

# 女士患強迫癥 懷疑水中有蟲

強迫症是一種多發於年輕人的疾病，以強迫觀念和強行為為主要表現。生活中的強迫症類型和例子不勝枚舉，下面為您介紹的一強迫症女士因懷疑懷疑水中有蟲而不敢隨意喝水致消瘦的例子，一起來瞭解下吧。

33歲的張凡喝水時，發現水中有條紅色的蟲子。此後，她懷疑水中有蟲子，吃不下飯，體重下降30多斤。

**一次噩夢**  
看到水中有蟲子  
張凡是許昌人，去年，她做了一次旅行。走着走着，她感到特別渴。

在一個村民家裏，她舀了一瓢水喝。忽然，她看到水里面有蟲子。

“那是一條紅色的蟲子，長約5厘米，蟲子在水中蠕動。”張凡事後這樣回憶。她感到特噁心，吐了老半天。

以後，這成了她生活中的噩夢。喝水吃飯時，總懷疑水中有蟲子。

“你幫我看看，這里面有蟲子沒？”張凡每次喝水，都要反復去看。有時，她甚至不相信自己的眼睛，還讓同事朋友幫着看。不僅如此，她吃不下飯，體重從110多

斤下降到80多斤。她四處求醫，都解決不了問題。

**杯弓蛇影**  
把想象當現實  
她患上強迫症

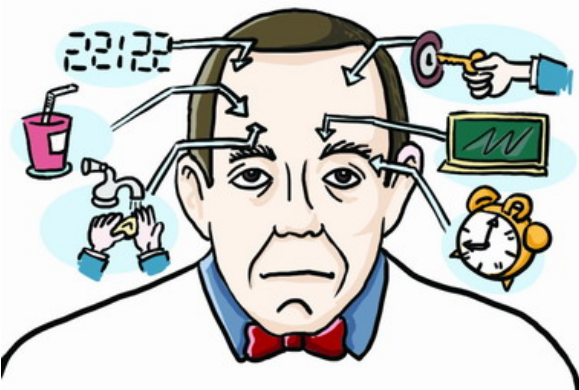
看到妻子被“蟲子”逼得走投無路，張凡的丈夫李先生也很頭疼。

“水里面沒蟲，你不要太擔心。”李先生反復勸妻子，况且你也沒把那條蟲子喝下去。

一年多過去了，妻子始終無法擺脫“心魔”。

無奈，他們來到了某醫院，心理專家張中發接待了她。經過諮詢，張中發覺得，張凡患上了強迫症。

“首先要明白，水蟲不一定對大家身體有傷害。很多水大都非常衛生。”他這樣勸張凡



板磚等，數不清楚就非得回過頭去再數一遍。”

在人群中，有2%~3%的人受到強迫症日復一日的困擾。

上例中介紹了懷疑水中有蟲不敢喝水的強迫症實例，可見強迫症對患者的心理和生活是有很大的

影響的。那麼強迫症是怎樣引起的呢？下面是專家對強迫症主要發病因素的介紹，一起來瞭解下吧。

一、遺傳因素：患者近親中的同病率高於一般居民。如患者父母中本症的患病率為5~7%。雙生子調查結果也支持強迫症與遺傳有關。

二、性格特徵：1/3強迫症患者病前具有一定程度的強迫人格，其同胞、父母及子女也多有強迫性人格特點。其特徵為拘謹、猶豫、節儉、謹慎細心、過份注意細節、好思索、要求十全十美，但又過於刻板和缺乏靈活性等。

三、精神因素：上海調查資料中35%患者病前有精神因素。凡能造成長期思想緊張、焦慮不安的社會心理因素或帶來沉重精神打擊的意外事故均是強迫症的誘發因素。

關於強迫症的病因問題就為您介紹到這里，想瞭解更多的信息，可以參看本站的相關文章。放心醫苑網提醒大家：發生強迫症要及早檢查和治療，以免錯失治療的良機。最後，小編代放心醫苑網全體工作人員祝您身體健康，心情愉快。

