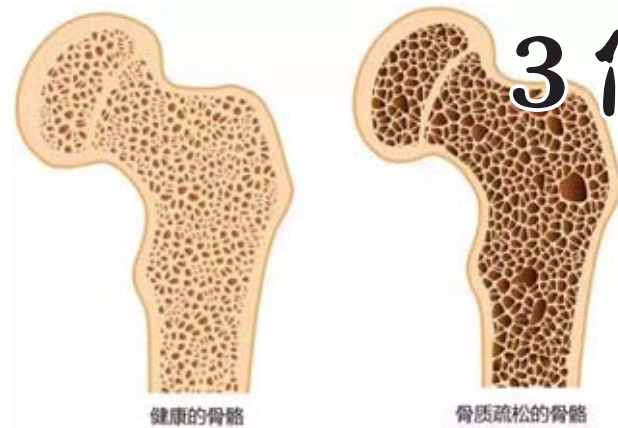




3 個噴嚏打斷一根肋骨！

醫生為李奶奶實施微創椎體成形術

家人想不明白，打個噴嚏竟會引起骨折？陳醫生說，臨床上這種骨折叫脆性骨折，只需要很輕微的外力就能發生，“除了打噴嚏，彎個腰、提個東西，都可能引起骨折”。

醫生透露，脆性骨折的主要原因就是骨質疏鬆。50 歲以上人群中，1/3 的女性和 1/5 的男性都存在不同程度的骨質疏鬆。隨着年齡增加，患病率還會進一步上昇。骨質疏鬆有“靜悄悄的流行病”之稱，患者平時難以察覺，多數人以骨折為首發症狀，由骨質疏鬆引起的骨折是老年人致死和致殘的主要因素之一。

什么是骨質疏鬆？

世界衛生組織(WHO)于 1994 年定義“骨質疏鬆症”：是一種以骨量低、骨微結構破壞，導致骨脆性增加，易發生骨折為特徵的全身性骨病。

骨質疏鬆危害多

骨折發生率高 骨質疏鬆症患者常在輕微外力下發生，多在家里衛生間或廚房滑倒引起，有些嚴重者打噴嚏或咳嗽時，即可導致胸

椎、腰椎或肋骨骨折。

致殘、致死率高 老年人一旦發生骨折，可引發或加重心腦血管疾病，導致肺部感染、褥瘡等多種並發症，嚴重危害了老年人的健康，甚至會危及生命。

嚴重影響生活質量 脊柱骨折會導致駝背畸形，髖部骨折會導致生活不能自理，患者的生活質量明顯下降。

加重經濟負擔 骨質疏鬆症及骨質疏鬆性骨折的治療和護理需要投入巨大的人力和物力，費用高昂，給患者及其家庭和社會都帶來較大的經濟負擔。

四類人群容易發生骨質疏鬆

自然絕經人群 有研究表明激素與骨代謝有着密切的關係，當女性絕經以後(一般的絕經年齡為 49 歲)或進入更年期，身體內的雌激素含量會下降，骨質丟失速度明顯大於骨質形成的速度，這是導致中老年女性尤其是絕經後婦女骨質疏鬆的主要原因之一。

卵巢早衰人群 女性在卵巢功能減退之後，激素含量也會減少，此時骨質的丟失速度會快於骨質生成的速度，最終結局為骨質疏鬆。

中樞性閉經人群 有些年輕女性，由於工作壓力大，生活節奏快，導致飲食生活不規律

或者過分減肥，造成中樞性閉經，使得女性身體處於低激素的狀態，卵巢功能也是低下的狀態，在這種情形下，骨丟失大於骨形成，想再變成正常骨質也很難，骨的癒合能力也逐漸下降。

化療或放療後人群 比如腫瘤的治療人群，經歷放 / 化療之後，藥物的不良反應很可能引起卵巢功能衰竭，導致卵巢早衰。從而影響激素水平，最終走向骨質疏鬆。

如何預防骨質疏鬆？

飲食：要增加鈣質的攝入，來維持骨量；保證攝入足量的蛋白質，以維持肌肉力量。另外，要少喝茶、咖啡等容易造成骨質丟失的飲料。

運動：研究表明，運動能夠提高機體的雌激素水平，其影響程度與運動強度及運動量有關。適宜的運動不僅能夠產生機械刺激促進骨形成，還能調節機體內分泌系統，提高機體雌激素的水平，進而起到預防及治療骨質疏鬆的作用。專家強調，尤其是年輕人要通過運動進行鈣質、肌肉力量的儲備。

日照：很多人由於忙碌的工作、學習、生活，日照越來越少，容易引起維生素 D 的缺乏，而維生素 D 可以維持鈣濃度。因此專家建議，要適度增加日照量。即使是年輕人，患上骨質疏鬆也很難再回到從前的骨狀態。因此更要注意預防！

