

老年人如何克服固执心理?

固执心理是指一旦形成某种行为方式,就长期坚持而很难根据新情况予以改变的心理特征。这是一种心理障碍,其主要特点是敏感多疑、好嫉妒,自我评价过高,总认为自己“完全正确”,不接受批评,易冲动或诡辩。固执心理在老年人中比较常见。

老年人固执心理的形成,往往与生活中形成的经验、习惯、偏激、固定的行为方式有关。固执的人,绝大多数都是一些思想狭隘、看问题片面者。他们绝大多数不愿意多活动、多干工作,终日懒洋洋。固执的人,由于思想方法偏激,观念固执重复,在大脑皮层形成“惰性兴奋中心”,一旦某种思想深深扎根在头脑里以后,任何其他的东西都听不进去。

自尊心过强也易于导致固执。固执常在虚荣心的满足中得到发展。自尊作为人的一种精神需要是可以的,是好的。但自尊心过强,并且这种自尊心又不是靠智慧、技能、高尚品格来赢得大家的好感与赞扬,而是用执拗、顶撞、攻击、无理申辩方式取得,就不对了。固执的人,绝大多数是顽固的人,这与为达到目的而“百折不挠”“坚持到底”的精神有本质的区别。

固执,往往是自幼养成了随心所欲的不良性格、遇事爱钻“牛角尖”。

固执既不是顽强的表现,也不是自信的象征。它对人际交往是有害无益的。因固执可造成朋友分手、夫妻不和、父子反目,如果不及时克服,久而久之还会发展成“偏执狂”。另外,固执者不惜一切代价所要达到的目的,往往在客观上是不正确的、不合理的,因此,非常荒唐可笑。应积极克服固执观念,促进身心健康。

1. 克服固执心理,要加强学习,提高修养。丰富的知识能使人聪明,思路开阔,遇事不致陷入教条和陈俗陋习之中。还应该注意越有知识越要谦虚,越应该尊敬、信任别人。要严于律己,宽以待人。不要过于欣赏自己的成绩,议论别人之不足。不要计较微不足道的小事。要多与勤奋好学、谦虚谨慎、品德优良、灵活性强、随和的人交往,少与固执的人交往,以防互相影响,使双方更加同执。

2. 要克服虚荣心,培养高尚的情趣。因为谁都会有缺点和错误,老年人也不例外。这是事实,不要隐瞒和掩饰,要敢于承认错误,为晚辈树立起“活到老,学到老,改到老”的形象。这样不仅不会降低威信,相反会提高威信。更不要夸夸其谈,不懂装懂。

3. 要加强自我调控,善于克制自己。自己的抵触情绪、无礼的言行和欲望要善于自我控制、自我解嘲、下台阶,不要顽固坚持自己的观点。

4. 养成善于接受新事物的习惯。固执常与思想狭隘、不喜欢接受新事物等有关。因此,不断学习新知识,接触新人新事,可帮助克服固执心理。(张小六)

体内瘀血如何散瘀?

体内瘀血是指血液在人体内滞留、凝结,造成血液循环不畅的情况。瘀血可以出现在身体的各个部位,包括皮肤、肌肉、内脏器官等。长期积聚的瘀血可导致一系列不适和症状,如疼痛、肿胀、肤色改变等。针对体内瘀血的问题,笔者将详细解释其表现及散瘀方法。

瘀血表现

1. 疼痛 瘀血通常会导致血液循环不畅,局部组织缺氧缺血,从而引起疼痛。疼痛可能表现为酸痛、刺痛、胀痛等,根据瘀血部位和程度不同,疼痛性质也会有所差异。

2. 肿胀 瘀血会导致血管通透性增加,血管内的液体渗出到组织中,引起局部组织肿胀。肿胀通常伴随着疼痛,还可能影响局部功能。

3. 肤色改变 瘀血可能导致局部皮肤出现青紫色、暗红色或者淡红色等改变。主要考虑和血液在毛细血管中淤积,导致血流不畅,引起皮肤颜色变化有关。

4. 温度降低 血液循环不畅,导致热量无法有效传递,所以瘀血部位常会伴随着温度降低。

5. 感觉异常 瘀血可能导致局

部感觉异常,如麻木、刺痛、瘙痒等。这是因为瘀血导致神经受压,影响了感觉神经的传导。

6. 功能障碍 如果瘀血发生在关键部位,如脑部或者心脏等,可能会引起严重的功能障碍。例如,脑部瘀血可能导致中风、失语、瘫痪等,心脏瘀血可能导致心绞痛、心肌梗死等。