# 下班後累得要死，到底該不該運動？

下班後當然可以運動，因為上班族的疲憊通常來自於高強度的腦力勞動，因此而放棄運動是不明智的。

根據美國運動醫學學會和心臟學會提出的有關體力活動的建議，所有18—65歲的健康成年人至少需要進行每周5天，每天30分鐘中等強度的運動，或每周3天，每天20分鐘的較大強度運動。（這里提到的運動，不僅包括跑步等體育運動，平時的勞動也包括其中）

## 下班後運動的好處

1) 首先，可以有效緩解疲勞：久處室內這種相對封閉的工作環境中，機體攝入的氧氣量減少，就十分容易引起疲憊和困倦。下班後的運動，可以很好的提高身體攝氧量，從而緩解這種疲勞感。

2) 改善睡眠質量：大多上班族回家後，儘管疲倦，卻很難入睡。下

班後運動，可以舒展整個身體，讓精神充分放鬆，明顯改善睡眠質量。

3) 促進減脂：最後也是最重要的原因，下班後回家可以促進減脂。白天的工作以坐為主，沒有辦法消耗多餘的能量，下班以後運動一下，有氧運動燃脂、無氧運動塑形，更有助於完美體形的保持哦！

## 下班做什麼運動好？

那麼，下班後做做什麼運動好呢？對於大多數小夥伴來說，中等強度的運動是較為合適的。既能起到運動的效果，又不至於因為運動過量導致第二天上班狀態受影響。

那麼中等強度的運動都有哪些呢？推薦：慢跑和快走。當然，如果體重過大或者有膝關節不適的小夥伴，可以選擇休閒游泳等對關節更加友善的活動。

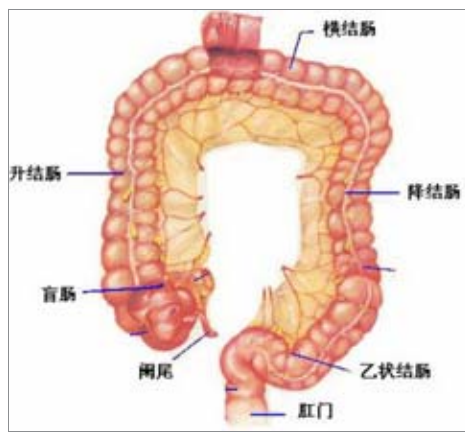
而籃球、網球、羽毛球等運動就無疑是較大強度運動，可以放到

周末的時候，找上三五好友，一起玩。運動聚會兩不誤！

## 什麼情況下就不要運動了？

要提醒大家的是，疲倦的原因有很多種，涉及以下原因的，下班後的運動需要叫停：

- 1) 感冒狀態下，通常更容易疲憊，但是已經不是運動可以改善的。需要等恢復到健康狀態再開始運動。如果是大病初愈，運動強度也要適當降低，逐漸恢復到原有強度；
- 2) 從事重體力勞動，比如搬家、裝修等；
- 3) 有應酬，喝了酒之後；
- 4) 因為前一天運動量過大，造成了肌肉酸痛；
- 5) 如果離開了工作環境，進入相對舒適的環境中，仍舊沒有辦法緩解疲勞，那可能是真的太累了，需要好好休息一下再來運動。



往會攝取更多的脂肪和蛋白質，缺乏蔬菜、水果以及粗糧。研究表明，在缺少富含纖維素食物的同時，食用過多的脂肪和蛋白質會讓腸癌的發生率大增。因此，男性肥胖人群應積極減肥，同時應多補充富含纖維素的食物，如麥芽、玉米、小麥等粗糧，以及增加新鮮蔬果在食物中的比例，適當減少高脂、高熱量的食物。

## 少活動會加速癌細胞生長

體力活動少會患大腸癌的原因可能有三個方面：一是體力活動少不刺激腸道蠕動，從而增加食物因素、內源性分泌膽酸及致癌物質在結腸中滯留時間。二是體力活動少可降低機體內T細胞、B細胞、自然殺傷細胞及白細胞介素1的水平和功能，不利于殺滅體內的癌細胞。三是體重指數較高者參與較強的體力活動少，不能幫助機體維持不利于癌細胞生長的內環境（胰島素、血糖及甘油三酯水平較低），從而有利於結腸癌細胞的生長。