體檢：預防骨質疏鬆關鍵還在于每年一次的骨密度檢查，尤其是絕經後的婦女由於體內激素水平改變，骨質流失嚴重，一定要加強監測和干預。

三類人群不宜多吃粗糧

粗糧富含膳食纖維，可以延緩血糖上昇，減少體內胰島素的分泌，從而防止脂肪堆積，並且具有很強的飽腹感，能夠抑制食慾，從而控制熱量攝入。另外，糞便在腸道中滯留太久，會增加腸黏膜對糞便內毒素的吸收，而粗糧中的膳食纖維能刺激腸壁蠕動，使大便較快排到體外，減少毒素吸收。

但粗糧也只能代替主食而已，優質蛋白和脂肪等營養物質是無法通過粗糧來獲取的。每天只吃粗糧，不吃其他食物，會導致身體免疫力下降，消化功能變差，骨骼、心臟等功能也會受到損害。因此，雜糧和細糧要合理搭配，講究平衡，才是健康的飲食。

以下三類人群，不宜過多食用粗糧。



1.兒童

兒童的消化系統沒有成年人好，經常吃粗糧反而會引起消化不良的症狀，而且粗糧還會影響鈣、鐵、鎂、鋅等物質的吸收，不利于兒童的生長髮育。

2.青少年

青少年吃粗糧比兒童消化得好，但青少年處於發育時期，這個時候吃太多的粗糧會導致營養不良，所以家長們應儘量避免給正在長身子的青少年吃太多粗糧。

3.老年人

老年人經常食用粗糧這種高纖維食物會影響蛋白質以及微量元素的吸收，可能引起身體上的不適。而且老年人攝入大量膳食纖維，消化也是個問題。



男人發現這 5 個迹象 最好去醫院篩查

與女性相比，男性患癌症的風險更高。導致男性風險更高的一個因素是，與女性相比，男性不太可能去看醫生或尋求醫療幫助，即使他們出現了一些健康狀況。

男人不能忽視的 5 種癌症症狀，及時發現能救命

1、排尿困難

泌尿問題在一生中的某些時候會影響大多數男性，但如果這些問題持續存在，則往往表明前列腺問題，如前列腺肥大，就很有可能是前列腺炎或前列腺癌。與這些病症相關的最常見的泌尿系統症狀包括尿頻，排尿困難，夜間大量排尿等。一旦出現這些問題，千萬不要輕

視。

2、乳房變化

要經常觀察自己的胸部，看到任何腫塊，乳頭內陷，或乳頭褶皺等情況的出現，這些是男性患乳腺癌的迹象，但其中一些可能是其他健康問題的表現，如男性乳房發育症(乳房組織的良性腫大)。

3、持續腫脹的淋巴結

當人患了感冒、流感或支氣管炎等疾病時，頸部、腋窩等部位的淋巴結會腫大，這意味着身體的免疫系統處於戰鬥模式，當病好了，這些症狀自然就消失了。但如果發現淋巴結持續腫大，時間超過一個月甚至更久，則可能是身體暗藏大病，

包括某些癌症(如淋巴瘤、白血病)或已擴散的癌症。

4、吞咽困難

如果遇到吞咽問題並且有嘔吐的症狀和體重減輕，那麼也有可能是胃癌或咽喉癌。許多其他的健康狀況也可能表現為吞咽困難，例如胃食管反流病，食道發炎或食道痙攣，但一旦出現吞咽困難應該嘗試去解決。

5、糞便或尿液中有血

對於那些有時會在尿液中有時看到血液的男性來說，這並不讓人擔心，尿路感染和痔瘡也與尿液和糞便中的血液有關。然而，小便或糞便中血液的存在也可能是膀胱癌，結腸癌或腎癌的最早迹象之一。如果經常出現的話，一定要去檢查。

在癌症早期及時發現它可以真正地拯救自己，若有以上五種癌症症狀，一定要去檢查，忽視癌症症狀或裝作無所謂以為挺幾天就過去了是非常不負責任的。

戈登，一位三十八歲的成功的整形外科醫生，在結婚六年的妻子離開他後來找我。他曾想方設法地挽留妻子，但他妻子說，如果不想辦法改掉他那控制不住的壞脾氣，她是不會考慮回家的，他突如其來的爆發和毫不留情的訓斥實在令她恐懼。戈登也知道自已脾氣暴躁而且有些嘮叨，但面對妻子的出走，他仍然驚訝得目瞪口呆。

我讓戈登聊聊他自己，並在交談間提了幾個問題，引導話題走向。當我問到他父母時，他笑着描繪了一幅光輝燦爛的景象，尤其在談到他父親——一位中西部地區杰出的心臟病專家時，他這樣說：“沒錯，過去我父親經常打我，但他這樣做只是為了讓我乖乖聽話。我不覺得這和我的婚姻破裂有什麼關聯。如果不是父親，我根本就不會成為一名醫生。他是最棒的，病人都把他視為聖人。”

