



听,医院门诊传出钢琴声



杨吉玲 杨玲

提到年轻人热衷的养生方式,您会想到什么?保温杯里泡枸杞?下班做个足疗、拔个火罐?还是给自己熬一锅药膳粥?如今,00后全新养生思路“音乐疗法”为人们打开另一扇养生大门。不仅如此,还有网友将各种乐曲按照“功效”不同,分类为养肝润肺型、养胃健脾型、补中益气型。对此,

不少人仅当玩笑,一乐而过。但或许您不知道的是,音乐疗法还真得到过中医认证的。

中医的经典著作《黄帝内经》两千多年前就提出了“五音疗疾”的理论,传统的音乐疗法,把音乐分成木、火、土、金、水五行。比如,木对应肝,木行乐曲能帮助人排解肝火郁结,让人保持心情舒畅;火对应心,火行音乐比较喜悦动感,这类音乐能够振奋心阳,人缺少活力时可以多听火行乐。

为了用音乐舒缓心情、提升健康状况,市中西医结合医院在门诊大厅开设起“音乐角”,医院“银耀生辉”志愿者团队的志愿者带领职工及家属

中的钢琴爱好者,接力弹奏,共同演绎,让悠扬动听的音乐声在医院里缓缓流淌。希望通过这样的形式,改善患者就医体验,营造温馨、舒适的就医环境。

音乐角是市中西医结合医院“银耀生辉”志愿服务队的志愿服务项目之一,这支志愿服务队由该院离退休老党员组成,他们退而不休,带头发挥党员作用,用行动彰显了医务工作者的初心和担当。这也是医院文化建设的重要一环,希望通过各种服务举措,自觉肩负起举旗帜、聚民心、育新人、兴文化、展形象的使命任务,不断开创宣传思想文化工作的新局面。

持续低温,牙齿也会冻出病?

护齿卫士:刘延美
市口腔医院主治医师



高雨 杨玲

“医生,最近气温特别低,我的牙齿一遇到冷空气,就会有一种从牙尖痛到牙根的感觉,虽然只是偶尔,但还是感觉特别酸爽,这是什么原因?”近日在市口腔医院门诊,市民王女士这样问医生。其实,气温持续走低的这段日子,市口腔医院接诊了不少同王女士一样,有着类似症状的患者。这究竟是什么原因呢?难道是牙齿受凉生病了吗?

从王女士的自述中可以发现,这是比较典型的牙敏感症状。牙敏感俗称“倒牙”,学名叫“牙本质敏感”,是指暴露的牙本质对外界刺激产生的短而尖锐的疼痛,典型的刺激包括温度刺激、吹气刺激、机械性刺激等。此外,由于牙本质敏感是偶发的、暂时性的疼痛,所以常被大家忽视。

有人会认为,自己刷牙认真又用力,照理说牙齿应该干净又健康,怎么会敏感呢?他们所不知道的是,有时刷牙太用力反而会造成敏感。导致牙齿敏感的原因往往不是单一的,比如不正确的刷牙方式,其中就包括刷牙力道过大、使用硬质刷毛的牙刷、高频率刷牙等,与牙本质敏感有重要关系。此外,食用酸性食物和饮料后马上刷牙,可能刷除脱矿软化的牙体表面硬组织;使用高摩擦值的牙膏可加重牙釉质和牙本质的磨损;异常咬合、夜磨牙等,都会造成牙齿敏感。

还有其他会导致牙齿敏感的因素,比如外源性酸、牙龈退缩等。前者主要来源于酸性食物、饮料、药物,以及工作环境,比如氯制剂消毒的游泳池等。

那么,在日常生活中应该如何防治牙齿敏感呢?牙本质敏感的治疗主要包括家庭护理和专业干预。家庭护理方面,可以适当使用抗敏牙膏,每天使用两次,使用时间持续4-8周。另外还要注意以下几点:选择软毛牙刷,采用成人巴氏刷牙法刷牙。患有牙周疾病、夜磨牙症等相关疾病,要尽早治疗。要减少酸性食物和饮料的摄入,进食后要及时漱口。对于不明成分的牙齿漂白产品要慎用,最好不用。

除了吃药,还有什么方法可以改善失眠?

耕心医生:张碧丹 市精神卫生中心睡眠医学中心副主任医师



沈蕾 胡启梅 杨玲

想睡睡不着,吃药又担心可能会有副作用,到底要怎么办才能睡个好觉?

运动可以改善失眠。针对失眠,运动是有效的非药物干预、治疗方法之一,在国内外受到推崇。世界卫生组织(WHO)曾提出运动指导,成人至少每周5次,每次至少30分钟中等强度的有氧运动(通常是步行)。中等强度的有氧运动(快走)及中等强度的阻抗运动更能有助于入睡,还能提高总睡眠时间,睡眠质量。但是运动时间有讲究,应该避免在睡前两小时激烈运动,运动时间选择在早晨、午后或傍晚都是不错的选择。

正念冥想可以改善失眠。正念源

自佛教修行的理念,其主旨是活在当下的觉知,即有意识地觉察,不做任何主观评判,宽容的关注当下。失眠者在尝试入睡时常常会过度觉醒和思维反刍(强迫思考和反省深思),殊不知这样容易加重焦虑、抑郁情绪。正念训练在理论上能帮助患者减少思维反刍,从而改善睡眠。长期进行正念冥想练习的好处不局限于改善睡眠,还能改善情绪,培养专注力。

光照疗法可以改善失眠。光照治疗通过作用于生物钟而发挥疗效,之前常用于治疗季节性情感障碍及睡眠障碍,后来还获批用于治疗非季节性抑郁。光照疗法可以通过帮助建立和巩固规律的“睡眠-觉醒”周期来改善睡眠质量,提高睡眠效率,延长睡眠时间,特别适合治疗昼夜节律睡眠障碍,对失眠患者也有疗效。所以,白天适当晒晒太阳,可以让睡眠变得更好。

物理疗法可以改善失眠。目前临床上失眠的物理治疗方法有重复经颅磁刺激、脑电生物反馈和电疗法。经

颅磁刺激是利用时变磁场使大脑皮层产生感性电流,通过改变大脑皮层神经元的动作电位影响脑内代谢和神经电活动,进而对刺激区域及相关区域产生生物学效应,是一种无痛、无创、安全的神经生理技术。低频能够抑制大脑皮层的兴奋性,主要用于治疗失眠障碍。

脑电生物反馈是用特定频率的声、光刺激,通过听觉和视觉诱发受试者大脑皮质脑电活动,通过改变觉醒和睡眠脑皮质的局部活动,抑制和/或加强特定的脑电节律来达到治疗目的。

电疗法是采用低强度低微电流刺激大脑,使中枢神经系统产生镇静性的内源性脑啡肽,从而控制紧张焦虑,改善睡眠。

以上方法有的可以自己尝试,有的则需要到医院治疗。总之,失眠不可怕,及时干预,及时治疗,避免失眠慢性化才是最重要的。