

# 收到体检报告后 我陷入了健康焦虑,怎么办?

□本报记者 张晶

## 职工困惑:

我一直觉得自己的身体还不错,可今年体检报告出来后,看着上面不少标黄点,让我陷入了焦虑情绪。尿酸高、血压高、体重超标……有几项检查结果后面还标注了“建议复查”几个字,为什么会建议复查?难道真的有什么严重问题吗?我不免心里慌慌的,很后悔以前暴饮暴食,没有加强运动。我向老婆倾诉,老婆却说我是过度紧张,难道真的是我小题大做了吗?

## 市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

健康焦虑是指过度担心自己的身体状况,怀疑或者坚信自己得了病,甚至夸大自己病症的一种心理状态。比如坚信自己需要8小时的睡眠,因此如果晚上迟迟不能入睡就会焦躁不安;某段时间心情低落沮丧,便怀疑自己得了抑郁症,开始寻找蛛丝马迹;一头痛就联想到某人脑袋里曾经长过肿瘤,因而感到忧心忡忡。总之,陷入健康焦虑的人经常会过度地关注特定信息,且情绪体验较为明显和强烈,有时甚至会显得有些“杞人忧天”。从你的情况来看,你可能有一定的健康焦虑,但是没有达到非常严重的程度。



邵怡明 绘图

## 专家建议:

当然,重视自己的身体健康状态很有必要,但是过度的担忧与恐慌会给我们带来不少的心理负担。那如何让自己从健康焦虑中脱离出来,变得更加客观理性呢?

**停止灾难化思维** 灾难化思维指的是将事情的后果灾难化,或者将不良后果放大,对事情做出最糟糕的假设。它会让我们产生很多预期焦虑,变得敏感多疑。那如何降低它的不良影响呢?研究发现,将忧虑的事情写在纸上,就可以缓解焦虑情绪。因为在书写的过程中,我们能够更客观、

更清晰地看到其中不合理的信念,一旦这些信念被察觉,灾难化的思维就能够停止了。

**停止自我责怪** 有健康焦虑的人可能会责怪自己,“叫你放肆天天熬夜,活该现在内分泌紊乱。”“都怪以前没好好照顾自己,不然现在怎会一身毛病?”适当的自我批评使人进步,但过度的自我责怪会让人一步步掉入消极情绪的漩涡里,使得人们对自己的身体状况产生失真的解读,比如把生病的原因归结于自己做了某件事,但真实原因可能根本不是自己以为的那样。人吃五谷也会生百病,所以自我怪罪是没有必要的。

减少社交媒体带来的社会比较看到别人在社交软件上展示自己的健身生活,人们的内心压力可能会在无形中增加。比如看到别人每天都能跳两个小时的健身操,自己却30分钟都不能坚持;又或者别人天天吃鸡胸肉、水煮蛋、西兰花和燕麦片,自己却热衷于高碳水、高热量。两相比较,人们通常很难保持平常心,特别是在社交软件的算法推送下,我们看到的信内容同质化非常高,以至于常常有这种感觉:全世界都在自律地锻炼身体,保持健康,除了自己。其实,我们看到的未必是真实的,如果这些信息对自己造成很大的困扰,那么减少关注一些社交媒体也是缓解焦虑的有效方法。

## 工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩欢迎关注  
“首都职工心理发展”微信公众号

北京市职工心理体验服务系统  
<https://www.bjzgx.org.cn>  
7×24小时免费职工心理咨询热线  
4000151123/4000251123