散瘀之法

1. 药物治疗 在医师的指导下,使用阿司匹林、氯吡格雷等血小板抑制剂,硝苯地平钙通道阻滞剂等西药,或者辨证施治,使用红花、桃仁、川芎等活血化瘀中药,促进血液循环、消除瘀血。

2. 调整生活方式 保持良好的作息时间,避免熬夜和过度劳累。适度的运动有助于刺激血液循环,如散步、瑜伽、游泳等。同时,保持良好的心态也是散瘀的重要方法。

3. 饮食疗法 花生仁、红枣、龙眼肉、桂圆肉、红糖等食物,可帮助益气活血、散瘀止痛、安神助眠;橙子、猕猴桃、菠菜等富含维生素C的食物有助于增强血管壁的弹性,促进血液循环。

4. 热敷和按摩 热敷和按摩有助于促进血液循环、缓解疼痛和肿

胀症状。在瘀血初期,可以进行适度的按摩和热敷处理,但需要注意按摩力度和热敷温度,避免加重瘀血情况。

5. 休息和保暖 适当的休息和保暖有助于减轻瘀血症状。切忌长时间保持同一姿势。同时,注意保持身体温暖,避免受寒受风。

6. 中医穴位按摩 中医认为,人体存在着许多穴位,通过对特定穴位进行按摩刺激,能够起到辅助治疗的作用。比如,对于下肢瘀血的人可以按摩阳陵泉、三阴交、曲池等穴位;对于手臂等部位的瘀血,可以按摩大椎、太渊、合谷等穴位。

7. 积极治疗原发病 瘀血可能是由于疾病或者病理过程引起的,如血管疾病、血液系统疾病、慢性病等。因此,积极治疗原发病是散瘀的根本方法。需前往医院进行明确诊断,针对性治疗。

提醒注意的是,每个人的体质和病情不同,散瘀方法的选择也会有所差异。在遇到瘀血问题时,建议及时就医,寻求专业医师的指导和治疗。通过科学合理的调理,我们可以保持血液循环畅通,保证身体的健康。(王娟娟)



杵针治疗紧张性头痛有良效

少均可引起头痛。中医称为“头风”,其因于外感者,如《内经》所谓:“伤于风者,上先受之。”外感风、寒、湿、热等邪,侵袭经络,上犯巅顶,清阳受阻,气血凝滞,阻遏经络,而致头痛。因于内伤者,有肝阳头痛,多因情志郁怒,气郁化火;或因肾阴素亏,水不涵木,肝阳上亢,风阳旋扰而头痛;有痰浊头痛者,多因素来体质肥胖,偏嗜甘肥,湿盛生痰,痰浊阻遏经隧,清阳不展而头痛;有血虚头痛者,多因久病体虚或失血过多,血虚不能上荣脑髓,络脉空虚而为头痛;有瘀血头痛者,多因头痛日久,久痛入络,

络脉瘀滞,或因跌仆损伤,脑髓受损,气血运行不畅,形成瘀血头痛。以虚实概言头痛病机:实则因脑络受滞,不通则痛;虚则因髓海失养,不荣而痛。

杵针疗法,对紧张性头痛有一定疗效。临床上治疗多选取百会穴、四神聪、率谷、头维、太阳、合谷、劳宫、风池等穴位,通过杵针施宜以点、叩、按、推、梳、摩、擦等手法,达到疏肝活血、理气止痛之功效。此疗法操作简便、无传统针刺之痛感,患者接受程度高,无针刺导致的血肿、晕针等意外事件发生,安全性好。(唐喜云)

葛根汤治疗背肌筋膜炎验案二则

背肌筋膜炎是由于外感风寒、慢性劳损等因素而导致的腰背部肌肉筋膜产生无菌性炎症,引起肌肉疼痛、痉挛的一种疾病。夏季常常发生于电风扇、空调冷风直吹人体而发病。葛根汤源于《伤寒论》31条“太阳病,项背强几几,无汗恶风,葛根汤主之”,笔者在临床上应用葛根汤治疗外感风寒导致的背肌筋膜炎,取得较好的临床疗效。

