

■异常关注



## 闲出来的焦虑症

5年前,李燕与丈夫开了个棋牌室。生意很旺,收入可观,但经常有人扯皮。为了生意,她一直忍着,只是心里挺憋屈。两个多月前,夫妻俩下决心把店子转让出去了。轻轻松松地过了几天后,接下来就觉得不对头了,感到很无聊,特别是到了晚上,根本就睡不着,脑子里想起很多的事。夜里睡不着,白天头昏沉沉的,一点胃口也没有。一连几天都这样,她心里急了,可病情却越来越重,还一阵阵地胸闷气急,就好像窒息了一样。她担心是不是得了什么绝症,反复去了几家医院,都查不出有什么毛病。直到有一天,她到一家医院就诊时,医生认为她是有心理障碍,才转诊到心理科。

医生详细地询问了病史,又给她做了几项心理测查,确诊为“焦虑症”。分析她患病的原因,除了与她的性格、长期的心理压抑、年龄上进入了更年期外,就是她突然由忙转闲。因为生命有一股动力,这股动力总是会作用于一个方向的,即不是向外作用于环境,就是向内作用于自己的身体。以前由于她一心一意开店,把生活的重心放在管理店子上,因而她生命的动力始终是向外的,关注的是自己店子的收入与顾客的琐事。在闲下来后,她不再需要关注什么具体事了,因而这股一直向外的力量就没有了作用的对象,便来了个转向运动,由向外转而向内,成了一种扰乱自己身体功能的根源,导致焦虑不安,加上本身就到了更年期这个多事之秋,就逐渐发展成“焦虑症”。所以在治疗上,不仅给她使用药物与放松疗法来消除焦虑症状,而且还针对发病的起因在“闲”字上作文章:变老来清闲为老有所乐,老有所为。根据他们夫妇的具体情况,建立起新的生活方式。这样,生活充实了,生命动力才会又重新转而向外,才不会因为停药而复发,也就是我们常说的“釜底抽薪”。

湖南省怀化市第四人民医院  
杨司佼

# “雾里看花” 是一种感觉障碍

感觉障碍在精神科临床上并不常见,一般有以下儿种:感觉过敏、感觉减退、感觉倒错、内感性不适等。

比如小明的妈妈,45岁,常常跟楼上的邻居吵架,原因就是夜里楼上轻微的响动都让她觉得像打雷,卧室里5瓦的小夜灯

也觉得异常刺眼,小明敲键盘的声音也常常让她睡不着觉。像这样一些听到有人小声说话就觉得震耳欲聋,轻微的皮肤接触就感到疼痛难忍的人可以说是感觉过敏。感觉过敏表现为感觉阈值下降,对外界刺激的感受性增强。多见于癔症、病后虚弱状态以及更年期综合征等。

小明的妈妈还经常觉得自己身体不舒服难以忍受,但是又说不出具体是哪个地方不舒服,我们称为内感性不适。指患者躯

体内部产生各种难以描述的不舒适或不能忍受的感觉,包括感觉阈值降低以及感觉性质的异常。多见于精神分裂症、抑郁症、神经衰弱、更年期综合征等。

感觉减退是指对外界刺激的感受性降低,感觉阈值增高。对外界感知不清晰,图像失去颜色,音乐失去抑扬的变化,有“雾里看花”之感,严重者对外界刺激不产生任何感觉。感觉减退多见于抑郁患者或催眠状态。正常

时也见于紧张或激情状态,如战斗中因痛觉迟钝而不知道自己受伤。精神疾病患者与神经系统器质性疾病患者的感觉减退的区别在于:精神疾病患者的感觉减退或消失可不存在神经系统器质性损害的特征,常可以通过暗示作用而改变。

