

# 30岁女高管一上班就头痛

## 医生提醒：这是身体在抗议，多个因素可能诱发“身心反应”

30岁的张女士(化姓)是一家公司主管,最近半年被一个“怪毛病”缠上——每天早上一踏进办公室,太阳穴就开始隐隐作痛,慢慢扩散到整个脑袋,就像被麻绳勒紧了一样;更糟糕的是,每逢总结汇报业绩的紧张时刻,她的头痛症状会加剧,完全无法集中注意力。更奇怪的是,只要下班离开公司,张女士的头痛就会自行缓解,周末在家休息时更是完全没事。张女士曾在单位附近的医院做了脑部CT等检查,结果都显示正常,没能明确头痛发作的原因。

### 一度怀疑“中风了”,结果却是“身心反应”

随着时间推移,张女士上班时的头痛症状并没有缓解,甚至还发生过2次短暂的“大脑空白”,这让她一度怀疑自己“中风了”,心情更加焦虑,工作也受到明显影响。经同事推荐,张女士来到南京市第一医院神经内科头痛门诊,神经内科主任医师刘春梅接诊。

经检查,张女士的头颅MRI、脑电图、24小时动态血压等结果均正常。刘春梅在问诊中了解到,张女士日常加班较多,工作压力大,睡眠严重不足。刘春梅为张女士进行了心理量表评估,结果提示中度焦虑(GAD-7焦虑量表11分)伴轻度抑郁(PHQ-9抑郁量表6分)。因此,考虑张女士是长期压力诱发的紧张型头痛——该类头痛常常是压力和情绪诱发的躯体化表现,属于典型的“身心反应”。

随后,刘春梅为张女士制定了综合干预方案。经过3个月的治疗,张女士工作时发生头痛的频率明显降低,而且头痛程度也减轻了。

专家介绍,其实张女士的情况并不少见。有调查表明,不少职场人都遇到过“一上班就头痛”的情况,其中80%和压力、心情、工作环境有关。这是身体在悄悄抗议:身心压力过大,需要给予足够重视。

据悉,当大脑把工作和“高压、累”绑在一起后,身体会启动一套应激模式:释放皮质醇和肾上腺素等激素,导致脑内神经递质失调。这些改变可能导致脑血管收缩,头颈部及肩膀的肌肉一直紧绷,时间长了就形成“紧箍咒”一样的头痛。

诱发因素包括高强度任务、同事关系紧

张、和领导沟通不顺,这些都是常见的诱因。办公室的照明太亮或太暗、通风不良、复印机/打印机散发的油墨气味、空调温度过高或过低、持续的噪声(如电流声、人语嘈杂声)等环境刺激也可能成为常见诱因。

生活习惯方面,睡眠不规律、过度节食或暴饮暴食、摄入过多咖啡因、平时缺乏运动等,也可能成为头痛的诱因。

此外,不良坐姿如长时间伏案工作、低头看屏幕等不良坐姿(如脖子前伸、耸肩)也会导致头颈部和肩部肌肉持续紧张,诱发头部不适感。

### 缓解“一上班就头痛”,可分三步走

1.快速缓解。短暂离开“高压”环境,去接杯水,轻轻转动颈部,按摩一下太阳穴和头皮,或用温热的毛巾敷在脖子后面。用“4~7~8”呼吸法(吸气4秒,屏息7秒,呼气8秒)快速平复神经系统。

2.日常预防。明确了解“这是压力在身体上的真实反应,不是脑梗或中风”;优化工位环境,把电脑屏幕调到和眼睛平齐的高度,长时间看电脑可以戴防蓝光眼镜;有条件可以摆点绿植,既养眼又能改善空气;尽量睡够7~8小时,睡前1小时别玩手机。

3.长期管理。  
压力管理:每天花10分钟放空或写日记疏导情绪,拒绝职场内耗;和信任的领导、同事沟通工作负荷,寻求支持。

任务管理:拆解庞杂任务,完成一项就给自己正向反馈;优先处理最紧迫的事情。

饮食建议:多吃坚果、绿叶菜、牛奶、鸡蛋补充镁和维生素B2;少吃甜食、少饮浓茶。

坚持运动:每周运动3次,快走、游泳、瑜伽均可。

需要注意的是,并不是所有“上班头痛”都是压力引起的,如果出现突然发作的剧烈头痛;由发热、体位改变、咳嗽或运动诱发的头痛;尤其是伴有新发神经系统缺损症状,如肢体无力麻木、言语不清、视物重影、行走不稳、意识水平下降、记忆或性格改变、癫痫发作等,高度提示可能存在器质性病因,一定要立即就医。  
据《扬子晚报》

# 空调一吹就成“大红脸”? 最近很多年轻人中招

“刚进诊室时我还好好的,坐在空调房几分钟脸颊就红得发烫,连带着刺痛感都涌上来了。”近日,26岁的小林(化姓)捂着脸找到宁波市中医院皮肤医美中心叶姝副主任中医师。小林受玫瑰痤疮困扰两年多,最近被这恼人的“空调红脸”缠得尴尬症犯了。她说,上班避不开空调环境,一到冬天自己的“大红脸”就成了社交障碍。

