工作压力大 23岁业务员罹患强迫症

专家解读:强迫症症状各异 科学治疗是关键

关门必须没有声音；钱必须花色一致、不能有褶皱地放在钱包里；衣服也必须叠得棱角分明……最近一年来，23岁的小张被这些莫名其妙的习惯弄得很难受。经诊断，小张已经患上了严重的强迫症。

1 压力山大 小张患上了强迫症

前天，在兰州西京医院精神疾病诊疗专科，笔者见到了小张，23岁的她看起来非常憔悴。

当记者邀小张坐下时，她小心翼翼地用双手压着及膝长裙，轻轻坐下。然后转头看了看，一边嘴里念着“没坐好，重来”，一边又起立，又坐下。

据小张介绍，自己大专毕业后，就进入一家广告公司当销售员，工作的压力很大，“经常觉得自己有被淘汰的危险”。近一年来，小张发现自己多了很多“怪习惯”。她说，她特别害怕关门时发出声音，如果有一点声音，她就会觉得自己很失败，就一次次重复；每天晚上回家后，她都要把钱包里的钞票理一次：面值必须从小排到大，还不能有一点褶皱。

“这个还算好，最让我难受的是睡前必须把衣服叠得特别好。”小张抱怨，她睡觉之前必须要先把衣服折叠得棱角分明，“最痛苦的一次，我晚上10点准备上床睡觉，凌晨1点才叠好衣服。”

2 症状各异 科学治疗是关键

小张的主治医生潘主任判断，小张患上强迫症，主要与她的工作压力大有关。目前，强迫症已被列入严重影响生活质量的4大精神障碍之一。

潘主任表示，在前来求诊的患者中，因工作压力大导致强迫症的患者达20%，绝大多数患者的大脑中枢神经递质都受到了不同程度的影响。由于受影响的范围不同，患者的行为也是五花八门，有的做事仔细、尽善尽美、苛求自己，有些人则会选择疯狂购物作为宣泄的手段，更有甚者甚至采用自虐来宣泄自己的情绪，这些都是强迫症的症状。

潘主任提醒，面对五花八门的强迫症，市民不仅需要用一颗平常心来缓解精神压力和紧张的情绪，更需要进行科学的治疗。

在对小张的治疗过程中，潘主任首先采用目前对大脑中枢神经递质极为有效的检测设备——EFG脑神经递质检测仪在复杂的脑部神经系统中准确的辨识出功能紊乱的大脑中枢神经递质。

在准确辨识病因的基础之上，潘主任没有采用传统的药物治疗，而是采用最新的超低频经颅磁治疗仪来进行治疗。对此，潘主任解释说，传统药物治疗虽然短期内能够缓解疾病，但药物常常会影响到健康的中枢神经递质，不仅会使病情更加严重，还会大大增加后续治疗的难度。而超低频经颅磁治疗仪则是采用物理治疗的方法，在不伤害健康的大脑中枢神经递质的前提下，对功能紊乱的脑中枢神经递质进行有的放矢的靶向调节，在很短的治疗周期内就能够收到非常明显的治疗效果。

与此同时，在潘主任和西京医院精神疾病诊疗专科其他专家组成员的共同努力下，通过对祖国传统医学的研究发现，中医经络疗法在治疗包括强迫症在内的各类神经系统疾病方面也拥有其独到的优势。为此，他们率先引进了雷电经络治疗仪，采用中医传统的穴位刺激的方法，疏通人体经络，提高机体机能，使治疗效果更进一步得到强化。

（阎韵竹）

潘主任
西京医院精神疾病诊疗专科

潘主任从事精神疾病临床诊疗工作二十余年，凭借丰富的临床经验与扎实的理论基础，将西方的先进技术与中医辨证施治的理念结合起来，与兰州西京医院专家组其他成员不断发展和完善“EFG脑神经递质免疫再生疗法”。

兰州西京医院精神疾病诊疗专科
预约热线：0931-2315333
网址：www.xjjsk.com
地址：兰州市七里河西站东路27号
（黄金大厦向南50米）

24小时健康生活有规律

常感疲乏？先来关注你的生物钟

滴答、滴答……人的生命过程复杂而又奇妙，科学发现，生物钟紊乱的时候，人类就容易生病、衰老或死亡。有的人的生物钟几十年都是相对稳定的，健康状况就会很良好，而生物钟一旦被打破，长期处于紊乱状态，就产生各种各样的不适或疾病。因此，如果你能读懂自己的生物钟，你将会变得更加苗条美丽健康，工作起来更加事半功倍。