感觉倒错是指对出现与外界刺激的性质相反或不一致的异常感觉。如甜味刺激出现辣味,声音刺激出现疼痛。多见于癔症。湖南省第二人民医院 王社

■两性悄悄话

## 爱有五种“语言”

由于每个人的成长经历不同,爱的表达方式(我们称之为爱语)也不同。如果不懂对方的主要爱语,就好像对讲机没有调准频道,你喊了半天,对方听到的只是一片噪音。美国婚姻辅导专家盖瑞·查普曼博士经过20多年的研究发现,纵然表达爱的方式有千万种,但可以归为5种:肯定的言词、精心的时刻、送礼物、服务的行动和身体的接触。

●肯定的言词。人类最深处的需要,就是感觉被人欣赏,若伴侣常给予一些鼓励的话语,往往会激发对方极大的潜力。

●精心的时刻,即有质量的相处时间。烛

光晚餐、携手散步,任何活动其实是次要的,重要的是花时间“锁住”对方的情感。

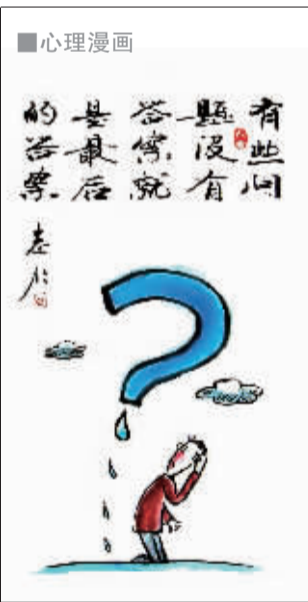
●送礼物,礼物是爱的视觉象征。事实上,这是最容易学习的爱的语言之一。

●服务的行动。是指做伴侣想要你做的事,你替他/她服务因而使他/她高兴,表示对他/她的爱。当男女热恋时,为对方服务是自愿的,甚至费尽心机。但婚后,很多人变得完全不同了。

●身体的接触。并非单指性生活,牵手、亲吻、拥抱、抚摸都是身体的接触。这是爱的表达的有力工具。缺少了它,人们就感觉不到爱。

你和爱人的主要爱语是什么呢?不妨来探索一下,投其所好,那么你们的亲密关系将更加幸福美满。

周一海



## “性福”童话

星期天,老公兴致勃勃:“娘子别劳神了,相公已安排好香巢。”听说是香巢,平添了好多的期待,到了跟前,也不过是近郊星级酒店的一间房而已。

终于婉拒了同进同出,一个人磨蹭到下午打车过去。老公迎候在床,被酒店的毛巾睡衣包裹着,眼神痴痴的,就当陪他演练言情电影好了。

标准间确实是培养情绪的好所在,洗了澡换了睡衣,立刻就有了雍容的感觉。看见洗手间里有一次性小香水,喷到颈下漾出风尘的香味。把长发挽成髻,再见老公的时候就被当作天人,男人就是这样,即使不能换女人的脸也要换换她的睡衣。上床的时候我喋喋埋怨:“老夫老妻的,看你还有什么招数。”

那天老公确实不同凡响。事后老公让我坐在床头,拿毛巾为我细细地擦背上的汗,像个多情种子般在疾风骤雨后轻拂土地,任多么活泼多么坚硬的女人那么柔软起来的动作,我只痴痴地吸吮,吸吮空气里微漾的甜。

其实我也明白,性只是给爱一个童话的家,因为有了这个身体的童话,两个人至少在这一刻是愿为彼此付出的,纯洁的。和方式相比,感受更重要。

如果可以,建议你偶尔把这个家安在标准间里,因为那是最细腻最动荡最容易制造出童话的地方。

刘萍

## 大众卫生报 合订本

### 出售启事

大众卫生报是湖南日报报业集团主管主办的健康保健报,以卫生保健信息和科普知识为主要内容,全年定价96元。为方便有关单位和读者收藏和整理资料,本报有少量合订本对外出售,从2009年起至2011年底止,每年每套6本(两个月报纸装订一本),每年每套定价100元(含邮资),该合订本经济实用,为收藏、送礼之佳品。有需要者请汇款至大众卫生报发行部。

**联系电话:0731-84326252 15173266631** 联系人:肖薇  
**汇款地址:长沙市芙蓉中路一段442号湖南日报二办公楼 大众卫生报社**