

# 明星与压力的PK

## 专家点评明星减压大法

发言专家:杭州市中医院神经内科周法根主任医师

炎热的天气总给人带来焦躁和压力,身边一个朋友就因为压力太大而得了轻微抑郁症。虽然常说压力与动力成正比,压力越大动力越大,但是过大的压力对身心健康来说,却无疑是一种折磨!还是将这些压力通通释放掉,以轻松的心态来面对生活吧!

娱乐圈的工作竞争与生活压力随时陪伴明星左右,明星承受的压力是常人所难以想象的。让我们来学学他们是怎么减压的。



### 运动减压

代言明星:郭富城、苏永康

郭富城在事业陷入低谷的时候,依然保持着良好的心态。他表示,其实在最初的阶段,心情也有过低落,甚至想过放弃。但只要一进入健身房健身,精神马上就恢复了。

苏永康遇到难办的事或心情不好时,总不忘靠运动减压。网球、壁球、游戏机、滑雪、勇闯激流、班吉跳等,越是激烈的运动越好,在身体极度疲劳时,心理上得到放松。

专家点评:在所有排解压力的方法中,运动是最好的。通过物理运动刺激神经,是绝佳的办法。运动对身体好处显而易见,而且它对心理也

有好处。许多人在运动后睡得较好,醒来时精神充沛、敏捷性提高,而且更能集中注意力。持续的、有规律的、经常性的运动能使人精神焕发、心情愉悦,并能使大脑反应更加敏锐。

值得注意的是,超负荷的运动对身体不利。有研究表明,激烈的、过度的运动会降低人体免疫功能。而在压力过大时所做的运动往往带有点自虐性质,所以,应该要适度控制一下,以快走、慢跑、健身操、游泳、骑自行车、爬山、扭秧歌、跳交谊舞、保龄球等为宜。

推荐指数:★★★★★



### 音乐减压

代言明星:常盘贵子

“日剧女王”常盘贵子说:“在繁忙的工作之余,我会放上喜欢的音乐,准备一本好书,然后在加了芦荟精油的热水中,泡上个把小时的美容瘦身浴,瘦身享受两全其美,更可彻底放松身心。”

专家点评:音乐是排在运动之后最能够提高身体能量水平、缓解紧张情绪的途径。年轻人比上岁数的人更喜欢利用这个方式,音乐作为一个有效的方式还没有被充分利用起来,任何你喜欢的音乐都有效果。

推荐指数:★★★★★



### 刺激减压

代言明星:梅婷

梅婷减压的方式很特别。“以前心情不好、压力过大时,我也会暴饮暴食,或者突然花很多钱给自己买东西,比如买衣服等。现在从书上看到了一种可以排解心情的好办法,就是深深地吸一口气,把食指和大拇指掐在一起,再慢慢吐气把两指分开。另外,我觉得刺激性的游戏也可以宣泄工作上的压力,比如攀岩。”

专家点评:做一些刺激性的游戏或者运动能够让人振奋起来,但是这个振奋的时间还是比较短的,主要得靠自己的调节。而且在压力过大的情况下,人们通常都不太理智,这个情况下做一些刺激的举动会比较危险。

推荐指数:★★★☆☆



### 购物减压

代言明星:妮可·基德曼

很多女明星都采用购物的办法来减压。妮可·基德曼是标准的“疯狂购物族”,只要买到名家设计、独一无二的时装,她的情绪就立刻从严寒变为暖春。

专家点评:这并不是减轻压力的好方法,虽然能让你暂时忘记不开心的事情,全身心投入到购物当中,但是治标不治本,逞的是一时之快,随后会产生更长时间的疲惫。

推荐指数:★★★☆☆



### 情绪减压

代言明星:刘若英

刘若英表示,自己排解压力、消除紧张的方法,“有那么一点见不得人,就是躲在洗手间里大叫、骂人,乱骂一通,另外就是经常洗澡,让自己心情彻底放松。”

