

被诈骗后,心理创伤如何修复



电影《孤注一掷》爆火,剧情引发大众热议的同时,和影片关联的“境外网络诈骗”这一现实议题也备受关注。被骗钱的,被骗到海外逃回国的……不少有类似经历的人现身说法,他们以文字为刀,以视频为剑,通过讲述亲身经历警示大众谨防网络诈骗。

为什么有的人会被骗?在心理咨询师严艺家看来,“想要过上更好的生活”是几乎每个人的心之所向,而犯罪分子在诈骗时正是利用了这一点。“人在缺钱时想要钱,缺钱时想要爱”,因此才会被伪高新招聘、假恋情等诱惑,以为自己想要的东西在那里能够得到,从而被骗。

相比于成年人,严艺家认为,青少年被诈骗的情况还存在很多独特之处。“很多青春期的孩子还处于一种非黑即白的状态。在

他们很有诱惑力。

在被骗经历分享视频中,不少人在叙述时伴着哽咽,眼眶通红,有的人甚至说到一半便无法继续。即便事情已过去多时,但这段经历仍在他们的内心留下了深深的阴影,难以释然。

美国哀伤咨询师、中国社会工作教育协会“创伤性哀伤与干预系列课”特聘授课老师刘新究表示,有过类似经历的人,内心很可能出现几个特征:第一个是闯入性思维,即恐惧的想法会突然闯入脑海;第二个是回避,因为一想到曾经经历过的创伤事件就会极度恐惧和痛苦,所以会努力回避任何可能的创伤提醒,例如声音、人、场景、物件、气味等,也可能出现失忆;第三是负面思维,“这个世界是温暖的,世界是有一定规律的,我是有一定价值的”是人类生活的三个基本概念,被诈骗后,人的整体认知可能会出现颠覆性的变化;第四是过度警觉,甚至电话铃声都会让他觉得一阵紧张。

以上症状需经过一定评估,才能判断是否罹患创伤后应激障碍(简称“PTSD”),一般指当个人经历、目睹或遭遇到一个或多个涉及自身或他人的实际死亡,或受到死亡的威胁,或严重受伤,或躯体完整性受到威胁后,可能导致的个体延迟出现和持续存在的精神障碍)以及严重程度。

刘新究介绍,多数情况下创伤可以自愈,人具有抗挫力和韧性,面对灾难和打击能够自我恢复和调整。通常情况下,如果本人没有求助意愿,我们不会在前3个月直接提供帮助。他鼓励自愈,即便干预,也是要让对方能够自己调控问题。不过,严重者也会伴有强迫症、抑郁症等共病,甚至终身无法治愈。

那么面对创伤,个人、家庭和社会应该怎么做?刘新究表示,对于个人来说最重要的就是要跟社会保持联系,此外可以多读一些科普书籍,保持健康的生活方式,每日运动,正常睡眠,不能酗酒,不可沉迷游戏等。严艺家表示,受害者首先要对自己有耐心,不要期待能马上回归正常生活中,要给自己3-6个月的心理缓冲期。

至于家庭,刘新究坦言,这是一把双刃剑,要非常小心,如果这个家庭有良好的支持系统,对孩子会有所帮助,反之则是雪上加霜。严艺家提醒,孩子不要从道德层面去指责受害者的行为,而是要从心理的层面去理解,这段时间他需要一个内心安全的环境。“周围的人要知道,受害者此时做出的很多反应,例如抗拒,不想和外界接触等,都不是针对你个人的。”她说。

从社会的层面上来看,受害者在被解救后,很可能需要配合警方、社工或儿童保护等方面的人员,进行调查。严艺家说:“在这一过程中,我们要确保访谈不会对其造成二次伤害。”

如何防止被骗?严艺家和刘新究从心理学角度出发,提出建议。严艺家鼓励大家放下手机,多给自己一些和现实世界中其他人发生交互的机会,同时认可自己内心的感觉,心中或多或少闪过一个念头,觉得事情不对劲。“她说,当犹豫产生,我们不要憋在肚子里,而是要和周围的人去商量。

