

# 疫情防控期常用的心理疏导指引



面对疫情造成的心理问题,可以使用一些有效的心理疏导方法来缓解身体和情绪的紧张,以下介绍四种常用且简单易学的心理疏导方法。

**1.积极联想法。**主动进入冥想状态,去联想一些积极的、使人放松的场景,有利于改善我们的心态。每天可以进行1~2次积极联想,每次10~15分钟。我们可以回忆自己生活中欢乐美好的时光,想象宁静、美丽的风景,如森林、溪流等生机勃勃的场景,将这些积极的内容和自己联系在一起,认识到未来仍然饱含着希望,仿佛自己的身心被逐渐洗刷,驱散内心的阴影,让内心充满阳光。

**2.放松训练。**放松练习实际上是全身肌肉逐渐紧张和放松的过程,依次对手、上

肢、头、下肢、双脚等各肌群进行先紧张后放松的练习,最后达到全身放松的目的,学会如何保持松弛的感觉。

首先,放松双臂。要进行1~2次深呼吸,深吸一口气后保持一会儿,再慢慢地把气呼出来。然后,伸出前臂,用力握紧拳头,体会双手的感觉。再尽量放松双手,体验轻松、温暖的感觉,重复一次。接着,弯曲双臂,用力绷紧双臂的肌肉,感受双臂肌肉紧张的感觉,再彻底放松,体验放松后的感觉,重复一次。

其次,放松双脚。用力绷紧脚趾并保持一会儿,再彻底放松双脚,重复一次。放松小腿肌肉:将脚尖用力向上翘,脚跟向下、向后紧压,绷紧小腿肌肉,保持一会儿,再

彻底放松,重复一次。放松大腿肌肉:用脚跟向前、向下紧压,绷紧大腿肌肉,保持一会儿,再彻底放松,重复一次。

最后,放松头部。绷紧颈部肌肉,保持10秒左右,再彻底放松5秒。用力紧闭双眼保持10秒后,再彻底放松5秒。逆时针转动眼球,加快速度,再顺时针转动,加快速度,最后停下来彻底放松10秒。咬紧牙齿保持10秒,再彻底放松5秒。让舌头使劲儿顶住上颚,保持10秒后彻底放松。用力将头向后压,停10秒后再放松5秒。收紧下巴,用颈部向内收紧,保持10秒后彻底放松。重复一次头部放松。

**3.正念行走。**即便在家中较小的空间里行走,也要调动感官来体验周围的环境:

调动双眼观察家里的摆设;听听窗外的风声和鸟鸣;静静地聆听自己的呼吸,用心感受每一步踏在地上的感觉。充分调动感官知觉,建立起自己与周围事物的情感连接,可以帮助我们注意力拉回当下,享受此刻的生活。

**4.书写感恩——成长日记。**当我们感到自己的渺小、无力,试图通过写日记的方式,回忆一下自己克服困难、应对压力的成功经历,可以提高应对焦虑和压力的自信,重拾对生活的掌控感。同时,对身边美好的人和事心怀感恩,感恩医护人员的付出、感恩家人的保护、感恩自己的坚强,可以帮助我们积极的想法和情绪填满内心,让焦虑、恐慌无法进来。

## 有损大脑的生活习惯,请注意避开

“心理是脑的功能”,刚开始接触心理学的时候,就知道这句话。既然心理和大脑密切相关,在生活中我们做了哪些行为损害了我们的大脑呢?要如何保护我们的大脑呢?这是我们今天的话题。

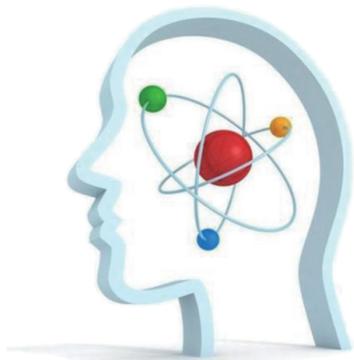
首先,大家肯定都会回答,睡眠不足会损害我们的大脑。我们知道,大脑消除疲劳的主要方式就是睡眠。大家都体验过睡醒之后神清气爽的感觉,保持充足的睡眠对我们的大脑非常重要。“脑子都生锈了”,大家是否都听过这句话。不愿动脑,也是损害我们大脑的行为之一。思考是锻炼大脑的最佳方法,勤于思考,大脑越用越活,不愿动脑只能加速大脑的退化。但是,当我们带病用脑的时候不仅效率低下,而且容易造成大脑损伤。所以不要在身体不适

