

抠手、啃指甲停不下来……

小动作背后隐藏的是负面情绪



日常生活中,我们常常看见有人不自觉地抠手、啃指甲。很多人表示,虽然知道这种习惯很不好,但就是控制不住自己,即使把手抠出血还是停不下来,为什么会出现这种情况?抠手是不是一种病呢?

负面情绪的外在表现

很多网友分享说,从小就形成了用抠手来缓解焦虑的习惯,一直持续到成年;当感到焦虑时,往往会下意识地去抠手,越抠手越频繁。回想我们小时候,做错事被大人批评了,内心非常焦虑和不安,这时,是不是会忍不住抠手呢?抠手作为焦虑情绪的一种表达方式,能够让人发泄内心压抑的不安,起到自我

安抚的作用。

当发现抠手可以缓解焦虑后,每当感到焦虑时,有些人就忍不住用抠手来缓解焦虑。这种越焦虑越抠手的现象,心理学上有个理论很好地解释了该现象。这个理论叫“操作性条件反射”,由美国著名心理学家、哈佛大学心理学系终身教授斯金纳提出。

关于“操作性条件反射”,斯金纳做了一个小鼠实验。实验中,小鼠被关在一个箱子里。箱子里有个压杆,碰到这个压杆,就会有食物掉下来。一开始,小鼠在箱子里随意摸索,直到一次偶然的操作,碰到压杆,获得食物。多次之后,小鼠就习得了这个规律:想要食物就去按压杆。用抠手来缓解焦虑也是这个道理。

理,偶然的一次机会发现抠手可以缓解焦虑,多次之后,建立起操作性条件反射。之后一旦焦虑就不自觉抠手,时间久了,便成为一种下意识的习惯。

通过攻击自己获得愉悦

有人说,看到抠手出血,有一种莫名的快感。他们不停地抠手,抠出血,享受出血的快感。啃指甲啃出血也是这个道理。听起来有点难以理解,为什么会有人这样呢?其实这是一种带有自虐倾向的行为,通常是为了发泄压抑的负面情绪,比如愤怒、空虚、憎恨、抑郁等。

有个网友发帖称,当感到愤怒,无法找到宣泄的出口时,就会一直抠手,把手抠出血之后,内心就舒服了。这种情况,通常发生在习惯压抑愤怒的人群身上。在他们童年的成长过程中,有愤怒时家长不允许表达,使得情绪找不到合适的宣泄出口。由于愤怒无法对外宣泄,他们就把愤怒转向自己,通过攻击自己获得快乐体验。

有的人则表示,当内心感到空虚麻木时,就不自觉抠手,直到抠出血获得疼痛感,才能感受到自己鲜活的生命,感受到自己还活着。还有的人表示,由于自我厌恶自我憎恨,比如觉得自己的手不好看,通过把手抠得惨不忍睹来自我惩罚,从而释放了这些负面情绪,内心获得愉悦。

如果抠手的行为演变成强迫症,比如每天花好几个小时来抠手,手部损害严重,因无法控制自己感到很痛苦,且无法正常地学习和工作,这种情况下则需

要就医,寻求专业的药物或心理治疗。还有一种情况,就是内心非常痛苦,用抠手来自我虐待,并已严重影响生活,同样建议寻求心理援助。

不影响身心健康不算疾病

如果抠手能够缓解焦虑,释放负面情绪,不带来身心困扰,不影响正常的生活,就不算病态行为。因为人在焦虑或有负面情绪时,通常都会做一些事情来缓解。有人抠手,有人抖腿,有人啃指甲,有人刷手机,有人买买买,每个人有自己释放负面情绪的方式。

抠手是一个外显的结果,起因则是内在的负面情绪。要改善抠手行为,不仅要调整行为,更要调整情绪。

首先我们先要察觉一下,什么情况下会抠手?是不是最近压力较大感到焦虑,还是有什么负面情绪?当有不良情绪冒出,可以通过运动、听音乐、跟朋友倾诉等有益的方式去调节情绪,当负面情绪得到缓解,抠手的频率也会降低。

其次多吃水果蔬菜,补充维生素,减少指甲倒刺的产生;勤剪指甲,带上指套,阻断抠手行为也可以抑制抠手的行为。

此外,冥想被证明是缓解负面情绪行之有效的方法。当忍不住抠手时,让自己停下来,深呼吸,将注意力集中到胸口,保持专注地呼吸,任情绪和思绪自然浮起消失。每天坚持至少10分钟的冥想,一段时间后,负面情绪将得到改善,抠手的习惯将得以消减。

关于孩子皮肤过敏,您了解多少?