案例

1. 郑某,女,34岁。2023年8月23日因骶部疼痛5天就诊。自述发病前5天有轻微感冒症状,后出现腰骶部疼痛,痛连尾骨,弯腰时症状加重。诊见为腰骶部、尾骨漫痛,肌肉板硬,舌质淡红,舌苔白,脉略浮。西医诊断为筋膜炎;中医诊断为背痛(外感风寒证)。治宜祛风散寒,发表解肌。方用葛根汤:葛根20克,桂枝8克,白芍8克,大枣8克,炙甘草8克,生姜8克。5剂,水煎取液400毫升,分早晚服,每日1剂。药尽病愈。

2. 陆某,男,37岁。2024年7月18日因颈部疼痛1周就诊。自述就诊前1周开始出现颈痛,活动受限,自行外用药物外擦症状未缓解而诊见:颈部肌肉紧张、板硬,肤温湿,舌质淡红,舌苔白,脉略浮。西医诊断为筋膜炎;中医诊断为背痛(外感风寒证)。治宜祛风散寒,发表解肌。方用葛根汤:葛根20克,桂枝10克,白芍10克,大枣8克,炙甘草8克,生姜8克。5剂,水煎取液400毫升,分早晚服,每日1剂。药尽病愈。

按语

临床上外感风寒导致肌肉疼痛多见广泛颈肩腰部疼痛,肌肉僵硬,没有固定压痛点,呈片状大范围分布,类似于现代医学的背肌筋膜炎。以上两例患者都有发病急、肌肉疼痛有僵硬感的情况,和慢性劳损导致的筋膜炎有所不同。

葛根汤原方及用法

“葛根四两,麻黄三两,生姜三两,桂枝二两,芍药二两,炙甘草二两,大枣十二枚。上七味,以水一斗先煮麻黄、葛根,减二升,去白沫,内诸药,煮取三升,去渣,温服一升,覆取微似汗。”本方实为桂枝汤加葛根、麻黄,通过祛风散寒、发表解肌透邪外出,达到缓解肌肉疼痛的目的,其病机在于寒郁肌表,导致肌肉酸痛。在辨证加减上,后世医家提出有汗不加麻黄,无汗用麻黄以加强解表散寒的功效。

《神农本草经》述葛根“主治消渴,身大热”,《名医别录》葛根“主治伤寒中风头痛,解肌发表出汗,开腠理,疗金疮,止痛”。伤寒后肌肉疼痛范围分布于颈、背、腰、骶,有医家认为腰痛病位在下,已属于茯苓桂术甘汤证范围。两者区别点在于葛根汤证的肌肉是有压痛,疼痛比较明显,患者感到肌肉板

硬;苓桂术甘汤证以腰重为主,疼痛症状较轻。只要有寒邪郁于肌肉,用葛根汤都能取得较好的临床效果。

病案讨论

本案例为何不用麻黄?患者久居广西南宁,7、8月气温较高,无汗的情况较为少见,所以方中未用麻黄,如加用麻黄,注意控制剂量,使之达到微汗的程度即可。

方中剂量和经方剂量差别较大,有没有病重药轻的可能?这种情况确实存在。如果患者病情较重,开药剂量偏小,确实会影响疗效。解决方法有两种,一是增加服药次数,加衣被,直至出汗;而是加大药物剂量,少量多次服药,直至出汗,中病即止。冬季或北方气候寒冷地区,加大药量是可行的。

劳损导致的筋膜炎可不可以使用?劳损导致的筋膜炎多

为肝肾亏虚或气滞血瘀证型,治疗上多采用补益肝肾、活血化瘀、温经通脉的方法,从中医治疗原理来看,并不符合葛根汤证治疗机理,不宜使用葛根汤治疗。

注意事项

使用葛根汤时有两点特别提示:一是注意煎服方法,葛根汤原方葛根、麻黄要先煎,所以本方即使不加麻黄,葛根也应该先煎,服用后以出汗为度。若不出汗,可多次服用增加药量或加衣被,促进发汗。二是要注意葛根和桂枝的比例,一般葛根的剂量是桂枝的一倍。

此外,对于外感热病、血热、阴虚火旺、长期饮酒内热壅盛、气虚已极、津液流失的病人不宜服用本方。服药期间忌食生冷、黏腻食品,避免影响药效或导致不良后果。如病情变化、加重,及时就诊,以免误诊漏诊而延误治疗最佳时机。

(广西国际壮医医院明秀分院 吴健)