或者患疾病的时候,勉强坚持学习或工作。大脑是全身耗氧量最大的器官,平均每分钟消耗氧500~600升。只有充足的氧气供应才能提高大脑的工作效率。氧气含量不足也会影响我们的大脑,当空气污染或者蒙头睡觉的时候都会影响我们大脑的氧含量。空气质量得不到保证,我们的大脑也会“罢工”。蒙头睡觉时被子中的二氧化碳浓度升高,氧气浓度下降,长时间吸进潮湿空气,对大脑危害很大。

损害我们大脑的行为还有最重要的一方面就是关于吃的问题。甜食过量和轻视早餐以及长期饱食都会损害我们的大脑。甜食会降低我们的食欲,减少人体对蛋白质和维生素的摄入,导致机体不良,从而影响大脑发育。不吃早餐使人的血糖低于正

常供给,大脑的营养供应不足,久而久之对大脑有害。而且,有质量的高蛋白早餐更有益于我们思考。进食过饱,大脑中被称为“纤维芽细胞生长因子”的物质会明显增多。这些物质能使毛细血管内皮细胞和脂肪增多,促使动脉粥样硬化发生。长期饱食,势必会导致脑动脉硬化,出现大脑早衰和智力减退等现象。另外,吸烟不仅伤肺,长期吸烟还会导致脑动脉硬化,久之会导致大脑供血不足,发生脑萎缩。

这么多有损大脑的生活习惯,我们在生活中都或多或少的经历过。但是,不必因此恐慌,因为长期如此才会发生质的变化。如果你还存留这些损害大脑的习惯,那就从今天起,我们一起来改变这些不良行为,养成健康用脑的习惯。



## 这样的早餐,孩子吃了更健康

复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏引发热议的“早上不许吃粥”其主要观点是:重视饮食结构,建议摄入高营养、高蛋白、充足维生素,避免垃圾食品,视病情选择易消化食物,喝鱼汤也要吃鱼渣(肉)。那么,从营养学角度看,张文宏的饮食建议是否科学合理?上学孩子的健康早餐又该是怎样呢?

粥加咸菜究竟能不能吃?如果孩子消化功能正常、食欲良好,却让他们长期不吃固体主食而喝粥,可能导致能量和蛋白质等摄入不足,会降低身体对疾病的抵抗力,这就是张

文宏强调“早上不许吃粥”的主要原因。如果孩子生病了,无论是感冒发烧、腹泻,还是处于手术后恢复期,常常吃不下日常饭菜,与不吃东西相比,喝些粥也能补充一定营养。

肉类汤主要提供易消化吸收的含氮营养素,如氨基酸、短肽、核苷酸等。张文宏强调喝鱼汤要把鱼肉吃掉,原因是蛋白质比淀粉更难溶于水,就算煮得再久,蛋白质仍主要存在于固体肉块上。所以,家长应鼓励孩子在喝肉汤的同时,也要吃汤里的肉块。

早餐牛奶加鸡蛋好在哪儿?同样是液体食物的牛奶和可乐,单位重量所含能量差不多,但牛奶的蛋白质密度为56g/1000kcal,可乐的蛋白质密度为0g/1000kcal。所以,牛奶是高营养食品,而可乐是营养单一的高能量食品,属于“垃圾食品”。

对于上学的孩子来说,要通过早餐获取合适能量及充足营养,如蛋白质、维生素、矿物质、必需脂肪酸和膳食纤维等。若选择牛奶、鸡蛋、肉类、粗细搭配的主食和蔬菜、水果,就意味着选择了高营养食品。反之,若选

择高加工程度的蛋糕、饼干、方便面、奶饮料、咸菜、香肠等重口味或方便食品,不仅意味着高热量、低营养,还可能过多摄入亚硝酸盐、反式脂肪酸等危害健康的物质。

长期吃低营养素密度的食物,不仅会让孩子长胖,还会导致蛋白质、维生素、矿物质、膳食纤维等营养素摄入不足。在非疫情时期,会影响孩子身体、智力的正常发育;在疫情时期,则可能会降低孩子身体对疾病的抵抗力。所以,张文宏反复强调家长要给孩子安排高营养食物。

