青少年焦虑症状有哪些

情绪风暴：青少年焦虑最典型的特征是情绪调节功能受损。原本温顺的青少年突然变得易怒，这其实是杏仁核过度激活导致的情绪失控。研究发现，焦虑青少年的前额叶皮层（负责理性思考）活跃度比健康同龄人低27%，这使得他们的情绪调节能力显著下降。

行为退化：突然拒绝参加家庭聚会、与父母共餐等，这些社交退缩行为常被误认为“性格孤僻”。实际上，这是社交焦虑的典型表现。

躯体警报：反复头痛、胃痛、呼吸困难，体检却显示一切正常——这些躯体化症状是焦虑的“生理语言”。大脑的过度警觉状态会引发真实生理反应，约45%的焦虑青少年首诊于消化科或心内科。

青少年焦虑有哪些原因

校园压力：现行教育体系下，青少年不仅要学习知识，还要处理同学竞争、师生关系等。这种长期应激状态会导致青少年皮质醇水平异常，引发广泛性焦虑。

数字时代的社交困境：每日使用社交媒体超过4小时的青少年，其岛叶（负责处理负面情绪）灰质密度显著降低，对负面评价的承受力减弱。

家庭互动的“毒性元素”：“我们都是为了你好！”这类充满控制意味的关怀，可能成为孩子焦虑的“催化剂”。

四步应对青少年焦虑

解码情绪信号：当孩子出现焦虑时，家长应

避免说教，可采用“情绪标注法”引导其表达。例如询问：“你现在的绝望感如果用颜色描述，会是什么颜色？”这种具象化对话能激活前额叶皮层，帮助孩子恢复理性思考。

建立“安全基地”：准备“焦虑急救箱”（含减压玩具、鼓励卡片等）。设立家庭“压力释放日”，通过“枕头大战”、呐喊练习等方式示范健康宣泄。

重构认知框架：引导孩子区分现实与想象威胁。面对考试焦虑时，可引导孩子思考：“考砸的最坏结果是什么？3个月后这个结果还重要吗？”

构建支持网络：学校应依据地方出台的《青少年心理危机干预条例》，为有需求的青少年申请适应性学业调整（如延长考试时间）。

当青少年焦虑症状持续2周以上时，应前往精神卫生中心进行系统评估，并考虑参与团体治疗。

积极心理暗示 激发自身潜能

设置“数字排毒”时间：每晚全家禁用电子设备，改用桌游或亲子阅读。研究证实，这种干预能使青少年的焦虑水平下降39%。

培养“微成就感”：协助孩子建立与学业无关的“成就清单”（如成功组装模型、坚持跑完1公里），通过记录这些小成就，逐步增强其自信心。

培养“希望感”：在家庭会议中引入“可能性讨论”，如提问“十年后的你会对现在的困难说什么”？这种具有未来导向的对话能给予孩子积极的心理暗示，增强其心理弹性。

（周口精神康复医院 马亚榜）

精神（心理）健康
咨询电话：0394-8989120