

每年春季都是偏头痛患者高发季节。究其原因：中医认为，春季属“风”季，冷空气、风邪容易从头部侵入人体，易感风寒，导致气滞血瘀而发生偏头痛。现代医学研究认为，除了缺觉或是过度睡眠易引起偏头痛外，遗传、内分泌、饮食、心理压力、噪音、受寒都会诱发偏头痛。



## 春季,女性要小心偏头痛

郭旭光

据临床统计资料表明，有多达12.5%的人经常发生偏头痛，且女性患病的几率是男性的3倍。该病发作时多表现为一侧头部搏动性疼痛，严重时可能伴发呕吐。头痛有时可持续数日至数十日，非常痛苦，没得过偏头痛的人可能很难想象偏头痛对人的折磨。

### 反复发作折磨人

偏头痛是一组常见的头痛类型，为发作性神经血管功能障碍，以反复发生的偏头痛或双侧头痛为特征。根据其症状表现主要可分为三类：普通偏头痛、典型偏头痛和特殊类型偏头痛。其中典型偏头痛是最常见的类型，即以多次发作的单侧头痛为主要症状；特殊类型偏头痛又包括眼肌瘫痪型、偏瘫型、基底动脉型等。约1/5的偏头痛症会出现诸如光点、飞蚊等视觉障碍的先兆，但完全没有先兆的病人更多，约占患者总数的2/3。有些偏头痛患者还可出现心跳加快、心慌、胸闷、出虚汗、恶心等植物神经失调症状，或者出现脾气急躁、易怒等情绪反应。若偏头痛反复发作，易引发心理疾病，甚至是精神障碍，严重者还会引发脑中风、不稳定心绞痛、短暂性脑缺血、脑梗死等重病。

### 综合调理讲对策

对于发作性神经血管功能障碍而致的偏头痛的治疗，首先要生活有规律。注意劳逸结合，保持心态平衡，避免情绪大起大落。药物治疗可以用

止痛剂和镇静剂，能迅速缓解头痛；在头痛刚发作时使用收缩颅外血管的药物疗效较好，如麦角胺、咖啡因等；还有可辅助缓解头痛发作的情绪稳定剂，如罗拉、百忧解等。

偏头痛患者可以采取自我推拿按摩头部来缓解头痛症状。平日里可用指尖像洗头那样抓挠或用天然鬃毛硬刷或木齿梳子梳头来进行按摩。具体方法是：从鬓角朝额头向后脑勺缓慢圆周运动，不论你采取以上哪种方式，都会感觉很舒服轻松。

许多人用睡觉消除头痛。但不应睡得过多，以免睡醒后，反而出现头痛。所以，可选择一舒适、光线暗淡的房间舒舒服服地睡一觉，因为充足的睡眠也可摆脱头痛的困扰。但应注意睡觉时不要用被子蒙着头，以免减少氧气的吸入，增加二氧化碳吸入，否则，醒来时极易患头痛。

保持正确的睡眠姿势，睡觉时不要俯卧。因为这种睡觉姿势会使脖子肌肉发麻。如果睡眠不好，翻身，可以使用特殊枕头，形状要适合脊椎脖子处的自然弯曲，让脖子有个依托。

由于偏头痛与个性心理和精神因素有很大关系，所以，无论是预防患病还是病人预防发病，学会自我调整，纠正不健康的个性特点很有必要。有偏头痛症的人最好坚持写关于身体状况的日记，记下所有可能导致偏头痛的重要事件，以及每天摄入的食物，这有助于找出发病诱因，便于医生对症治疗。

另外，注意饮食也可预防偏头痛。每周至少吃3次鱼，最好是含油多的鱼，还可服食一些鱼油补给品。有些中药和营养品也能减少偏头痛发作的频率。还可吃一些能量释放较慢的食物，睡前喝一碗麦片粥或吃一根香蕉，可防止因夜间较长时间不进食物可能引发的偏头痛。有趣的是，青苹果的气味可以消除偏头痛。这是美国专家在对50名偏头痛患者进行治疗后发现的。研究认为，其功效是由于青苹果气味能减轻诱发偏头痛的精神紧张。此外，偏头痛患者还宜多食大豆、全谷食物、海产品、核桃等含镁元素丰富的食物。

资料显示，下列食物有可能会引起偏头痛：酒精类饮料；含咖啡因的饮料，如茶、咖啡；乳酪或其他乳制品；腌熏的肉类，如香肠、火腿等；巧克力；含食物添加剂的食品等。所以，偏头痛患者在进食时应加以注意。