我問他現在和父親的關係怎樣，他尷尬地笑了笑，說：“很好啊！至少在我告訴他我打算從事整體醫學研究之前是這樣的。我是在大約三個月前告訴他的，現在每次說起，他都咆哮着說，他送我上醫學院不是為了讓我成為信仰治療師的。昨天談得更糟糕，他很煩躁地說，讓我忘了自己是他的家人。這真的很傷人。我也不知道為什麼我們的關係會變成這樣，或許整體醫學真的不是個好選擇吧。”

在戈登描述他父親的時候(顯然，他父親並沒有他想讓我相信的那樣出色)，我注意到他的雙手不斷地扣緊再松开，這似乎預示着他內心的不安。而當他意識到自己這一動作時又開始刻意克制，雙手指尖相抵，就像講臺前的教授常常會有的樣子。這手勢看起來似乎是從他父親那里學到的。

我問戈登他父親是不是總這麼霸道。

“不，其實也不能這麼說。我是說，以前他確

實常常對我大吼大叫。和別人家的小孩一樣，我偶爾也會挨揍。可儘管如此，我也不覺得他霸道。”

在說到“挨揍”這個詞的時候，他臉上的神情以及聲音里細微的情感波動觸動了我。於是我追問下去。原來，他所謂的“挨揍”竟然是每周被父親用皮帶抽打兩三次！戈登並未犯什麼大錯便能招來一頓暴打：言語間的一些微不敬，低

於平均分數的成績單，或者忘了做家务……都是不可饒恕的“罪行”。戈登的父親掄起皮帶來打他，是沒顧及輕重的。在戈登的記憶里，他的後背、雙腿、胳膊、雙手和屁股，無一幸免。

我又問戈登他父親下手有多重。

戈登說：“也沒有流血或是怎樣，每次我都没什麼大事。他只是需要採取些手段讓我守規矩而已。”

我問：“但你還是很怕他，是不是？”

戈登說：“過去真是怕得要死，但為人父母不就應該這樣嗎？”

我說：“戈登，你希望你的孩子也這樣怕你嗎？”

戈登避開了我的目光，這個問題讓他非常不安。我把椅子拉近了些，用溫和的語氣繼續問下去：“你太太是兒科醫生。如果她在診室里見到某個孩子身上傷痕累累，就像曾經你挨完揍身上留下的那些傷痕一樣，你覺得她應不應該依法向有關部門報告？”

戈登沒有回答。忽然間的醒悟讓他的雙眼滿含淚水。他低聲說：“我胃里堵得難受。”

戈登的防線徹底垮掉了。儘管非常痛苦，但他第一次發現了自己的壞脾氣隱藏已久的

根源在哪里。從童年時代起，他的心底一直潛伏着一座火山，那是他對父親的憤怒。一旦外界的壓力過大，他就會肆意向身邊的人——通常是他的妻子——噴發。我已經知道了該如何解決戈登的問題：面對他內心深處這個挨過揍的孩子，並且治愈這個孩子。

那天晚上回家後，我發現自己仍然滿腦子都是戈登的遭遇，眼前不斷浮現出他終于意識

到自己遭受虐待時滿眼淚水的樣子。

戈登的經歷並不是個例。作為一名心理醫生，在過去十八年的從業生涯中，不論是在私人診所，還是在醫院，我都接觸過大量的諮詢者。他們的自尊心大多受過傷害，而這些傷害來自他們的父母——經常打罵、訓斥他們；嘲笑他們愚笨、醜陋或無用，使他們深受負罪感的折磨；對他們實施虐待；強加給他們太多的責任或者對他們極度溺愛和過度保護……

他們大多也和戈登一樣，不會把生活中遇到的問題同自己的父母聯繫起來。這是一個頗具共性的情感盲區——人們很難意識到，與父母的關係會對自己的生活產生重大的影響。

心理療法的側重點早已從“當時”轉變為“此時此地”。如今的心理治療早已不再倚重分析諮詢者早期的生活經歷，而是把重點轉移到對他們當前行為、人際關係和心理機制的檢驗和改善上了。我認為這種轉變的原因是許多傳統療法昂貴、耗時，卻收效甚微，令諮詢者心生抵觸。

對於能改變破壞性行為模式的短期療法，我堅信不疑，但經驗告訴我，僅治療身體上的症狀是不夠的，還必須找出引發這些症狀的根源。只有雙管齊下，才能獲得最好的療效：在改變諮詢者現階段自毀行為的同時，也要徹底治愈過去的精神創傷。

戈登需要學習一些技巧來控制他的憤怒，但要做出徹底的改變，能夠經得住壓力的改變，他還需要回顧過去，治療自己童年時期的傷痛。

父母在我們心里種下了精神和情感的種子，它們會隨我們一同成長。在有些家庭里，父母種下的是愛、尊重和獨立；而在另一些家庭里，則是恐懼、負擔或負罪感。

如果你來自第二種家庭，那麼這本書就是為你而寫的。隨着你步入成年，這些種子也會長成無形的雜草，以你想象不到的方式侵入你的生活。它們的須蔓可能已經傷害了你的自信和自尊，而你在人際關係、事業或家庭各個方面也很可能已經受損而不自知。

我現在就來幫你找出這些雜草，將它們徹底拔除。