## 預防大腸癌要做好三件事

一要改善飲食習慣，合理安排飲食。多吃新鮮水果、蔬菜等富含膳食纖維的食物，適當增加主食中粗糧、雜糧的比例。改變以肉類及高蛋白食物為主食的習慣。少吃脂肪含量高的食物，特別是要控制如豬油、肥肉等動物性脂肪的攝入。要積極防治腸道疾病，積極鍛煉身體。預防各種息肉、慢性腸炎等，對於腸道息肉更應及早處理。

二要堅持適當運動。肥胖尤其是腹型肥胖是大腸癌的獨立危險因素，體力活動過少是大腸癌的危險因素。每天慢跑30分鐘者患大腸癌的幾率降低。

三要定期檢查。患大腸癌的肥胖高危險人群，如40歲以上男性、家族性多發性腸息肉患者、潰瘍性結腸炎患者、慢性血吸蟲病患者及有大腸癌家族史的人等高危險人群，應該定期接受腸鏡檢查，以便早發現、早治療。預防各種息肉、慢性腸炎等，對於腸道息肉應及早處理。

# 男人更容易得大腸癌

在中國，隨着經濟的發展，高脂肪和高熱量飲食越來越多地佔據了居民的餐桌，各種技術和工具的使用讓人們的活動量越來越少。而與此同時，與生活方式相關的腫瘤的發病率也在增加。2014年中國腫瘤登記年報顯示，城市地區大腸癌發病率為28.25/10萬，佔全部惡性腫瘤的10%，居第三位，死亡率為13.27/10萬，居第四位。2012~2014年，天津在40~74歲的人群中開展了大腸癌篩查。有25837名高危險人群接受了腸鏡檢查，其中男性12053名，發現大腸癌256例，女性13784名，發現大腸癌192例。男性中發現大腸癌癌前病變的數量也明顯高於女性。

吃多動少的男人易患大腸癌  
大腸癌包括直腸癌與結腸癌，是常見的惡性腫瘤。臨床發現，很多大腹便便、吃得多、久坐不動、運動少的男性，尤其是應酬多且以車代步的人在患大腸癌的人群中佔較大比例。

美國曾對洛杉磯地區近3萬名男性癌症患者進行調查，發現從事體力活動越多的人，大腸癌的發生率越低，而從事低度活動者的大腸癌發生率為從事高度活動者的1.6倍。研究發現，與體力活動有關的大腸癌中，以結腸癌最為明顯。所以，那些在辦公室久坐不動的人須堅持體力活動和運動，才能減少或避免大腸癌的發生。

飲食結構也影響着男女患大腸癌的幾率。總體來說，和女性相比，男性往

# 只顧玩手機是對孩子的精神傷害

“年輕的爸爸媽媽們，放下手機，多陪陪你的孩子。”日前，育兒專家、華東師範大學學前教育系心理研究室主任周念麗帶來一場公益講座，跟南京年輕的父母們分享了0—6歲孩子教育的經驗。她建議年輕父母少玩手機，每天至少花半個小時陪伴孩子遊戲。本次活動由中國社區發展協會兒童友好社區專委會



的《社區發展與兒童成長》項目組和南京市小蘿蔔關愛兒童中心聯合組織。

周念麗分析中國家長的育兒觀是重孩子的智力發展，輕情緒情感發展；重孩子的學歷水平、輕實際

技能獲得；重孩子的出人頭地，輕與人和諧相處；重孩子的生活滿足，輕精神世界豐富。周念麗認為，在孩子3—6歲時，中國家長更多會關注孩子的語言、認知等能力，運動等發展能力關注較少。她認為，這個時期，家長應該運用生活中的一切機會