对于每年发作频繁症状较重的偏头痛患者，预防复发很重要。一是要减少头痛发作的次数和发作时头痛的程度；二是避免在急性发作时的过量服药。为此，要作预防性的治疗。预防用药一定要在医生指导下进行，足量全程用药。通过用药、心理调节以及避免诱发因素等等一系列的综合性预防治疗措施，偏头痛是可以不复发的。

值得注意的是，偏头痛可见于多种疾病，如脑出血、颅压增高、感染、牙髓炎、中耳炎、肿瘤等，一定要到相关专科加以排除。

## 心理咨询

### 反复思考说过的话是“病”吗？

□本报记者 张晶

#### 【职工困惑】

对于说过的话，我总是“放不下”，会反复思考是否说的合适、是否让别人不高兴了……结果每次都是越想越觉得自己就是说错话了，因而感到特别自责。每天这样想来想去，我真的好累，可就是控制不住自己。我这是不是一种“心理疾病”？我到底该怎么办？

**北京市职工服务中心心理咨询师：**您现在的问题与敏感和要求完美的性格特质密切相关。敏感的性格特质会使我们对身边的人和事过分在意，因此一方面会过度思考别人对自己的评价，另一方面也会很在意自己的反应有没有对别人造成影响，是否会伤害别人或者让别人感到不舒服。

#### 【专家建议】

根据您的描述的情况，建议您可以从以下几方面进行调整。

首先，明白影响我们情绪的是自己的想法，而不是发生的某个事件。请回过头想想，每次您回忆自己说过的话时，脑海中是不是都会不由自主地出现一些想法，我们需要清楚地知道：自己的想法有时候是不客观、不合理、夸大负面性结果的，并不等同于事实。

其次，调整不合理的想法，改善自身的情绪。我们每个人都有自主性的想法，这些想法会影响着我们的情绪。它们通常不知不觉地、习惯地进行，不容易被觉察到。因此当我们出现负面情绪的时候，让自己有意识地停下来，“看看”自己脑子里出现了什么想法，而这些想法是客观的、合理的吗？如果不是，我们需要去调整自己对这个事情的认知。

第三，正确认识自己，减少要求完美的倾向。世上没有十全十美的人，每个人都有自己的优缺点，因此，我们也不能要求自己是一个完美无缺的人。

第四，问问自己“就算……那又怎么样？”有的时候我们会把一些事情的结果“灾难化”，习惯性地夸大后果，因此产生了负面情绪。然而当我们去客观评估后，就会觉得没有我们想象得那么可怕。

第五，接纳自己。当你真正接纳自己身上出现的小问题时，你会发现这些问题正在慢慢地远离你。

总而言之，请记住，别人永远不会像你关注自己那样关注你，不要以为你会影响别人，不要以为你想了就是别人所想的，不要以为你想了就是客观事实。

免费职工心理咨询在线服务

www.bjzgx1.org



北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话: 63523314 61004804

本版E-mail: ldzzmys@126.com

## 生活小窍门

### 敷凤仙花祛风湿

□张杰

风湿性关节炎是春季困扰老年人的一种常见病。本病属中医“痹症”范畴，多因脏腑功能受损，外感风寒热邪，使筋脉痹阻所致。治疗以温经散寒、除湿通痹为主。这里推荐一个中药外敷的方子，患者不妨一试。

具体方法是：取凤仙花一把洗净，加老姜适量，捣烂喷洒60度白酒，敷于膝盖及关节患处，用纱布包裹，中午将关节患处日光下暴晒2小时。每日换药一次，一般连敷2~3次，关节疼痛症状即可明显缓解。

方中凤仙花又名指甲花，味甘、微苦，性温，有祛风止痛、活

血调经、解毒消肿之功效。可用于治疗经闭、肋痛、风湿性关节炎、筋骨疼痛、关节痹痛、跌打损伤、鹅掌风等症。《本草汇言》记载凤仙花：“活血气、利筋脉之药也”。现代药理研究表明，凤仙花含有萘醌元、多种氨基酸、多种花色苷等成分，具有较好的抗过敏、抗炎、抗真菌作用；生姜味辛、性温，含有挥发油、姜辣素、树脂等多种成分，有祛寒、除湿、活血的功效，能增强和加速血液循环；白酒可通调血脉，消肿止痛，



祛风湿，行药势。三者合用外敷患处，共奏温经散寒、除湿通痹、消肿止痛之功效，可以有效消除关节炎症，减轻关节疼痛。适用于风寒型风湿性关节炎，患者具体表现为关节冷痛，不可屈伸，时轻时重，遇寒加重，得热则缓，每遇阴雨天为甚，舌苔薄白，脉弦或濡缓等症状。