

# 婚否? 婚否? 年轻人的“春节焦虑症”来了

## 阅读提示

春节临近,一些在城市工作的年轻人陷入了“近乡情更怯”的情绪之中。记者从湖南省脑科医院了解到,近期,医生接诊因春节催婚焦虑的年轻人增多。

婚否?婚否?长辈的关切竟成为一些年轻人的心病。记者发现,春节临近,一些在城市工作的年轻人陷入了“近乡情更怯”的情绪之中。记者从湖南省脑科医院了解到,近期,医生接诊因春节催婚焦虑的年轻人增多。“最近医院接诊的焦虑患者中大部分是由于婚恋原因。一些年轻人面临来自长辈的催婚压力而导致睡眠障碍,其中一些年轻女性因为婚恋问题不如人意,出现了焦虑情绪,平日里上班精神萎靡,夜晚又难以入睡,需要接受专业的心理辅导。”湖南省脑科医院睡眠障碍及神经症科医生唐佩茜说。

在长沙工作的陈女士今年33岁,平时爱社交的她最近变得郁郁寡欢,她说:“我和男友一直是异地恋,父母催我结婚,但男朋友却不肯到我工作的地方来,我也去不了他那,所以一直拖着,想到春节回家又要被家里长辈念叨,心里很不是滋味。”

在外打工的刘白最挂心的就是儿子的婚事。儿子今年26岁了,依旧享受着单身生活。而在老家,像儿子一般大的年轻人都已经结婚生子了,可儿子连对象都没有,所以自己春节的首要任务就是让儿子去相亲。

记者采访发现,一些年轻人春节期间忙于相亲,还有一些年轻人为了躲避长辈安排的相亲,选择安排旅行过节。“我妈已经给我



介绍过11个相亲对象了,不是我瞧不上人家,就是被人家淘汰了。与其被长辈念叨结婚生子,不如约上闺蜜去旅行,相比和陌生人相亲的尴尬而言,诗和远方更适合我。”90后白领吕晓说。

湖南省脑科医院精神科负责人周旭辉博士认为,受中国传统文化和观念的影响,很多老年人认为子女的婚事是“天大的事”,为子女的婚事“操碎了心”。其实在价

值观多元化的今天,晚婚已经成为一种普遍现象,很多年轻人忙于事业、学业和享受单身时光,并不着急迈入婚姻的殿堂。在这种情况下,年轻人可以和长辈沟通,把自己对生活的规划和父母聊清楚,消除长辈的担忧。长辈也应尊重他们的选择,不要给年轻人太大的压力,以免年轻人产生“被催婚”的焦虑情绪。

据新华网

## 专家提醒鱼刺扎伤手莫大意

“要过年了,请各位亲朋好友注意防范鱼刺扎手。出现发高烧、伤口肿痛厉害等症状时,请火速到医院治疗。”因被鱼刺扎伤导致严重感染的许女士,日前在医院病床上发出这条朋友圈。

今年61岁的许女士家住武昌,在清洗鲢鱼时右手拇指被扎了一下,见伤口很小她根本没放在心上,不料第二天晚11点多,她在睡梦中突发高烧,感觉全身无力,再看被扎的右手拇指已变得又红又肿。

许女士前往武汉市第一医院看急诊,被收入骨科病房住院治疗。管床医生杨林根据症状诊断她得了类丹毒,一种严重的细菌感染,是被带菌的鱼刺扎伤所致。

经过一周抗感染治疗,许女士高烧已退,用药膏外敷消炎后,右手拇指也已明显消肿。“不是亲身经历,真不相信被鱼刺扎一下还能引发如此严重后果。”许女士说。

杨林介绍,类丹毒是由类丹毒杆菌引起的急性皮肤炎症,不及时就医可能全身感染,

少数人可能会有发热、关节痛、多器官损害等全身症状,甚至危及生命。

病区护士长贺英介绍,2018年12月以来已陆续收治3起被鱼刺扎伤出现严重感染的病例,除了家庭主妇,还有卖鱼的老板。她提醒,年关将至,好多人开始准备年货,如不小心被鸡、鱼、虾、蟹扎到并出现红肿热痛等症状,应第一时间到医院明确诊断,尽早进行治疗。

据新华社

## 冬天血压易波动 必要时药物要“加码”



□ 通讯员 林鸣笛

这段时间医院就诊的高血压患者明显增加,一些患者反映,原本吃的降压药很有效但最近血压开始波动了,也有患者反映本来并没有超标,最近发现血压升高了。

丽水市第二人民医院老年科主任朱满连说,血压波动与季节关系大,这些患者血压波动跟气温下降有关,也与自身不良的生活方式息息相关。

有六七年高血压病史的患者方阿姨介绍,数个月前刚做完体检,心血管专科医生为她调整了治疗方案,这几个月血压十分平稳,“但是前段时间气温下降后,一到晚上血压就莫名升高,吃的降压药效果没那么好了。”

“这是因为天气变冷后,人体交感神经

兴奋,肾上腺皮质激素分泌增多,使得血管收缩,外周阻力增加,进而导致人体血压升高。加上老年人对寒冷的适应能力和对血压的调控能力稍微差一些,导致血压的波动更加明显,原本效果不错的降压药在天气寒冷时就变得疗效欠佳。”朱满连介绍。

“很多高血压患者害怕吃药,觉得一旦吃药就得吃一辈子,其实这个观念并不正确。”朱满连解释说,在早期高血压发病时,如果患者及早介入治疗以及拥有良好的依从性,一些患者可以在血压平稳后无需再服药,“早期高血压发病时,如果是程度比较轻的一级高血压,通过及时调整不良的生活方式,配以药物治疗,减少动脉硬化等不良影响,有部分患者在血压平稳后可以做到无需再服降压药。”

不过,对于有多年高血压病史的患者,希望不服药仅通过改善生活方式而实现血压平稳,这种概率是非常低的。常年的高血压患者一定要坚持服药,不可擅自和随便停药。在冬季血压波动大时,更需要特别注意,及时找医生调整用药方案,必要时药物要“加码”。

一些患者担心“加码”后药量就减不下来了,朱满连表示,一般天气暖和血压下降时,

可以跟医生沟通再调整用药,适量减药。

朱满连说,如果血压长期波动不稳,不但对于身体靶器官容易造成无法逆转的伤害,还容易引发心脑血管并发症。

朱满连表示,高血压患者的慢病管理,一定要懂得从不良生活习惯的源头着手去改变,摒弃不健康的生活方式。例如,冬季一些老人喜欢“贴膘”,连续几顿吃羊肉等食物进补,但是这些食物胆固醇高,容易引起血脂升高,加重动脉硬化,加上天气冷运动少,加大了心脑血管疾病发生的风险,因此高血压患者要合理膳食,减少过于油腻、胆固醇过高的食物摄入,多吃蔬果补充维生素。

“在食盐摄入中,中国的标准是一日不超过6克,但是很多都超标了。”朱满连提醒,我们的烹饪方式常是按习惯加盐,往往放多了都不知道,“特别是浓汤,放盐多,喝一碗汤就超标了,高血压患者要控制每日摄盐量。”

朱主任提醒,天气寒冷在锻炼时间的选择上也要注意,例如早上6时至10时是心梗的高发时段,高血压患者应尽量避免这个时段做剧烈运动,在天气过冷、血压波动大时不建议做户外运动,锻炼时要做好热身保暖工作。