北京市总工会职工服务中心与本报合办

## ■健康提醒

# 贪食荔枝 小心患上“荔枝病”

眼下正是荔枝上市的季节,因其晶莹剔透、鲜嫩多汁深受不少市民的喜爱,但却也有不少吃着吃着被送进了医院……医生提醒,贪食荔枝小心患上“荔枝病”,引发低血糖。

荔枝是一种热带果种,营养价值非常高,其所含有的丰富的营养物质可以给人体带来很多好处。荔枝富含多种维生素和矿物质,其中维生素C的含量尤为丰富,可用于补充人体所需的营养物质,有益于增强人体免疫力,并可以促进胶原蛋白的合成,使皮肤更加滋润、光滑。此外,荔枝中还含有一些有益的生物活性物质,如黄酮类化合物和多酚类物质,具有抗氧化和抗癌的作用。

## 为什么荔枝吃多了会低血糖?

关于荔枝吃多了会导致低血糖的问题,近年来不断有媒体报道,这种现象被称为“荔枝病”,主要表现为吃荔枝后出现呕吐、头痛、昏迷等症状。

荔枝中含有丰富的葡萄糖和果糖,容易被身体吸收,导致血糖异常,而荔枝中还含有一种叫做“荔枝皮苷”的成分。长期摄入过量会对胰岛细胞造成损伤,影响胰岛素的分泌



和调节血糖的能力,出现头晕、出汗、面色苍白、乏力、心慌、饥饿感等。严重的话还可能会出现抽搐、血压下降以及突然昏迷甚至死亡。

荔枝病在临床上有这样几个显著特征,一是多发于儿童。主要是因为孩子正处于生长发育阶段,肝脏血糖调节能力不如成人强;二是集中在夜间发病。推断是食用大量荔枝代替了晚饭,也相当于空腹食用。最怕孩子在夜间发病,由于处于静谧休息期间,较难引起大人注意。因此建议家长尤其要留意孩子的晚饭进食情况。

## “荔枝病”如何缓解?

若家人食用荔枝后出现乏力、心

慌等轻症该怎么缓解呢?医生表示,轻症不必过度担心,此时应尽快吃些主食、点心或饮用葡萄糖水、白糖水来纠正低血糖即可。但最关键的还是要少吃为妙,成人不要超过半斤,10颗以内较为安全,儿童可再减半。同时切勿以大量荔枝代替主食,尤其是代替晚饭,避免夜间发病就医不及时,延误治疗。

据相关研究发现,荔枝的存放时间越久,其内含的次甘氨酸A和亚甲基环丙基甘氨酸这两种导致低血糖的“毒素成分”也越高。因此建议广大市民购买新鲜、成熟的荔枝后更应该尽早食用,也能一定程度上预防“荔枝病”。

(中新)

## 盛夏季节 眼睛也要做好防晒

近期,本市开启高温炙烤模式,“防晒”也成了高频词汇,很多人都知道,过量的紫外线可导致皮肤晒黑、晒伤,甚至引发皮肤癌,但却很少人知道,其实,除了皮肤,我们的眼睛同样也是要防晒。

眼睛是人体非常脆弱的器官,紫外线照射时,位于眼表最外层的角膜会最先受到紫外线的伤害,当较长时间暴露于较强紫外线时,可引起角膜病变,如角膜炎等,出现眼痒、眼红、流泪等不适。强烈的紫外线穿过角膜到达晶状体时,可破坏晶体细胞,致使晶体蛋白变性而导致白内障的发生。当强烈的紫外线再穿过晶状体,到达眼球正中的黄斑,则可引起黄斑变性,进而影响视力。

不过,紫外线是一个温柔的“杀手”,它对眼睛的伤害在中短期内并不容易被察觉到,但它潜在的威胁却是不容忽视的,对眼睛的伤害是日积月累的。所以,在紫外线较强的炎炎夏日,在做足皮肤防晒的同时,也别忘了眼睛也要做好防晒。

建议夏季紫外线较强的时间段,尽量避免外出,减少太阳暴晒的机会,如必须外出时,尽量避免强光直射眼睛,可以戴上遮阳帽、撑把遮阳伞,或佩戴具有防紫外线功能的太阳镜等,以阻挡紫外线的直接照射。

(刘新宇)