

冲出桎梏,60岁开始“重生”

心理专家:任何时候都要心疼自己

“60岁,我正在重生。”最近,茹茹感觉春天的气息特别清新怡人。而此前,退休的她过得比上班还疲惫。这份累不在体力,而在日复一日的心理煎熬。

每天一早,她就去菜市场。婆婆牙齿不好,得挑软烂时蔬;女儿念叨的水果、女婿爱吃的海鲜,她一样样拣选。早餐她张罗四样:婆婆的小米粥、女儿的煎饺、女婿的油条,自己的是一碗前夜的剩饭。收拾完厨房,又匆匆赶往婆婆家。擦地、洗衣、端茶递水,事事周到。公公一句“菜有点咸”,她自责;女儿嘟囔她动了房间东西,她无语。

邻里相处中,她也习惯迁就。代买东西、照看宠物,即便腿脚发酸也不好意思拒绝。听到旁人说她“好使唤”,心里发酸,却依旧笑着打招呼。家族聚餐时,她永远最忙:洗菜、做饭、端菜、收拾,几乎没坐下来吃过一口热菜。亲戚们谈笑,少有人留意她的辛苦。

茹茹刚出生时深受父母喜欢,随着家中弟妹的出生,她不自觉间承担起照顾弟妹的责任。“只有把事情做好,才配得到夸奖。”特殊年代的成长经历,为她讨好型性格埋下伏笔。

几十年过去,那个渴望被认可的小女孩,依然住在她心里。长期压抑、迁就、自我怀疑,让她身心

俱疲,甚至失眠、食欲下降。“讨好型人格的核心是低自我价值感和被接纳恐惧——把自我价值绑定在他人评价里,陷入‘付出一不被认可—更用力讨好’的恶性循环。”浙江省中医院精神卫生科副主任王佳主任医师一针见血指出。

不久前的周末,茹茹忙碌3个小时端出的菜,被外孙随口说“不如外卖好吃”。她愣了一会儿,终于没有笑着应和,而是转身进屋,关上了门。那一声关门,惊醒了全家人,也惊醒了她自己。

听了小姐妹的建议,茹茹勇敢地走进精神卫生科,听取了王佳的建议:一、建立心理边界。学会拒绝,分清自己责任与他人需求。二、剥离自我价值与他人评价。接纳不完美,明白付出值得被尊重。三、释放压抑情绪。找人倾诉,允许自己有负面情绪。四、找回自我空间。培养爱好,把时间分给自己。

改变是缓慢的。现在的茹茹,依然会早起买菜,但偶尔会绕段远路看看路边各种美丽的鲜花;依然去婆婆家帮忙,但学会了说“明天我休息一下,晚一点来”。那个总在楼道叹气的女人,现在会站在阳台上看楼下跳广场舞的人群。她还没加入,但眼里有了光。

据《浙江老年报》

男子因排便困难就诊,没想到竟被查出胃癌

当拿到那张写有“胃窦小弯小方块胃黏膜上皮高级别上皮内瘤变”的病理报告时,68岁的蒋先生(化名)怎么也想不通,自己只是上厕所费劲,情况竟会如此严重。

一年前,蒋先生感觉“上大号”时没以前顺畅了,起初他并没把这件事放在心上,觉得可能是最近大鱼大肉吃得太多或是上了年纪后身体代谢慢了。可渐渐地,蒋先生的胃口也越来越差,赶到杭州市临平区乔司街道社区卫生服务中心内镜分中心进行胃肠镜检查。

当胃镜镜头深入他的胃部时,实施操作的下沉专家临平区第一人民医院消化内科副主任医师邱新民敏锐地捕捉到一个异常信号——胃窦小弯侧出现一片边界清晰的病灶。为进一步明确诊断,医生又立马对病灶进行活检,这才有了文章开头一幕。

“高级别上皮内瘤变在临床上被视为极早期的癌前病变,若不及时干预,很有可能发展为浸润癌,届时存在一定的转移风险。”接诊的内镜分中心医生罗富贵坦言,好在蒋先生就诊及时,而后他被迅速转诊至浙大二院,接受内镜黏膜下剥离术,完整切除病变组织。目前,术后的蒋先生恢复良好。

“从科学的角度而言,便秘与胃癌之间并无直接联系,但要注意的是,早期胃癌往往无典型症状,有的患者可能仅有暖气、食欲下降、反酸等酷似消化不良或慢性胃炎表现,有一定的迷惑性,极易被忽视。”罗富贵解释,换言之,蒋先生自认为的“排便困难”,可能是多种因素叠加的综合表现。