2020年7月8日是第16个世界过敏性疾病日,北京中医药大学东方医院儿科霍子剑医生带大家认识一下儿童过敏性疾病。随着空气污染、环境及生活方式的改变,患有过敏性疾病的人数在逐渐增加,各年龄段均会发病,尤其是儿童发病率增高明显。对于儿童而言,最早出现的过敏反应即是湿疹,此外,荨麻疹、药疹等皮肤过敏性疾病也较常见,多以皮疹、瘙痒为首发症状,家长容易发现。

儿童皮肤过敏主要由各种外源性过敏原诱发,如物理因素(摩擦、压力、冷风、热、日光照射等),接触因素(花粉、尘螨、动物毛屑、某些植物的汁液、化学物质、新买的衣物等),食物(鱼虾、蛋类、牛奶、豆制品、芒果、食品添加剂等),药物(青霉素、头孢类抗生素或某些中药成分等)及蚊虫叮咬等。

一、湿疹。湿疹是婴幼儿时期的一种反复发作的皮肤病,急性期主要表现为皮肤潮红、渗液、瘙痒明显,后期皮肤干燥、皲裂、结痂、增厚,多为对称分布,部位不定,头皮、面部、耳廓、四肢伸侧多见。湿疹与皮肤屏障功能不完善有很大关系,因此平时家长要注意给孩子皮肤保湿,涂抹润肤剂。治疗上需在医生指导下外用一些激素类药膏及口服抗组胺药。因湿疹反复发作,跟孩子的过敏体质有关,中医治疗可以标本兼顾,既可缓解孩子症状,也可改善孩子过敏体质,减少发作次数。

二、荨麻疹。荨麻疹是儿童比较常见的一种过敏性疾病,也就是我们俗称的“风疹块”,孩子接触过敏原后很快全身出现大小不一、不固定的红色的“风团”样皮疹,瘙痒难耐,总是抓挠,跑来跑去,一般来得快,去得快,但是提醒家长注意荨麻疹有时不只表现在皮肤,严重

的可能累及多个系统,如呼吸系统、循环系统、消化系统等,孩子可能会出现喘息、呼吸困难、心跳增快、腹痛、腹泻等症状,家长不能轻视。荨麻疹病因复杂多样,平时给宝宝接触新的食物或东西时多注意孩子的表现,一旦出现过敏反应,首先要使孩子脱离过敏原,并及时就诊,在医生的指导下应用抗过敏药物。

三、药疹。药疹是药物通过口服、外用、吸入和注射等途径进入人体后引起的皮肤黏膜反应,对于孩子来说,任何药物都有可能引起药疹,临床最常见的药物是头孢类抗生素、解热镇痛类药物及一些中药。药疹的皮疹表现多样,无典型表现,可见如麻疹样或猩红热样或荨麻疹样,严重还会有剥脱性皮炎,有的孩子还伴有发热、头痛、全身不适等,容易与其他疾病所致的皮疹鉴别,建议家长详细记录孩子使用过的药物名称,以便帮助医生分析原因,尽早明确诊断。

皮肤过敏的日常调护:

- 1.避免接触过敏原:生活中多注意观察孩子吃了哪些食物或接触哪些物品后会出现皮肤过敏症状,也可通过检测过敏原了解过敏原,日常生活中尽量规避。

- 2.适度洗澡:洗澡时水温不要超过40℃,水温高对皮肤有刺激,水温低时孩子的皮肤瘙痒能得到缓解(但注意不要着凉);洗澡时尽量避免使用肥皂或沐浴露,会对皮肤造成刺激。

- 3.饮食注意:皮肤过敏期间不让孩子进食辛辣刺激性食物,避免进食一些容易过敏的食物,如鱼虾、花生、芒果等,哺乳的妈妈也应注意。

- 4.建议给孩子穿纯棉、柔软、透气、无拉链的衣服,减少孩子衣服对皮肤的刺激。家长抱孩子时,也要穿纯棉、无拉链、无硬物的衣服,避免刺激、摩擦孩子皮肤。

如何分辨痣的好坏? 医生告诉你5个重点

很多人苦恼脸上的痣太明显,要不要找家医院祛掉呢?浙江省嘉善县第一人民医院皮肤科主任医师朱敏刚对这个问题进行了解答。

其实,痣又叫痣细胞痣,每个人的身上多多少少都会有几颗或几十颗痣,有些是先天性的,更多则是后天逐渐长出来的。

有人担心,自己脸上痣颜色太深,会不会发生恶变?事实上,恶性黑色素瘤多见于西方人,而且由色素痣转化而成的概率非常低。但痣如果受到强烈刺激,或者长期受到慢性摩擦,就可能会出现异常,开始增殖,甚至通过血液、淋巴扩散到全身,最终变成恶性黑色素瘤。

