

善服药者，不如善保养。
——《养老奉亲书》



冠军教您养生功图解系列 十二段锦

定价：32.00元 作者：董国兴 甘泉 高翔
出版社：安徽科学技术出版社

十二段锦是我国非常优秀的古传养生术，具有调理身心健康、祛病强身、延年益寿的功用，是国家正大力重点推广的健身养生运动项目之一。本书详细介绍了十二段锦习练的有关内容和方法，在继承了传统十二段锦练法精髓的基础上，推陈出新，编排更加科学、合理。本书的动作演练者为知名全国冠军，动作标准、规范，舒展流畅，美观大方，具有很强的示范作用。



冠军教您养生功图解系列 八段锦

定价：12.00元 作者：董国兴 甘泉 高翔
出版社：安徽科学技术出版社

八段锦是我国非常优秀的古传养生术，具有调理身心健康、祛病强身、延年益寿的功用，是国家正大力重点推广的健身养生运动项目之一。本书详细介绍了八段锦习练的有关内容和方法，在继承了传统八段锦练法精髓的基础上，推陈出新，编排更加科学、合理。本书的动作演练者为知名全国冠军，动作标准、规范，舒展流畅，美观大方，具有很强的示范作用。



●M.5298 男，合肥事业单位，50岁，1.80米，大学，高大俊朗，宽怀重情，离单，经济住房优越。诚觅50岁以下，1.63米以上，形象气质佳，温柔端庄的女士，有缘来相会。

●M.5571 男，合肥在编教师，28岁，1.75米，大学，品貌端庄，英俊进取，未婚，车房俱全，经济优。诚觅28岁左右，大专以上，文静端庄，落落大方的未婚小姐缘定今生。

●F.7165 女，合肥省直单位公务员，35岁，1.65米，大学，秀外慧中，贤淑典雅，未育，经济待遇均优。诚觅46岁以下，1.70米以上，大专以上，有稳定职业的未婚或未育先生牵手。

●F.7548 女，合肥三甲医院医生，26岁，1.62米，硕士，温婉秀丽气质佳，未婚，经济优越。诚觅35岁以下，1.75米左右，品貌端庄，真诚进取的未婚先生为人生伴侣，永沐爱河。

以上征婚信息由爱之桥婚恋中心提供，条件合适的朋友可携本报至爱之桥办公室（三孝口百大CBD中央广场公寓楼2006室），免费安排约见。电话：0551-62839952（崇老师）

身上哪哪都不舒服 或许你该看看心理科！

□ 朱世玲 记者 李皖婷

体检各项指标都正常，但头痛、腹痛、发热、尿频就是治不好，你的“身病”很可能是由“心病”转化而来。在医学上，这个情况称为“躯体形式障碍”，是指心理问题以躯体问题的形式表现出来，如因压力、紧张、焦虑等引发头痛、腹痛甚至全身器官疼痛，如果找不到心理病根，躯体障碍有可能迁延十几年。心理专家表示，患有躯体形式障碍的患者并不是在“装病”或“闹情绪”，而是真的不舒服，他们应该得到家人更多的理解和重视。



A 故事：浑身不舒服，就是查不出毛病

陈阿姨去年刚退休，本该享享福了，可她最近总是被查不出的疾病所困扰——睡眠差、吃饭不香，觉得胃部有饱胀感，还有一种说不出的不舒服感。

家人以为陈阿姨退休后在“闹情绪”，也没有引起重视。直到前不久的一天晚上，陈阿姨突然感到一阵心慌，透不过气来，家人赶紧把她送到医院。

急诊室里，陈阿姨大汗淋漓，捧着胸口呻吟不止。医生给她测了血压，量了体温，还做了心电图，结果除了心跳比正常快点以外，没有发现什么异常。可陈阿姨想，自己这么难受，一定是得了什么不易检查出来的大病，于是在她的强烈要求下，以“待查”的身份住进病房。