专家点评:将垃圾情绪通过哭笑骂骂等形式发泄出去是一个好办法。但是也会造成钻牛角尖的情况,所以很多人的压力在哭了笑了骂了叫了之后还无处不在。

推荐指数:★★★★☆



### 食物减压

代言明星:金城武

金城武在休息室里放着一堆堆零食(包括他最喜欢的巧克力等),压力大时就吃东西。至于他到底吃了多少,与别人分享了多少就不知道了。

专家点评:暴饮暴食并不是减少压力的好方法。不过医学研究发现,某些食物可以非常有效地减少压力。比如含有DHA的鱼油,鲑鱼、白鲑鱼、黑鲈鱼、鲱鱼也是主要来源。此外,硒元素也能有效减压,金枪鱼、巴西果和大蒜都富含硒。维生素B家族中的B2、B3和B6也是减压好帮手,多吃谷物就能补充。工作的间隙,可以来一杯冰咖啡,能够很好的舒缓心情。在饮食上下一点工夫,可谓举手之劳。

推荐指数:★★★★★



专家名片:浙江省中医院院长宋康,中国中医内科学会常务委员,浙江中医学会常务理事,浙江中西医结合学会常务理事,浙江中医学会内科委员会主任,中西医结合呼吸专业委员会委员,浙江中西医结合呼吸委员会主任,浙江医学院博士生导师。具有扎实专业理论基础,对中医药理论有较深入的研究,熟练运用中医及中西医结合方法开展临床和科研工作,对呼吸系统疾病有较深入的见解和临床诊疗经验。自1985年起参加开展肺系疾病的“冬病夏治”工作,对肺性脑病患者采用“涤痰祛瘀,通腑开窍”等疗法,取得较好疗效。

门诊时间:周二下午

### 夏天也要防过敏

以往春天是过敏性疾病最好发的季节,但是近些年来,夏天也有了增长的趋势,这主要是人们的生活起居发生了变化。

夏天过敏的一大原因是螨虫,夏季的温度和湿度十分有利于螨的生长繁殖。因此,夏季应避免使用绒毛毯及丝质床单;以木制品代替填充式家具;尽量不要使用地毯,或是选择毛较短的地毯。此外还要加快室内空气流通,降低室内的空气湿度可以杀死微尘螨。

食物是引发皮肤过敏的一类重要过敏原。夏天食物种类繁多,其中的一些食物就是诱发过敏的因素。许多患者常常在吃了鱼、虾、蟹、蛋、牛肉、草莓、可可、番茄、大蒜等过敏食物后较易过敏。过敏症患者对于食物会引起皮肤过敏的食物一定要忌口。如果不能明确是什么食物引起皮肤过敏,可以通过停止吃某种食物,然后看症状有无缓解来判断。此外,还可以去医院做过敏原检测来确定到底是什么食物引起皮肤过敏。一旦出现了皮肤过敏反应,患者要少吃油腻食物、甜食、刺激性食物,不要抽烟,不要喝酒,多吃维生素丰富的食物。

过敏体质的人避免患过敏性疾病,最有效的办法是“躲”,即尽可能不接触到过敏原。如何才能躲开过敏原呢?基本方法有三种:一是尽可能不去过敏原比较多的地方,比如对花粉过敏者就不要去鲜花盛开的场所;二是在打扫卫生时用“湿擦法”,避免扬尘到空气中。三是不要经常呆在空调房里,空调房里的气味也是引起过敏的原因。但是过敏原往往是“躲不胜躲”。对这类情况,在出现症状后,用抗过敏治疗方法可以减轻症状。如遇严重过敏,发生哮喘或皮损等,则应及时去医院就诊。

# 诺力刀治疗肿瘤现场目击记

文/陈非衣

本刊健康版前两期向广大读者介绍了武警杭州医院开展精确放疗治疗肿瘤的消息后,引起了许多患者及其家属的关注,特别是对诺力刀这一目前国内最先进的放疗技术设备产生了浓厚的兴趣,有许多读者还打来电话想了解诺力刀是如何“开刀”杀灭肿瘤的?笔者近日再次走进武警杭州医院肿瘤中心并且目睹了诺力刀治疗肿瘤的全过程。