那么,我们应该怎么辨别痣的好坏呢?一般高出皮肤的丘疹性的痣多为皮内痣,不太会恶变;不隆起的痣往往是交界痣,如果长在手掌、脚底等易摩擦部位,则要注意观察;30岁后新长的痣,如果颜色比较复杂、边缘不规则甚至有毛

刺、形态不对称、直径大于6毫米,近期颜色或形状发生变化,那么需要警惕;如果已经存在多年的痣出现明显不对称,边界不平整,颜色不均匀,或者呈偏蓝黑色,痣在短期迅速变大直径超过6毫米,痣出现发痒、破溃、出血以及不易愈合时,则需要高度警惕找专科医生确诊;如果激光多次(大于3次)点痣后仍然复发,可能存在恶变的风险。此时,应该注意千万不可再做激光点痣,如果已经产生黑色素瘤,激光点痣更会导致癌细胞扩散。

那日常生活中,我们应该如何预防黑色素瘤?首先要做好防晒。紫外线是导致黑色素瘤的重要原因,因此夏日出门记得撑伞,搭配使用防晒霜,戴防晒帽等进行防护。其次不要过度接触自己的痣。不抠、不搓、不刺激,随时观察,发现有变化及时去医院就诊。最后,不要随意点痣。激光点痣、药水点痣都有可能激发黑色素细胞恶变。

喝冰啤酒能消暑? 别被凉爽的假象迷惑了



随着热浪来袭,很多人尤其是男性朋友喜欢喝点冰啤酒来消暑。虽然喝冰啤能带来一时之快,但若不注意以下这些禁忌,很可能会适得其反,给身体造成伤害。

首先,喝冰啤真的能消暑吗?其实不然。啤酒主要是由大麦芽糖化、发酵后酿制而成,而大麦芽本身并没有清热消暑的功效。反之,啤酒性属湿热,饮用过度可能会导致脾胃功能虚弱,诱发口臭、腹泻、食欲不振等症状。因此,“喝冰啤能消暑”其实只是冰镇所带来的假象,并不能从根本上达到消暑的效果。

那么,冰镇啤酒的最佳饮用温度是多少?为了追求清凉的口感,很多人喜欢把啤酒冰镇到很低的温度,其实这反而会破坏啤酒本身的醇香口感,还会给身体带来一些负担。冰镇啤酒的最佳温度在5℃~10℃之间,如果温度过低,啤酒中的蛋白质会分解,其营养成分会遭到破坏。同

时,啤酒中各种成分的失调也会影响啤酒的口感。最重要的是,啤酒温度过低会使饮酒者的肠胃温度骤减,十二指肠内压升高,严重时可能会诱发肠胃疾病,甚至会导致急性胰腺炎发作。

此外,很多人都喜欢吃烧烤边喝冰啤酒,但这种饮食搭配其实并不健康。海鲜、肉类及动物内脏是烧烤中极受欢迎的菜品,然而这些菜品和啤酒都含有较高的嘌呤,嘌呤在体内代谢后会形成尿酸,而尿酸过多会诱发痛风等疾病。因此,如果同时进食啤酒和烧烤会大大增加患痛风的风险。除此之外,烧烤会使食物产生苯并芘等致癌物质,而饮用啤酒会使消化道的血管扩张,溶解消化道黏膜表面的黏液蛋白,加速人体吸收这些致癌物质,从而加大致癌的风险。健康饮用啤酒,每天应该不超过500毫升,在饮用冰啤酒时,可考虑搭配清淡的菜肴和果蔬。

夏季户外活动 谨防蜱虫

近日,青岛市第六人民医院接诊了20余位被蜱虫咬伤的患者,他们大部分病情较重,其中四人不幸身亡。端午节过后,一位北京的妈妈带着孩子来到医院就诊,说端午假期全家去郊区游玩,回家后发现自己身上多了两个会动的“黑豆豆”,怎么也弄不下去。医生用皮肤镜检查了一下患儿的皮肤,发现患儿左肩上有两个2至3毫米大小的灰黑色虫体,两只小虫头部扎入皮肤,正在吸血,小腿还在动呢。医生告诉孩子妈妈,这两个“黑豆豆”是蜱虫,然后立刻用石蜡油封包虫体。一个小时后,两只小虫已经基本不动了,医生用镊子把两只小虫拉出皮肤。受惊的妈妈长舒了一口气。医生告诉她,孩子还需要口服几天抗生素,避免继发感染。

1.什么是蜱虫

蜱虫俗称草爬子,属于寄螨目、蜱总科。又分为硬蜱科、软蜱科和纳蜱科。我国已记录硬蜱科104种,软蜱科13种。蜱虫常寄居于牲畜等动物皮毛间,野外蜱虫则多盘伏在浅山丘陵的草丛、树木或山泥土中。