免疫系统的重要武器抗体就是蛋白质。张文宏建议早餐吃牛奶、鸡蛋,主要是因为:一是营养价值突出,都属于优质蛋白质,生物利用率高;二是操作简单,早餐为孩子准备一杯鲜奶或酸奶、一个水煮蛋,省时省力;三是性价比高,牛奶加鸡蛋物美价廉。至于他提到的三明治,则是一种包含了蛋白质类、蔬菜和谷物主食的混合食品,本质上跟我国的煎饼果子、鸡蛋灌饼、卷饼、肉夹馍等没多大区别。不过,中式早餐大多需要现场做、趁热

吃,三明治的便利之处是可提前做好冷藏保存,早餐时用微波炉热一下即可。

健康早餐至少应含三类食物。根据“学龄儿童膳食指南”,一顿营养充足的早餐至少应包括3类及以上食物:谷薯类:谷类及薯类食物,如馒头、花卷、面包、米饭、米线等;肉蛋类:鱼禽肉等食物,如蛋、猪肉、牛肉、鸡肉等;奶豆类:奶及其制品、豆类及其制品,如牛奶、酸奶、豆浆、豆腐脑等;果蔬类:新鲜蔬菜水果,如菠菜、西红柿、黄瓜、西兰花、苹果、梨、香蕉等。

具体来讲,比较清晰的安排是:一杯300ml左右的奶,一个煮鸡蛋;主食尽量选择固体食物,粗细搭配,粗粮可选择杂粮馒头、全麦面包、玉米发糕、蒸红薯、山药等;果蔬类可以是一个拳头大小的西红柿或同等重量的其他蔬菜。

如果早餐是包子、三明治、牛肉面、米线等兼有蛋白质、碳水化合物和脂肪的混合食物,可根据上述早餐模式补其不足,灵活调整蔬菜、蛋类和奶类的数量。

## 酸酸甜甜 夏季水果也养生

明文

进入夏季,吃时令水果养生再好不过。那么,夏令特色水果谁最靓?



### 【樱桃】

樱桃富含蛋白质、胡萝卜素、糖、磷、维生素C、维生素A等丰富营养物质,每百克樱桃中含铁量多达59毫克,居水果首位,具有抗贫血、祛风湿、防治麻疹等养生功效。爱美女性还喜欢用樱桃美容,将樱桃汁涂抹在脸上,可使肌肤红润有光泽,还可美白祛斑。



### 【杨梅】

杨梅盛产于我国南方,被称为“果中玛瑙”,素有“初疑一颗值千金”之美誉。杨梅果实色泽鲜艳,汁液多,酸甜可口,消食开胃。其含有的多种营养元素还能起到消炎抑菌、防癌抗癌、美容减肥等功效。



### 【桑椹】

初夏,那一颗颗三五成聚的紫红色桑葚,很是诱人。早在两千多年前,桑葚已是中国皇帝御用补品,又被称为“民间圣果”,不但营养成分丰富,且具有很高的药用价值,滋阴补血、生津润燥、清肝明目、润肠通便。现代研究表明,桑葚含有丰富的糖类、有机酸、维生素、矿物质等,具有调节免疫、抗衰老、降血糖、血脂等保健作用。



### 【荔枝】

“一骑红尘妃子笑,无人知是荔枝来。”荔枝是一种美味的岭南夏季水果,味甜如蜜。荔枝性温,有补脾益肝、生津止渴、解毒止泻等功效,还可促进细胞生成、使皮肤细嫩,是排毒养颜的理想水果。常吃荔枝可令人心旷神怡,但是食用过量会引起上火。因为山竹能降火滋阴,在岭南常有荔枝配山竹的吃法。



### 【枇杷】

“五月江南碧苍苍,春蚕正老枇杷黄。”枇杷具有滋阴养肺、止咳化痰的功效。应挑选果皮橙黄、茸毛完整(果实耳背处)、个头大而匀称的果实,这样吃起来味道才好。



### 【柠檬】

富含维生素、矿物质、柠檬酸及纤维素的柠檬,是夏日消暑美容的圣品。柠檬果皮富含芳香挥发成分,可以生津解暑,健脾开胃,帮助杀菌和消化。夏季喝一杯柠檬水,清新酸爽的味道能让人精神一振,打开胃口。

(中国妇女报)