刘新究认为,生命教育相关的训练很重要,它所对应的不仅仅是创伤的问题,在面对社会困境、生活困境以及工作困境等情况时,生命教育都能提供一定的帮助。

□李丹萍

配戴老花镜要先了解这些情况



老花眼又称老视,是一种生理现象,不是病理状态,也不属于屈光不正,是人们步入中老年后必然出现的问题。引起老花眼的主要原因是随着年龄增长,晶状体逐渐硬化、增厚,而且眼部肌肉的调节力也随着年龄的增长而减退,导致患者变焦能力降低,所以这类患者通常表现为远视力正常,但是近视力不佳。

对于老花眼,目前没有特效的治疗方法,主要是通过验光,配戴合适度数的老花眼镜进行矫正。

生活中,常能看到关于老花镜的宣传广告。这些广告中常会出现“智能眼镜”“自动调焦”“防蓝光”等词语,也有很多成品老花镜声称适合某些度数范围内的所有人,那么这些说法有科学依据吗?

成品老花镜不能戴

治疗老视,目前最常用的方法是验光配老花镜。就像近视、远视、散光等各种屈光不正的光学矫正一样,老视的镜片矫正同样需要遵循“清晰、舒适、持久”的原则。验配师会根据患者的屈光不正、工作距离、残存调节等参数,为其个性化验配老花镜。

不合适的球镜、散光度数以及位置都可能引起患者视物模糊或眼部不适;不合适的瞳距则会引发明显的隐斜视,同样可导致患者视物模糊、疲劳、眼胀等不适。成品老花镜的参数都为固定值,很难符合患者自身情况。因此,患者佩戴这样的成品老花镜后,往往会引发眼部疲劳、视物模糊等不适症状。

“防蓝光”老花镜能否护眼

在自然光线下,能够被人眼识别的光为可见光。不同颜色的可见光波长不同,其中蓝光波长为400-500纳米,属于短波长,具有能量高、穿透力强的特点。太阳光中25%-30%是蓝光,手机、平板、电脑屏幕、LED灯等电子设备发出的光线中都含有蓝光。

配镜时,患者是否需要价格更高的防蓝光镜片,主要取决于患者的眼底情况以及经济条件。防蓝光的设计理论上可以减少视网膜过多吸收高能短波蓝光,从而避免蓝光导致视网膜组织过氧化而受到损伤,这对于有黄斑变性的老年患者可能是有益的。

老花镜是否可以“智能调焦”

为了满足患者在不同工作距离都能清晰、舒适地看清物体的要求,市场上双光老花镜和多焦渐进老花镜应运而生。其基本原理都是将镜片的不同部位分别对应不同的工作距离,一般来说,平视正前方时为看远,随着目标逐渐移近,所用光学区域逐渐下移,逐渐过渡到一定正球镜以弥补调节,从而达到通过镜片的不同部位,看清远、中、近距离物体的目的。

老视患者是否可以手术治疗

在临床上,有些近视合并老视的患者在进行角膜屈光手术时,进行多焦点准分子激光原位角膜磨镶术后,获得了一定的假调节,其实是通过手术形成了多个焦点;还有些白内障合并老视的患者,通过植入多焦点人工晶体实现了看远、看近都清晰的效果。但这些都属于有创治疗,有潜在的术后并发症风险,需要经医生的专业评估才能进行。总之,个性化验配老花镜仍是大多数老视患者的首选。

