

温馨提示:集齐本专栏全年剪报可兑换科普礼品(具体兑换时间及方式将于 2020 年第四季度择期在报纸上刊登通知)

星期三
健康

心理暗示可以抗痛,真的!



吉林行

吉林省科协 城市晚报社

主办

2019年第220期 总第686期

痛觉既是一种生理现象也是一种心理现象。任何一种疼痛都包括生理和心理的原因。心理抗痛是指用心理学的原则和方法,在缓解老年病痛方面,通过合适的办法,让老年朋友自己根据自己的病情,有针对性地做好心理护理,从而达到缓解病痛带来的痛苦和生活质量的降低,而不采取单一的医院治疗方法。它是治疗老年病痛的辅助办法,在一定程度上能够缓解老年病痛。

积极的心理因素能抗疼痛

大量的临床手术实践和实验研究都证明,人在积极的心理状态下,能减轻手术给人体带来的疼痛。在积极的情绪状态下,即患者对手术有着正确的认识,富有积极的情绪和坚强的意志,与医生积极地配合,术中和术后疼痛都很轻微,甚至有人没有感觉到疼痛。在消极的心理状态下,对手术抱有怀疑的认识,情绪紧张恐惧,胆小胆怯,与医生不够配合。在术中和术后,都感受到较重的疼痛。

积极的心理因素,能提高药物抗疼的作用,消极的心理因素能降低药物抗疼的作用。老年人是疼痛频发的群体。在医生的指导下,使用药物治疗是很必要的。但是药物治疗疼痛的效果好坏,关键在于患者的心态。心态好,提高药物的止痛效果;心态差,降低药物治疗效果。人们常说“良药苦口利于

病”,我加上一句“好心态就是好药物”。

在使用中国传统医学的生理镇痛方法时,如针灸、按摩,心态尤为重要。情绪好,得气好,镇痛效果好;心态差,得气差,镇痛效果差。情绪状态对耐针、得气、针感和抗疼能力提高,有着重要的作用。

运用怎样的心理因素对抗疼痛

人们对引起疼痛的刺激,由于对它的态度不同,产生不同的疼痛感受和疼痛反应。我曾经问一个接受针刺麻醉的病人,我说手术过程中你疼吗?她说“痛,但我能忍受。我觉得挺好。因为我对药物麻醉敏感,如果药物麻醉,虽然不痛,但我可能没命了。”

首先,情绪对于镇痛,起着最重要、最普遍的作用。在情绪镇痛中,情绪镇定、情绪稳定尤为重要。而恐惧、惊慌情绪,会加重疼痛的感受。不少老年人都有体会,越是孤单寂寞的时候,疼

痛越厉害。到老年人群中去,大家说说笑笑,情绪好转,疼痛就会减轻。

暗示也对镇痛起着特别之大的作用。暗示在人的镇痛当中起着重大的作用,特别对情绪比较浮躁的人来讲,效果更好。暗示性越高的人,暗示镇痛效果越大。

分心即转移注意力对减轻疼痛也起到重要的作用。运动员在激烈的体育竞赛中,受伤往往意识不到,没有感觉到疼痛,照样比赛,甚至创造优异成绩,但比赛一结束,立刻感到剧痛。不少人都有这样的经验:白天在紧张的学习工作中,只感到轻微的牙疼,但到了晚上,躺在床上,疼痛明显加重。

老年人大多有一些慢性病,特别是有关节毛病的人,时常感觉腰腿疼,你越想它疼,它越疼,你忙忙碌碌,或者和老朋友交谈,或者孙儿孙女逗着玩,或者看看电视剧,或者看看电视文艺节目,你们把注意力放在这些事物上,



就会大大减轻你的疼痛感了。

世界上任何事物都是一分为二的,疼痛也是如此。疼痛既给老年人带来痛苦,但也是机体受到伤害的信号,具有生物学的保护意义。

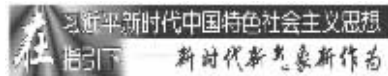
更多精彩尽在:



科普中国

吉林科普微窗

近两个月全省地级及以上城市优良天数比例达 96.7% —— “吉林蓝”持续在线的背后



习近平新时代中国特色社会主义思想
新时代新气象新作为

“今年,长春的天很蓝、很美。”12月2日,长春环境空气质量AQI指数23,优。正在南溪公园晨跑的张大爷拿出手机,随手拍了一张蓝天发在了朋友圈。

供暖已进入稳定期,全省未出现重污染天气。记者在省生态环境厅获悉,10月1日至11月30日,全省地级及以上城市优良天数比例平均为96.7%。对百姓来说,今冬的幸福感越来越强了。“看不见冒黑烟的烟囱,看不见排黑烟的大车,也闻不到烧秸秆的味了。”张大爷用最直观的感受,描述着白山松水间正悄然发生的变化。

从数据看,我省今年环境空气质量依然实现了“蓝天在线”,但对于省生态环境厅大气处处长李文辉来说,每一天依然绷紧“监管”这根弦。

“从目前来看,全省环境空气质量良好,可以完成年度目

标,但仍要进一步精细化管理,把该管的都管起来,把出台的各项举措落实好,真正见实效。”

虑于民也深,则谋其始也精。李文辉介绍说,随着大气污染防治工作的不断深入,现有减排空间越来越小,要想“蓝天持续在线”需要更精准地对大气污染防治工作进行科学化、精细化的管控。