讓孩子動起來，讓孩子在運動中發展自己的智力。懂得愛孩子的父母會和孩子形成安全性依戀。孩子依戀父母，但離開父母也能獨立應付。怎樣才能做到這一點？首先父母的關注非常重要。0到3歲的寶寶已經會看大人的臉部表情，父母的眼光在關注，孩子就會知道你在關注他。眼下，有些父母每天是在孩子身邊，卻抱着手機刷屏，置一旁的孩子不顧，這對孩子也是一種精神傷害。所以她建議年輕的父母在家時，放下手機，每天至少花半個小時陪伴孩子做遊戲。

間光線不影響活動；周圍環境要足夠安靜；傢具擺放有序，並且最好不要有尖角，以防受傷。

## 老人這些事不要瞞着兒女

現在有很多老人和兒女一起共同生活，由於那個觀念的不同，會經常和兒女發生一些爭執，甚至老人自己有事經常瞞着兒女去做，當然，這些時間長了，一定會存在隔閡，希望老人有些事情不要瞞着兒女，今天我們給大家講述一下，老人這些事情不要瞞着兒女，一起來瞭解

## 老人這些事不要瞞着兒女

### 房子住得不舒服

老人大部分時間都是待在家里，如果房子住得不舒服，比如感到潮濕、陰冷、吵鬧、光線不足等，千萬別“將就”，否則家就會變成疾病和危險的溫床，使老人容易患上風濕、神經衰弱或是發生意外等；如果床、沙發等用着不舒服，會影響老人的休息，損害健康狀況；家里佈局不合理會使老人行動不便，使老人容易跌倒、撞傷等。此外，生活在不舒服的環境中還會影響老人的心情，進而誘發疾病。有老人的家里必須濕度適宜（45%—65%）；光線充足，保證白天有足夠時間的陽光照射，夜晚房

間光線不影響活動；周圍環境要足夠安靜；傢具擺放有序，並且最好不要有尖角，以防受傷。

### 打掃衛生不方便

體力下降、關節疼痛等使老人做起家務活來十分不便，此時也不要覺得稍微累一點沒關係，應及時告知兒女，尤其是家中有霉味或其他異味時，更要請他們幫忙打掃，否則還會刺激呼吸道或引起其他疾病。老人打掃房間時不要“逞強”，一些不便打掃的地方，如窗戶、燈、電器等，要請兒女或鐘點工打掃。

### 老兩口在家寂寞



### 身體有些不適

有些老人怕兒女擔心，有了不適也不說、不治，或是獨自去醫院看病，瞞着病情，這樣不僅會貽誤病情，

退休後，有些老人的生活變得單調了起來，常常感到寂寞無聊，想跟兒女聊會兒天，卻害怕耽誤他們的時間。老人如果不及時將心中的寂寞排解出來，會加重鬱悶的感覺，久而久之，就會抑鬱成疾。老人不妨在閒暇時給兒女打個電話，周末把兒孫叫到家里來享受天倫之樂或是讓兒女教給自己一些新奇的事物，如上網、玩遊戲等，排解寂寞。

發病時還會錯過最佳的搶救時機。老人如果身體出現不適，應及時告訴身邊的人，並及時到醫院檢查；每次檢查後要將詳細結果告知兒女，讓家人“心中有數”；不要覺得病好了就擅自停藥；告訴家人常吃的藥都放在哪里，便于在意外發生時家人能及時找到。

### 自己的財務狀況

年紀大了，記憶力會衰退，防備心也會減少，使得老人有時無法正確支配自己的財產。老人不妨把銀行密碼、存摺和貴重物品存放的位置告訴兒女，讓他們幫忙管理，防止將其遺忘或上當受騙。老人平時還可以記賬，不僅能清楚地知道自已的財務狀況，同時還能鍛煉大腦，預防認知障礙症。

以上就是我們今天講述的，老人這些事情不要瞞着兒女，就為朋友們具體講述到這兒，如果老人房子住得不舒服，一定要告訴女兒，打掃衛生的時候不方便，老兩口在家寂寞或者身體有些不適，自己的財務狀況，這些事情發生時，一定要和子女好好的溝通，千萬不要瞞着兒女。