住进病房后，陈阿姨不仅之前的心慌、胸闷仍常发作，还添了不少“新病”——吃不下饭担心是食道癌，拉肚子就怀疑结肠有问题……但既然查不出问题，陈阿姨只能回家，可她仍密切注意着身体上每一处细微的变化，头晕了、心慌了、打嗝了、长包块了，她都一趟趟地往医院跑，最后发展成听到胃病就返酸，听到肠炎就拉肚子，体重直线下降，晚上也睡不好。

但让家人和陈阿姨自己都百思不得其解的是，遭了这么多罪，得出的结论却都是一样的：未见明显异常。这让陈阿姨非常困惑：自己身体这么不舒服，却怎么就查不出病来呢？

B 分析：身体不舒服，或是“心病”作祟

陈阿姨在儿子的陪同下来到心理门诊。医生诊断陈阿姨患上了躯体形式障碍。经过两个多月药物和心理治疗，陈阿姨体重恢复、正常进食、睡眠和情绪恢复正常，终于回归到正常的生活了。

什么是躯体形式障碍呢？安徽省精神卫生中心主任医师周晓琴介绍说，这是精神科的一种常见病，国际上用“医学无法解释的症状(MUS)”这个笼统的词汇来描述患者的这种情形。该病的发生多与心理、社会等因素有关，症状的出现往往和长期存在的负性生活事件或内心冲突有关。但其症状特征类似综合科多种躯体疾病的表现，如头晕、头痛，心慌、胸闷、胃部不舒服等，因此，患者常奔波于综合医院的消化内科、心血管内科、疼痛科等。

患者对躯体症状过分关注或放大，对通常出现的生理现象和异常感觉过分关心，而忽视了负面事件和不良情绪导致的结果，反复就医或进行医学检查，但是检查结果阴性和医生的合理解释均不能打消其疑虑，即使存在某种躯体疾病，也不能解释所述症状的性质、程度或其痛苦。而且这种症状的慢性化趋势及精神压力不仅对患者生活和工作产生危害，同时也使患者成为医疗服务的高消费者。

让人担心的是，患者通常否认心理因素，找不到病因的时候，宁愿去做过度的医学检查、治疗、甚至外科的探查性手术，也不愿意到精神科就诊，许多患者和家庭为此承受了极大的经济负担和心理负担。

C 建议：家人、朋友应给他们多些关怀

50岁的周阿姨三年前出现了头痛的问题，起初只是轻微的，后来愈发严重，疼得要撞墙。原来，周阿姨的老母亲对她的健康特别关心。刚开始轻微头痛的时候，老母亲就整天念叨头痛可能是大问题，不治疗后果很严重……母亲的紧张给了周阿姨心理暗示，慢慢地头痛越来越厉害。

9岁的童童总是无缘无故地肚子疼，检查胃肠道却没有问题。原来，童童性格内向敏感，在学校被老师批评后闷在心里，时间长了就出现了心理问题，通过身体的疼痛表现出来，希望以此来引起父母的注意和关心。

生活中，有躯体形式障碍表现的人并不少见，但多数人只停留在反复检查阶段，而未对症到心理专科治疗，这也给患者后续的病情增添了治疗难度。

周晓琴表示，躯体症状是人类情绪的反映，精神压力大的人由于不能消化社会给予的东西，出现内在耗竭的状态。“从象征的角度讲，就是不能很好地处理自然与社会的关系，有适应社会的障碍。生命是一条各种关系交融的河流，人是关系中的产物，有家人、朋友、同事等，需要不断地通过社会关系来确认自己。”

她建议，如果发现自己或亲朋好友经常自称不适，且经反复检查均无异常时，应警惕其是否患上了躯体形式障碍，可请心理医生帮助疏导排解，学会用积极有效的方式调整心态，避免无意识地步入“躯体化”的症状中。

此外，患者家人也该多给予患者理解和关怀，为其创造良好的家庭氛围，帮助调节患者情绪，从而缓解一些焦虑症状。