□北京中医药大学东直门医院眼科副主任医师 赵峻

养生 杂谈

戴个中药香囊助健康

香囊,古时又称香包、花囊、香袋、香球等,因佩戴在身,又称“佩香”“佩帙”。而囊中之香,可以是花粉、干花,也可以是药材。

中药香囊属中医外治法中的“衣冠疗法”,利用药物的芳香走窜作用,通过人体的口鼻、皮肤毛孔及经络穴位的吸收,达到芳香祛湿、清热解暑、治病防病的作用。

金银花:性寒味甘,气芳香,清热而不伤胃,芳香透达,既能宣散风热,还善清解血毒。

艾叶:性温,芳香温散,具有温经止血、散寒止痛、降湿杀虫的功效。

丁香:温中、暖胃、降逆。主治呃逆、呕吐、反胃、痰癖、疝气、癣症等,还有抗炎消肿之效。

紫苏叶:微温,无毒。行气宽中,和胃止呕,降气消痰,止咳平喘,润肠,具有延长睡眠时间以及抑菌等作用。

石膏蒲:味辛、苦,性温。理气,活血,散风,祛湿。

藿香:性温,味辛。化湿健脾,理气和胃。能驱除夏季暑湿之感冒。

白芷:祛风解表,散寒止痛,除湿通窍,消肿排脓,具有解热、镇痛与抗炎的作用。 □梁鑫

哪些饮品适合糖友饮用

糖尿病患者可以饮茶,茶中含有茶多酚、氨基酸、脂类、维生素、矿物质等,具有抗氧化、抗衰老、抗辐射、抗过敏和提高免疫力的功效。对于不同的茶叶,冲泡的温度也有讲究,绿茶建议冲泡水温在80℃-85℃,这样可以将茶叶中的茶多酚浸泡出来,也不会破坏绿茶中的维生素C;新鲜的白茶、红茶、普洱冲泡温度建议在90℃-95℃,能使茶中的果胶、茶多酚迅速浸出。但饮茶过多、过浓,也会影响睡眠或者药物疗效。

糖友可以适量饮用咖啡,但冲饮咖啡时不要加入奶类、脂类。

建议饮用黑咖啡,帮助促进糖类代谢,提高机体代谢率。

牛奶和豆浆作为提供蛋白质的来源,可以适量食用,但是应当计入一天的总热量中。

糖尿病患者可以少量饮用新鲜蔬菜汁,但更建议吃新鲜的蔬菜水果,这样既能增强饱腹感,也能避免血糖升得过高。

绿豆汤具有消暑益气、清热解毒的功效,糖友们可以饮用,但绿豆属于高糖类食物,不宜喝过浓的绿豆汤;不要把绿豆煮烂,只喝汤,不吃豆,尽量减少糖的摄入。 □狄慧

别太激动 容易“中毒”



日常生活中,很多人在情绪激动或者剧烈运动过后会出现胸闷、头晕的现象,严重的还会出现休克、抽搐等情况,其实这是“中毒”了,这种中毒叫做呼吸性碱中毒。

带你认识呼吸性碱中毒

人体内的酸性物质和碱性物质构成了一种平衡,一旦平衡被打破,酸性物质产生少就会碱中毒,碱性物质产生少就会酸中毒。由于呼吸因素——通常是过度通气所导致的二氧化碳原发性减少,使体内pH值增高,因此叫呼吸性的碱中毒。常见呼吸性碱中毒的症状有:

过度通气表现。呼吸加深、加快。神经、肌肉的兴奋性表现。口唇麻木、手脚麻木,进一步发展可能出现面部、四肢的抽动或晕厥、抽搐。原发病表现。原发病所表现出的相应症状,如

肺栓塞患者、中枢性肿瘤患者、脑外伤患者、感染性休克患者等由于原发病容易出现过度通气,进而出现呼吸性碱中毒。一般这类患者需要对原发病进行有效控制,呼吸性碱中毒才能得到根本治疗。

事发后快找个塑料袋

通常来说,呼吸性碱中毒的高发人群包括青少年,以自我为中心、好强任性、具有很强的显示性、情绪不稳者;中青年女性,有明显的情绪波动、焦虑者;久不运动,突然高强度剧烈运动者;学习、工作紧张者,以及各类易出现呼吸急促导致过度通气的原发病患者。