叶姝透露,自去年12月中旬以来,“同款”皮肤问题的接诊量显著走高,最多时她一天接诊了10名玫瑰痤疮相关患者。

为何空调会让皮肤“闹脾气”?叶姝综合分析,皮肤屏障受损与环境刺激的双重作用,再叠加空调清洁隐患,让泛红问题雪上加霜。

“空调制热时会持续抽离空气中的水分,导致室内湿度骤降,皮肤表面水分被热风加速蒸发,角质层如同干涸的海绵,变得脆弱敏感,屏障功能大幅下降。”她同时提到,空调出风口的局部高温与室内整体环境形成温差,反复刺激皮肤血管收缩、扩张,这正是脸颊泛红发烫的关键诱因。另外,空调清洁死角也不容忽视。家用空调过滤网、中央空调管道如果长期不清理,会积聚大量细菌、霉菌等微生物,这些污染物随热风扩散到空气中,附着在本就脆弱的皮肤上,进一步加重炎症反应,让干痒、泛红更严重。

不过,归根结底,还是皮肤自身屏障存在

损伤。“普通人皮肤屏障若完好,除非长期被空调直吹或处于极端环境,一般只会有轻微紧绷感,不会出现明显大红脸。”叶姝介绍,玫瑰痤疮患者本身就存在血管扩张、皮肤敏感问题,屏障受损后对环境变化的耐受度极低,更容易被空调环境诱发症状反复。

在接诊的患者中,二三十岁的年轻女性占比最高,不少人本身就有玫瑰痤疮等基础皮肤问题。

叶姝说,这一群体护肤意识强,但过度清洁、频繁敷面膜等不当操作,反而会破坏皮肤屏障;再加上工作压力大、情绪焦虑等因素,皮肤易出现血管神经性反应,表现为持续或阵发性潮红。“以小林为例,温度升高直接导致皮肤血管扩张,空调环境加剧屏障失水,再叠加情绪因素引发的神经高敏性,让泛红难以消退。”

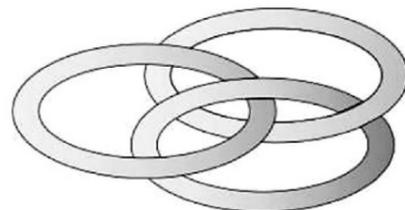
叶姝特别提醒,如果面部潮红反复出现,需警惕玫瑰痤疮的可能。这是一种与皮肤屏障受损、血管神经高反应相关的慢性炎症性皮肤病,在20~40岁人群中尤为常见,冬季空调环境是重要诱发因素。

出现“空调红脸”,应该怎么办?叶姝给出几点专业建议:不同症状需采取不同应对方式,轻度可居家护理,重度需及时就医,避免小问题拖成慢性皮肤困扰。

据《宁波晚报》

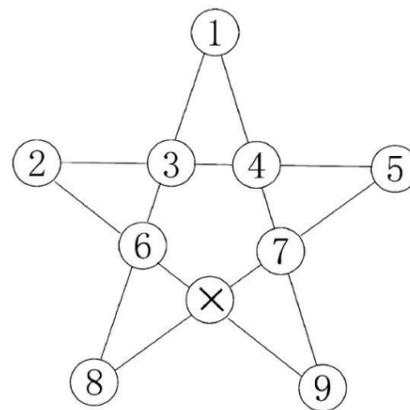
## 益智游戏

### 分开链条



在收拾一盒链子时,珠宝匠发现了如图所示的3根相连的链条,并决定把这链条分开。经过观察,珠宝匠找到了只需打开1根链子就能分开整个链条的方法。你找出来了吗?

### 硬币跳棋



还记得跳棋怎么玩吗?准备九枚棋子,像下图一样放置在圆圈里,打×的地方空出来。

排好棋子后,按跳棋的规则,拿起一枚棋子,沿着直线跳过另一枚棋子这样就可以拿掉刚刚跨过的棋子。例如,5跳到×处后,便可拿掉7。需要注意的是,不能不跳过棋子就直接移动到另一空格中,无论跳几次都算一步。

如此反复行动,最后会剩下哪一枚棋子呢?需要几步?

### 数独

	8		6	2				
		5	2			1		
	1	2		4	8			
7		8	5			3		
	3						2	
	4		6			1		7
		4	5			9	7	
	7			9		5		
		6		1			4	

在空白格填入数字,使其每行、每列、每一个粗线格(3×3)内的数字为1~9,不重复。

### 水果密码

破译敌人密码,已知“香蕉苹果大鸭梨”的意思是“星期三秘密进攻”,“苹果甘蔗水蜜桃”的意思是“执行秘密计划”,“广柑香蕉西红柿”的意思是“星期三的胜利属于我们”。那么,“大鸭梨”的意思是什么?