上午十点整,来自金华的病人张先生被送进了诺力刀张开的“大嘴”里。我刚想贴近治疗室外的大玻璃窗,仔细看看他脸上的表情,肿瘤中心林山主任示意让我进去。走到张先生身边,看样子他一点都不紧张。他告诉我今年刚满50岁,患的是肺癌。最早在肿瘤医院看病的时候,偶然听医生讲这边有一台目前全国最先进的放疗仪器,就过来试试了。今天是第二次上“诺力刀”,头一次还有点害怕,因为听名字是刀嘛,总归有点紧张。可就那样躺了近一个小时,等医生让起来的时候,才知道手术居然已经结束了。

那费用呢,觉得能承受吗?我抛出了许多读者最关心的那个问题。“医生告诉我,这里是按疗程收费的,我一整个疗程下来大概需要1万8的样子,一个疗程按病情状况不同要做二、三十次左右,这个费用对我这样的病应该不算高的。你晓得吗?刚生病那阵子,我光喝中药偏方就不至这个数目了呢。”

跟张先生聊了差不多半个多小时,这期间我有意无意看了几次电脑操作台那头的三个医师,他们似乎一直都闲不下来。一个在CT机面前盯着,另两个面对着电脑屏幕小声地议论着什么。后来才知道,治疗就是这样不知不觉地进行着。说诺力刀是大家伙,不光因为它主要部件块头实在不小,而且整套设备涉及的电脑系统门类多而且非常精密。其中一个医生先用CT(当然,更先进的还用到了磁共振)给病人诊断定位,然后把癌症病变的位置图像通过网络传输给计算机主机。这时候轮到主治医生忙了,他用计算机设计出各

种治疗方案并进行最优化选择。当然了,治疗方案也可以由计算机自动设计,因为诺力刀有一套治疗计划设计系统,所以如果想充分发挥仪器的“主观能动性”,医生只需要在电脑里输入所希望达到的治疗目标就可以了。

而等到最终确定的治疗方案通过网络传给治疗控制系统计算机的时候,医生除了看着监控屏幕(射野及剂量验证系统),就不用做什么了。因为电脑会按治疗方案的要求自动控制整个治疗过程,这个过程包括射线出束形状的调节(使任何角度照射时射线出束形状与病变组织空间形状吻合)和射线能量分布的调节(使高剂量集中在病变组织并使剂量按特定要求分布)。另外手术中,使用同步摄像和双向对讲监控,医生通过它可以跟病人进行交流。

手术结束,医生陆续轻松地走出了治疗室。这时,林主任跟我特别提到了诺力刀的内置式微多叶准直器(这是诺力刀跟其他肿瘤放射治疗设备最大的区别),我们都知道病人的呼吸运动不能人为控制,肺部、纵隔、肝脏等部位的肿瘤会随着呼吸运动而移动,治疗时也一样。而一般的放射治疗是没法子顾及这一点的。

那诺力刀是如何解决这个难题的呢?它里头有一个呼吸自动控制技术,这个技术在治疗时会自动跟踪病人的呼吸频率,然后根据病人的呼吸频率在某一个特定的时段自动出束照射或停止照射。这样一来,问题就简单了,每次出束都准确地重复照射在相同的位置上成了可能,避免因呼吸运动而造成的重复定位误差,避免漏照肿瘤组织,避免过多的正常组织受到不必要的照射。

### 名词解释诺力刀

诺力刀也叫三维适形调强放射治疗。它并不是横空出世的,它其实是继常规放疗、适形放射治疗(光子刀)后的最新一代精确放疗,也是目前肿瘤治疗领域里面最前沿、发展最快的一项技术。肿瘤中心康复热线:(0571)86685599-35764