今年以来,我省以打赢蓝天保卫战工作为中心,坚持问题和目标导向,将重点工作任务纳入对各地、各部门的目标责任制考核,召开了全省大气污染防治工作会议、秸秆禁烧工作会议等工作进行了系统安排部署。治理大气污染不是“朝夕工程”,每一项举措,每一个成效,都彰显了我省治理大气污染防治的态度和决心。

制定《吉林省重污染天气应急预案》,提升重污染天气应对科学化水平;出台《打赢蓝天保卫战“一微克”行动计划方

案》,切实提升了空气质量;出台《吉林省落实柴油货车污染治理攻坚战行动计划实施方案》《挥发性有机物治理工作方案》《钢铁超低排放实施方案》等文件,全面推进全省大气污染防治工作精细化水平,实现对重点领域、重点行业深度治理……

“在实施精细化深度治理的同时,我们实施了‘夏季攻势’和‘秋冬季百日会战’两大战役,进一步推动了煤烟型污染治理、‘散乱污’企业综合整治、重污染天气应对、柴油货车攻坚、秸秆禁烧等重点工作落实。”

以长春市为例,近年来,长春市加大治理燃煤污染力度,有序实施三年全面淘汰燃煤小锅炉计划,实施燃煤污染综合整治,煤炭消费占能源消费总量比重由2013年的86%下降至2018年的67.3%。截至今年9月末,长春市共淘汰燃煤锅炉7000余台,每年减少燃煤约200万吨,减少排放烟尘约1万吨、二氧化硫约1.2万吨。

科学施策,对症下药。针对秋冬季大气污染问题,今年把“冬防”作为我省大气污染防治工作的重点,出台《2019年“冬防”工作方案》《2019年秋冬季秸秆禁烧工作方案》《2019年秋冬季秸秆离田工作方案》《2019年秋冬季秸秆计划烧除工作方案》等工作方案和地方对接夯实秸秆禁烧“三本账”、重污染天气“一厂一策”清单,充分利用信息化、科技化手段,提升关键环节管控能力,对全省环境空气质量明显改善起到了积极作用。

记者在省生态环境厅了解到,下一步,我省将对标对表,推动各地提升精细化管理水平,开展排查,摸清大气污染物排放基数,编制源排放清单,完善应急减排清单,理清需要治理的重点行业和污染源。同时,实行环境空气质量日报,对空气质量进行分析、研判,及时有效应对重污染天气,为“吉林蓝”不断蓄力。

/吉林日报记者 刘姗姗 通讯员 吕俊

亚泰社区开展老年人权益保障法知识讲座

为增强老年人的法治意识,提升老年人知法、懂法、用法的能力,积极营造居民学法、懂法、守法的氛围,12月3日上午,长春市二道区亚泰社区邀请长春市中级人民法院邵明福法官在社区开展了一场针对老年的《老年人权益保障法》知识讲座。

活动中,邵明福法官向居民讲解了子女赡养权利、自由处分财产权利、婚姻自由等有关老年人权益保护法方面的法律知识。生动的语言和真实的案例相结合,社区居民受益颇深。随后,针对老年人生活中遇到的问题,进行了现场提问,法官耐心详细地对居民进行法律指导,受到大家的热烈欢迎。

亚泰社区党委书记姜平表示:老年人是社会上的特殊群体,在社区开展针对性的法律讲座活动增强了他们对法律基本知识的了解,增进了学法守法意识,让他们懂得了用法律武器维护自己的合法权益。

/记者 盖卓威 报道

东北师范大学人文学院教师张建国入围

第二届最美教师志愿者赴京参加颁奖典礼



12月2日上午,由教育部和中国志愿服务联合会指导,北京师范大学、全国教师志愿服务联盟和中国教育报刊社联合主办的第二届最美教师志愿者颁奖典礼在北京师范大学隆重举行。

典礼上,揭晓了第二届最美教师志愿者获奖教师、获奖团队和获得提名奖教师,与会代表共同观看了全国教师志愿服务事业五年发展历程、最美教师志愿者事迹简介短片,每一个精彩志愿服务故事都充分展示了教师们行善立德、大爱至美,无私奉献的志愿服务事迹,短片深深触动了在场师生。

张建国老师作为获奖代表

参加了颁奖典礼,张建国老师是吉林省唯一入围“第二届寻找最美教师志愿者”活动的优秀教师志愿者,张建国老师自2015年开始投身教师志愿服务工作,他是吉林省法学会犯罪预防研究会理事、吉林省健康管理学会第一届健康法学委员会委员、阿里巴巴“正能量合伙人”、吉林省青年志愿者协会青年志愿先锋队成员、东北师范大学人文学院法律系律政小当家志愿者团指导教师,曾荣获吉林省优秀志愿者等荣誉称号。他结合大学教育,创新志愿服务形式,为志愿活动注入新的活力。努力追赶时代的潮流,服务社会,做新时代的雷锋。

作为一名80后年轻教师,把自己最好的青春奉献给了祖国教育事业,播撒自己的青春,潜心教书育人。

教育部教师工作司任友群司长代表教育部讲话,他指出,全国教师志愿服务联盟成立五年来,组织广大教师发挥专业优势,融入社会生活、融入实际工作,在平凡中展现新时期知识分子的家国情怀和使命担当;要助力教育脱贫攻坚作为重要使命,鼓励和支持广大教师到老少边穷等边远贫困地区的乡村学校支教讲学,对口帮扶乡村教师,为打赢脱贫攻坚战提供坚强支撑。/记者 王秋月 报道