呼吸性碱中毒通常在情绪激动时发生,例如吵架,或突然的剧烈运动之后,由于病人快速呼吸,将体内酸性的二氧化碳过度呼出,使机体内环境呈现碱性,引起呼吸性碱中毒。

一旦出现呼吸性碱中毒症状,首先要帮助病人平静一下心情,然后用一个纸袋或塑料袋,套住病人的嘴巴,让呼出的二氧化碳重新吸回到体内,增加二氧化碳的吸入。如果没有纸袋,可以用一张报纸,卷成一个喇叭状,大头套着嘴巴,小头向外进行回吸,把呼出的气体尽量回吸到体内。

中毒太深最好去医院

非病理性呼吸性碱中毒一般不会引起死亡,可自我缓解,对于不能缓解的急性病症,建议到医院就诊。例如:手指突然异常僵硬,偶尔状如“鸡爪子”,口唇麻木,不能言语;出现意识障碍,抽搐、晕厥;心律失常、呼吸骤停等。如果出现上述“中毒”太深的症状,则需要就医处理,可以选择急诊科、内科、呼吸内科就诊。

在日常生活中,预防呼吸性碱中毒需要我们尽量稳定情绪,避免过激、紧张、焦虑;减少剧烈运动,高海拔旅行也要量力而行。此外,要积极治疗控制原发病,定期门诊随访。 □湛新

股骨头坏死的防治

股骨头坏死是骨科最为常见的病症之一,也是世界骨科领域三大疑难病症之一。股骨头坏死主要是由于骨细胞死亡,造成了股骨头力学结构以及股骨头骨质破坏,最终会导致股骨头塌陷,造成关节活动受限,甚至丧失劳动能力。

早发现 早治疗

临床案例显示,股骨头坏死多发于30至50岁的人群,男性居多,早发现、早治疗是提高愈后效果的重要方法。

早期发生股骨头坏死,患者身体会出现各种不适的症状,比如骨头持续疼痛,活动行走障碍等等。早、中期有很多保髋治疗方法,早期介入成功率更高。如果股骨头坏死治疗不善,会严重影响患者生活、工作和学习,给家庭和社会造成一定的负担。如果早期失治、误治,最终就需要进行终极治疗,也就是关节置换。

导致股骨头坏死的因素有哪些

1. 外伤损害骨头:股骨头坏死最为常见的诱因就是外伤,比如受到外力的猛烈撞击,由此使得股骨颈骨折或者髋关节脱位,扭伤以及挫伤。在这种情况下,局部血液循环受阻,股骨头的功能就会受到影响,特别是血管破坏程度较为严重的情况下,还会导致循环代谢能力变慢,最终引起股骨头坏死。

2. 营养不良:对于长期节食或者偏食的人来说,如果体内摄入的钙元素、磷元素量不足,便无法满足骨组织的新陈代谢和生长发

育,就会出现循环受阻的问题,导致股骨头部位供血不足,诱发坏死。

3. 长期酗酒:经常喝酒也是诱发股骨头坏死的原因之一,饮酒量过多时,酒精容易在体内沉淀,在损伤肝功能的同时,血脂也会有所升高。血脂升高后血液黏稠度增加,轻则出现血液流动速度减慢的情况,严重的还会导致血液凝固,进而出现堵塞问题,引起骨坏死。

4. 药物:如果长期盲目食用激素类药物,激素会在身体内逐渐积累,进而引发各种副作用,其中就包括股骨头坏死。比如有糖尿病、皮肤病、风湿等疾病的患者,需要服用激素类药物,一定要严格遵医嘱并定期体检。

预防坚持做好“三件事”

1. 控制饮食:有关调查数据显示,很多股骨头坏死患者都是因为身体过于肥胖诱发疾病。生活中请远离高油脂、高热量食物,同时多吃新鲜水果、蔬菜,主食提倡多样化,既能增强抵抗力,又能避免脂肪囤积。

股骨头坏死患者饮食宜清淡,不宜食用辛辣食物,不要吸烟、饮酒,多吃新鲜蔬菜和水果等,建议食用含钙量高的食物,如牛奶和鱼虾等。

2. 坚持锻炼:运动不但可以预防骨质疏松,同时也能避免股骨头坏死。尤其是做保护髋关节的运动,更能提高关节灵活性,需要提醒的是,中老年人不要做负重练习,否则很容易扭伤髋部。