2.蜱虫叮咬对人体有哪些危害

蜱虫的危害主要表现在两个方面:一方面,被蜱虫叮咬部位会出现皮肤损伤和瘙痒,甚至发生严重的过敏反应。另一方面,蜱虫是一些人兽共患病的传播媒介和宿主。蜱虫可以传播的疾病主要有发热伴血小板减少综合征、粒细胞无形体病、森林脑炎、莱姆热、出血热等。

其中,发热伴血小板减少综合征最常见。主要临床表现为发热,体温多在38℃以上,重者持续高热,可达40℃以上,伴乏力、食欲缺乏、恶心、呕吐等,部分病例有头痛、肌肉酸痛、腹泻等症状。绝大多数患者预后良好,少数患者病情较重且发展迅速,可因多脏器功能衰竭而死亡。

3.蜱虫如何寻觅宿主

蜱虫嗅觉敏锐,特别是对动物的汗臭和呼出的二氧化碳极为敏感。感知距离可达15米。蜱虫的幼虫、若虫和成虫都可吸血,吸饱血后就脱离宿主。蜱虫的吸血量很大,各发育期饱血后身体可胀大几倍至几十倍。

4.怎样防止被蜱虫叮咬

应尽量避免在蜱虫主要栖息地如草地、树林等环境中长时间停留坐卧。如需进入此类地区,应注意加强个人防护,要穿长袖衣裤,扎紧裤腿、袖口。外出归来后洗澡更衣,仔细检查身体和衣物。另外要消灭家中宠物身上的蜱虫,可喷洒敌百虫等杀虫剂。

5.被蜱虫咬了该怎么办

摘除蜱虫越早越好,如果摘除不及时,蜱虫会叮咬很长时间,吸很多血,可能释放更多的毒素和病原体。那么如何摘除呢?蜱虫头部有倒钩,越拉钩得越紧,而且生拉硬拽还容易将蜱虫的头部残留在皮肤内。因此条件许可时,最好寻求医生帮助。

若自行处理时,最好用酒精、百草油、煤油、松节油或早烟油等涂在蜱虫头部。或在被叮咬部位旁边点燃蚊香,以“麻醉”蜱虫,让其自行松口脱落。也可用尖头镊子垂直向上取出,再用碘酒或酒精做局部消毒处理。但无论是蜱虫自行脱落还是被人工取出,都要随时观察身体状况。当身体出现不适时,如发热或者被叮咬部位有发炎破溃及红斑等症状时,要及时就诊。就诊时一定要把被蜱虫叮咬的事告诉医生,避免错过最佳治疗时机。

如何给冰箱冰柜清洗消毒? 六大注意事项要牢记



中国疾病预防控制中心日前公布的北京6月份聚集性疫情的溯源结果显示:排除由动物病毒外溢传人,推测为人与人之间直接接触传播或经物品表面污染的间接接触传播。现有研究认为,可能是生鲜食品在储藏、运输、加工、销售等环节受到了污染,而非病毒来源于食物本身。

那么,我们日常储存食物的冰箱和冰柜,该如何进行清洗消毒?哪些方面需要注意呢?

冰箱冰柜的日常清洗消毒

冰箱冷藏区

冰箱冷藏区清空内容物后断电,内表面可使用1000~2000mg/L季铵盐类消毒液擦拭消毒,作用时间30分钟,清水擦净,或者用75%酒精擦拭消毒两遍。外表面可使用500mg/L的含氯消毒液擦拭消毒,作用时间30分钟,清水擦净。

冰箱冷冻区和冰柜

冰箱冷冻区和冰柜清空内容物后,断电,恢复至室温,将冰箱、冰柜内的积水擦干之后,内表面

使用1000~2000mg/L季铵盐类消毒剂擦拭消毒,作用时间30分钟,清水擦净,或者用75%酒精擦拭消毒两遍。外表面可使用500mg/L的含氯消毒液擦拭消毒,作用时间30分钟,清水擦净。

六大注意事项要牢记

- 1.对冰箱冰柜进行消毒时,请提前仔细阅读产品使用说明,以防止消毒过程造成冰箱冰柜的损坏,影响正常使用。

- 2.在转移食物过程中,要注意手卫生,即使戴手套也要在摘除手套后,及时使用洗手液在流动水下洗手,避免交叉污染。

- 3.消毒过程中,应注意避免消毒剂残留。

- 4.消毒剂具有一定的刺激性,配制和使用时应注意个人防护,包括口罩、帽子、手套和工作服等。同时消毒剂具有一定的腐蚀性,注意达到消毒时间后用清水擦拭,防止对消毒物品造成损坏。

- 5.用其他消毒剂进行消毒时,使用前认真阅读消毒产品说明书,严格按照说明书规定的使