7:30 起床

某项研究发现，那些在5:22—7:21起床的人，其血液中有一种能引起心脏病的物质含量较高，因此，在7:21之后起床对身体健康更加有益。而早上喝一杯清水，更可以补充晚上的缺水状态。然后，在半小时后开始吃早饭。

8:30—9:00 避免运动

一项研究发现，在早晨进行锻炼的运动员更容易感染疾病，因为免疫系统在这个时间的功能最弱。而每天走路的人，比那些久坐不运动的人患感冒病的几率低25%。反之下午15:00－17:00则是最佳的锻炼时间。

11:00 吃点水果

这是一种解决身体血糖下降的好方法。吃一个橙子或一些红色水果，这样做能同时补充体内的铁含量和维生素C含量。

14:30—15:30 午休一小会儿

一项研究发现，那些每天中午午休30分钟或更长时间，每周至少午休3次的人，因心脏病死亡的几率会下降37%。

17:00 开车最安全

如果要开长途车，最好在这个时段出发，因为此时，你的手和眼睛协调的最好。科学家通过监控计算机驾驶游戏发现，此时，如果玩游戏，你不仅玩的尽兴，而且也能达到最快的反应速度。

19:30 从关节炎的疼痛中解脱出来

研究表明，这个时段人体的体温最高，用伤痛膏来缓解疼痛能发挥出200%的疗效。

20:00 最适合做护肤美容

经过漫长的白天，你的脸感觉如何？很油腻？研究表明，我们的脂肪腺在上半夜会分泌出大部分的油脂。皮肤专家说，这是最有效的清洁脸部的时间，使用你最钟爱的清洁用品，好好洗个脸，然后再保养皮肤，往往能起到事半功倍的效果。

21:00 预防过敏

你会患花粉热吗？教你一个简单的办法。由于身体会产生荷尔蒙，类似皮甾醇和肾上腺素，在白天，它们可以保护身体不被感染，但在夜里，这种保护力就下降了。因此在夜里，如果服用抗过敏药物，其效果会比在白天服用好得多，而且在第二天还能起作用。

23:00－早上6:00 最佳的睡眠时间

这个时段是肝排毒的最佳时间，凌晨1:00－3:00是胆排毒的时间，同时大部分器官都处于休息状态，这时充足、高效的睡眠对人体的排毒养颜最为有利。

本报记者 阎韵竹

属于夜晚的健康生物钟

一、晚上9–11点为免疫系统（淋巴）排毒时间，此段时间应安静或听音乐。

二、晚间11–凌晨1点，肝的排毒，需在熟睡中进行。

三、凌晨1–3点，胆的排毒，亦同。

四、凌晨3–5点，肺的排毒。即为何咳嗽的人在这段时间咳得最剧烈，因排毒动作已走到肺；不应用止咳药，以免抑制废积物的排除。

五、凌晨5–7点，大肠的排毒，应上厕所排便。

六、凌晨7–9点，小肠大量吸收营养的时段，应吃早餐。疗病者最好早吃，在6点半前，养生者在7点半前，不吃早餐者应改变习惯，即使拖到9、10点吃都比不吃好。

七、半夜至凌晨4点为脊椎造血时段，必须熟睡，不宜熬夜。

（阎韵竹）

延伸阅读

建立宝宝健康生物钟

睡眠生物钟

刚出生的宝宝，没有时间观念，吃饱了睡，睡醒了吃，才不知道什么是白天，什么是黑夜。不过，这种没规律的生活可不能长此以往，经常夜醒的宝宝会把你折腾得筋疲力尽。所以，从宝宝刚出生开始，你就要努力帮助宝宝建立一个健康的生物钟。

白天 顺其自然

新生宝宝常常会把“生物钟”搞错，白天酣然大睡，晚上玩兴却浓，这是因为宝宝在出生前一直在黑蒙蒙的环境中生活，出生后大脑发育还不完善，对白天和黑夜没有什么概念。此外，为了让宝宝白天睡得安稳，有的父母把卧室的窗帘挡得严严实实，这么做也是没有必要的。白天睡觉的时候，尽可能保持正常的光线，只要不让强光直射宝宝就行。

夜晚 安然入眠

晚上宝宝不肯睡觉，是最最折磨人的事了。哄、拍、摇……嘴里还得哼着曲儿，为了能让宝宝睡着，父母可谓无所不用其极。只要帮宝宝建立了好的睡眠规律，与宝宝一同安然入眠并不难。需要注意的是，睡前一定不要做游戏，有的父母在宝宝睡觉前，还要逗逗，结果弄得宝宝很兴奋，迟迟不肯入睡。所以，到了宝宝睡觉的时间，安静下来，听听舒缓的音乐，帮助宝宝入睡。

（阎韵竹）