“建议40岁以上人群,尤其是有胃癌家族史、幽门螺杆菌感染或长期高盐饮食者,应定期进行胃镜检查。”罗富贵提醒。

据潮新闻

脚上能滴水,连鞋子都湿透

脚汗症竟在疼痛科治好了

“穿着鞋很湿闷,一天要换好几双袜子;穿拖鞋更是像踩在冰面上,一走路就打滑……”近日,25岁的福建姑娘小刘(化名)躺在宁波大学附属第一医院的手术床上,经历了一场神奇的“止汗”手术。

困扰她多年的“水脚”难题,在疼痛科主任林慧丹的操作下,20分钟内迎刃而解。术后第二天,她就能踏上高铁——这一次,行李箱里终于可以放心塞进几双漂亮的凉鞋和拖鞋了。

小刘从青春期开始就深受多汗症困扰。虽然她曾在当地医院做过胸腔镜手术解决了手汗问题,但脚下的“水龙头”却始终关不上。

“袜子随身带着好几双,脱了鞋味道还很大,非常影响社交。”小刘坦言,因为脚汗太多,她甚至不敢穿拖鞋,因为鞋底和鞋底之间会形成一层水膜,走路直打滑。

在小红书上刷到林慧丹的科普视频后,小刘特意请假从福建飞来宁波。像她这样的患者并非个例。林慧丹回忆,曾有一位严重的脚汗症患者,平时穿着跑鞋都能湿透鞋面。手术时,他直接带了一双拖鞋进手术室。“他说这辈子没敢穿过拖鞋,因为太滑了。这次做完手术,终于能尝试一下。”

很多人误以为出汗多=身体热,但多汗症患者往往手脚湿冷。

“这是因为汗液持续蒸发,带走了大量热量。”林慧丹解释,过度出汗反而导致局部血管收缩、循环变差,双脚长期处于“又湿又冷”的状态。

很多读者可能还有一个疑问,疼痛科治的应该是发出疼痛的病,那为什么不痛不痒的手汗脚汗,也能在疼痛科里治呢?

林慧丹指出,手汗、脚汗严重,医学上叫多汗

症,很多是交感神经过度兴奋导致的。“疼痛科本来就擅长神经调节、神经阻滞这类技术,刚好对口。”她也表示,如果只是轻度手汗脚汗、异味,可以先去皮肤科;如果是严重出汗、影响生活、试过外用药没用,来疼痛科是很合适的选择。

这项名为“腰交感神经射频调控术”的技术,并不需要开刀。

手术过程中,患者保持清醒,俯卧在手术床上。医生在CT的精准引导下,将特制的射频针经背部皮肤穿刺,避开肾脏和大血管,精准到达腰椎旁的交感神经节。

这个手术效果立竿见影,小刘的双脚术前温度仅为25℃左右。随着射频针开始工作,10分钟后,她的脚温就稳步上升到了35℃。“感觉脚不冷也不湿了,热乎乎的,很舒服。”小刘惊喜地反馈。

“就像给神经做了一次‘调节’。”林慧丹介绍,通过射频针尖产生的热量,阻断控制下肢出汗的神经信号。拔针后,背上仅留下一个针眼大小的创口。

当天,除了小刘,来自四川在宁波工作的朱女士也慕名而来。朱女士从初中起就饱受手汗困扰,双手常年潮湿、蜕皮,严重影响工作和社交。

“我是被同事‘安利’来的。”朱女士说,她的同事之前刷到了林慧丹医生的抖音,来做了一次手汗症手术,效果非常好。一个多月后,朱女士也毫不犹豫地躺上了手术台。

需要指出的是,多汗症虽然不痛不痒,但往往会给患者带来巨大的心理压力。通过这种微创介入治疗,复发率低,即便未来有反复,也可以再次进行治疗。

据《宁波晚报》

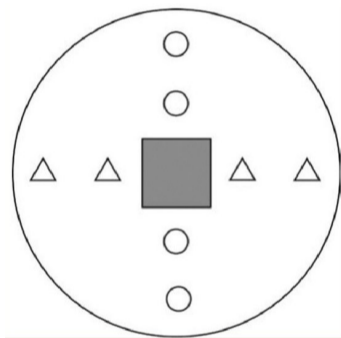
益智游戏

数独

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

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。

四等分



怎样才能把上面这张纸片切割成大小、形状都相同的四份,而且每一份里都有一个圆形、一个三角形?

什么关系

一天,警察小张在街上看到局长带着一个孩子,于是他向局长打招呼:“王局长,这孩子是你儿子吗?”王局长回答说:“是的。”

小张又问小孩:“孩子,他是你父亲吗?”

孩子回答:“不是。”

两个人都没有说谎,你知道这是怎么回事吗?

穿反的T恤

一天,小明把T恤穿反了,他把领口向前的一面穿到了后面。爸爸给小明一个任务,就是用一根绳子把小明的双手连在一起,然后要他把T恤穿正。你知道小明怎么做才能不解开绳子而穿正衣服吗?