

# 这种皮肤病居然要挂心理科?

## 医生:“心身同治”才能防止复发

本报讯(记者 戴虹红 通讯员 刘琪)天热起来了,50岁的陈女士终于又能穿上短袖、无袖的衣裙了。两年前,她被单位下派到基层指导工作,想好好发挥的她,没日没夜地工作,精神高度紧张,皮肤开始瘙痒,右手臂被抓破了皮,晚上痒得睡不好,到当地医院皮肤科看了,涂了药膏仍无效,而且局部皮肤增厚、色素沉着。

前段时间,她回到杭州,有朋友无意中提到“你这病不是一紧张就加重”,陈女士忽然意识到什么,于是来到西湖大学医学院附属杭州市第一人民医院临床心理科副主任医师张海生门诊。“你这种皮肤病,就是神经性皮炎,也叫‘压力疹’。”张海生解释称,皮肤是人体的“情绪晴雨表”。神经性皮炎和“情绪压力”密切相关,治疗的关键在于“解心宽”。

神经性皮炎是一种以阵发性剧烈瘙痒和皮肤苔藓样变为特征的常见皮肤病。长

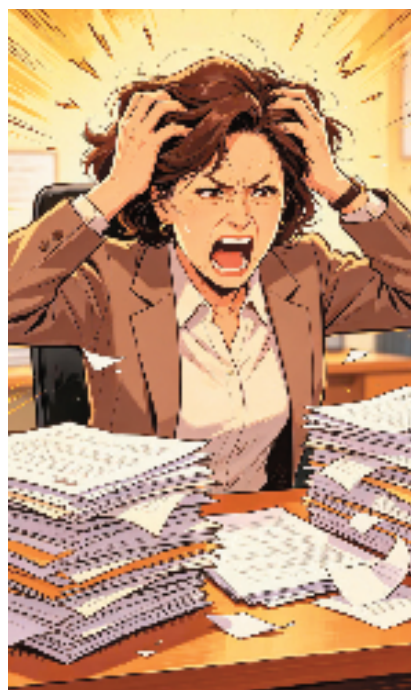
期焦虑、紧张、抑郁、精神压力过大或睡眠质量不佳,是发病的主要诱因。

神经性皮炎多发于颈部、小腿、眼睑、耳后等部位。发病初期,症状表现为皮肤瘙痒。如果反复抓挠刺激,皮肤会逐渐出现更深的沟纹和凸起的苔藓样变,呈现类似树皮的粗糙肥厚状,导致病程缓慢,甚至可能数年不愈。

临床研究表明,在常规药物治疗基础上联合心理干预,不仅能显著改善神经性皮炎患者的焦虑抑郁水平,还可提高治愈率并降低复发风险。学会调节心态、释放压力,这也是现代医学对“心身同治”的诠释。

张海生表示,对于伴有明显精神心理困扰的患者,同步接受心理治疗,是打破“不良情绪-加重瘙痒-进一步不良情绪”恶性循环的关键。

他建议,实在瘙痒难耐时,可用生理盐水冷湿敷或者用糖皮质激素药膏等涂抹患处,若症



图据AI生成  
状未缓解,应及时就医。

心理治疗方面,每日15分钟正念冥想可降低神经兴奋性,改善皮肤屏障;规律作息、温和运动能稳定内分泌,减少情绪波动对皮肤的影响。此外,尽量减少烟酒及辛辣刺激食物,注意皮肤护理保湿,洗澡时避免用力搓洗;保障睡眠质量,避免熬夜;衣着优先选择透气柔软面料。

### 半夜醒来 不一定是睡眠出问题

如果你半夜醒来后习惯性看时间,大脑会不自觉地记录下这个时间,长期反复,就会形成强化记忆,出现半夜准点醒的情况。因此,建议半夜醒来后,尽量不看时间、不开灯,保持身心放松,静静地等待困意的来临。

判断是否属于病理性睡眠问题,重点看四点:夜间觉醒的频率、醒来后的身体感受、再次入睡时间,以及白天的精神状态。如果你长期每晚觉醒超过2次,醒来后超过30分钟仍无法入睡,且伴有心慌、胸闷、呼吸困难、下肢莫名不适,次日感到疲劳、注意力不集中、容易急躁等,建议及时就医,进一步排查睡眠障碍,以及其他精神障碍和躯体疾病。

据《大众健康》杂志

## 几招帮你战胜拖延

弱化强硬用词,让自己先动起来。

当任务临近、时间紧张,我们很容易在心里对自己下命令:“我一定要写完这份报告”“我必须马上开始学习”。这些话听着是在给自己打气,其实更像是在给自己施压。这种强硬的语气,往往会让人心里一紧,反而因为太紧张而更不敢动手。

试着弱化强硬用词,换一种说法,事情就会不一样。把“得开始写论文了”换成“先新建个文档看看”,把“必须把PPT做完”变成“先挑个模板”。这种弱化式表达并没有

改变任务的实质,但心理负担明显轻了。

温和地描述任务,更不易陷入自我批评的陷阱。

拖延背后,往往藏着我们对失败、被否定的担心。那些“我必须”“我一定要”的话,往往暗含着压力。一旦没做到,就容易开始责怪自己,觉得“我怎么这么没用”“连这点事都做不好”。

与其逼自己“绝对要一次成功”,不如对自己说“我先试着做个十五分钟看看”。“我先理一理思路”“先做一小步看看”,这些话并不是降低要求,而是让任务回到一个更可执

行的状态。当语言不再提前预设成败,自我批评自然会减少,人也更容易持续投入。

当行动变轻,拖延自然会少。

当我们用平实、具体的方式去描述任务,注意力就会从“我能不能做好”,转移到“我现在能做哪一步”。消极情绪不再被过度放大,行动也就更容易持续下去。

你会发现,当你不再频繁地否定自己,也会更少陷入自责和焦虑。事情一点点推进,信心也就一点点累积。原本总是拖延的状态,正在被一种更踏实、更具体的节奏所替代。

据经济参考报

### 吃鸡蛋或能降低 患阿尔茨海默病风险

近日《营养学杂志》发表文章,一项针对约4万名参与者开展的平均随访时间达15.3年的跟踪调查发现,对65岁及以上老年人来说,吃鸡蛋可能与较低的阿尔茨海默病风险有关。

具体而言,每周至少5天、每天至少吃1个鸡蛋的人,患阿尔茨海默病的风险降低27%。即便少量食用鸡蛋也有好处:每月吃1至3次鸡蛋,风险可降低17%;每周吃2至4次鸡蛋,风险约降低20%。

据健康报