3. 避免摔倒:导致股骨头坏死的因素包括外伤,中老年人雨雪天气,尽量不要出门,避免摔倒。若不小心摔倒,要及时就诊并对关节进行必要的保养。

股骨头坏死看似是关节疾病,但还会引起患者出现各种心理问题,因此大家要以预防为主。

股骨头坏死恢复期的锻炼方法

1. 下蹲:单手或双手伸直并握住固定物体,身体直立,双脚分开与肩宽度相同,慢慢蹲下然后站起来,持续3至5分钟。

2. 脊柱摆动:单手或双手向前或侧向伸展,支撑固定,单脚站立,患肢屈曲、伸展、内收、外展,摆动3至5分钟。

3. 内外旋转:手持固定物架立,单脚略向前伸,脚跟接地,内旋和外旋3至5分钟。

4. 腕屈曲:患者坐在床或椅子上,下肢自然分开,反复进行腕关节屈曲和膝关节屈曲3至5分钟。

5. 抱膝法:患者坐在床上、沙发上或椅子上,下肢自然分开。将手保持在膝骨的近端,并且肘和肘重复地与主动膝关节屈曲组合以增加髋部强度和振幅,活动3至5分钟。

6. 开合法:患者采取俯卧位,膝盖宽度与肩部相同,下肢伸直,双手放在胸部上部,然后膝盖弯曲90°,前方膝关节以小腿内收



和外展活动为轴5至10分钟,幅度和频率逐渐增大。

股骨头坏死患者预后效果取决于病症程度、治疗方式、护理措施等。通过早期诊断和适当治疗,大多数股骨头坏死患者可以恢复正常生活,并不影响日后肢体的正常功能活动。如果病涉及及面积过大或关节、骨骼已发生严重破裂损伤,部分患者可能会伴有慢性疼痛和关节炎的情况。

□西安市红会医院关节病医院腕关节病科主任医师 张育民

医学 新知

研究发现患癌风险升高可能与睡眠时间短有关

8月14日,笔者从华中科技大学同济医学院附属同济医院获悉,该院肝脏外科张万广教授团队对中国健康与养老追踪调查的数据分析发现:睡眠时间短与患癌风险升高有关;在长期总睡眠不足的生活习惯下,女性更容易患癌症。相关研究成果发表在学术期刊《癌症》上。

张万广介绍,该研究纳入了1.4万余名参与者,每两年对参与者进行1次随访,统计其睡眠时间变化和癌症患病情况。

在平均7年的随访期间,该团队发现,睡眠时间短与参与者患癌风险升高有关,这种风险在不同性别和体重的人群中有很大差异;而睡眠时间长与患癌风险之间并没有明显关联。

和夜间睡眠时间为6-8小时的参与者相比,夜间睡眠时间小于6小时的参与者患癌风险升高41%。和午睡时间大于60分钟的参与者相比,从不午睡的参与者患癌风险升高60%。和夜间睡眠时间为6-8小时且午睡时间大于60分钟的参与者相比,夜间睡眠时间小于6小时且从不午睡的参与者患癌风险升高82%。

和总睡眠时间(含夜间睡眠和午睡时间)为7-8小时的参与者相比,总睡眠时间小于7小时的参与者患癌风险升高69%。而且这种风险在男性、超重或肥胖的参与者中更显著,分别升高95%和70%。

上述研究还发现,随访期间睡眠持续时间变化与女性参与者患癌风险有关,与男性参与者并没有明显关联。

在长期夜间睡眠小于6小时的生活习惯下,女性人群的患癌风险升高41%;同时,长期总睡眠时间小于6小时的女性与保持7-8小时睡眠的女性相比,患癌风险增加了126%。

研究人员提示,保证睡眠时间很重要,特别是女性更要关注睡眠。 □吴纯新