

精神损害，“心伤”有多重？

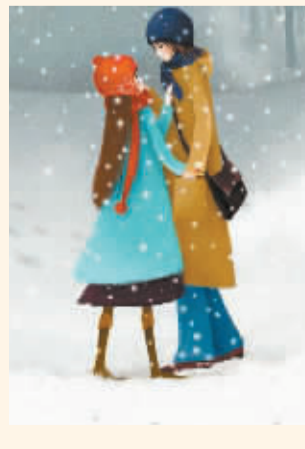
□记者 吴彬 实习生 张静静

2009年12月底，第十一届全国人民代表大会常务委员会第十二次会议通过《中华人民共和国侵权责任法》。其中，第二十二条规定：侵害他人人身权益，造成他人严重精神损害的，被侵权人可以请求精神损害赔偿。这是我国第一次明确规定了精神损害赔偿。那么，精神损害对人健康的伤害究竟有多大？记者就此采访了市的精神科医生。

市第五人民医院精神二病区主任潘镇山介绍，精神赔偿是二战以后在国外逐步发展起来的。目前美国、荷兰等国家，在意外伤害赔偿中，精神赔偿的数额所占的比例往往最大。这在一定程度上说明，精神创伤对人整体健康的损害更为严重。据了解，一个人如果突然遭遇车祸受意外创伤后，通常情况下要经历3个阶段：首先是急性期，这时候伤者主要应对生理创伤的抢救和治疗；其次是心理与生理创伤并存时期，这时候伤者往往难以接受发生在自己身上“不公平”的事实，身心严重受伤；最后是恢复期，包括生理和心理创伤的逐渐愈合。医生根据临床经验介绍，一般由突然意外、打击造成的身体创伤，往往在3个月左右就逐渐愈合，即使是伤残等功能性缺失的治疗，也往往在1年至2年，此后伤者的身体状况就相对固定。

而精神创伤却往往影响深远，持续时间长，它的危害在事件初期几乎没有表现，往往事件发生1个月至6个月，才会逐渐显现。并可能在3年至5年内引发各种继发性症状，有时甚至伴随人的一生。严重的心理创伤，可能破坏伤者社会支持系统，导致精神支柱和自我评价系统的倒塌，使其认知和行为发生颠覆性改变，从而引发抑郁、焦虑，自暴自弃、报复社会等情绪，长期如此，会对人体神经系统、内分泌系统以及免疫系统造成破坏，使得生理和心理疾病互相转化，从而引发更严重的疾病，影响伤者正常的生活和社会功能，甚至会导致精神失常、诱发自杀行为。

因此，从整体健康损害来看，精神损害对人的生理、心理健康危害更为巨大和深远。潘大夫认为，明确规定精神损害赔偿，从心理学上分析，可以给伤者一种有益的群体心理暗示，增加其心理安全感和社会支持系统，有利于伤者心理创伤的尽快恢复，是我国重视人文关怀、社会进步的表现。



新年

送给孩子一双健康的鞋

□记者 崔宏远 通讯员 牛牧青 文/图

春节临近，涧西区的杨女士准备给孩子买双漂亮的皮鞋作新年礼物，但她丈夫说皮鞋影响孩子脚发育。杨女士又忙着给孩子挑双合适的运动鞋，但上网一查才发现，目前的儿童运动鞋根本没有国家标准。到底该给孩子挑选什么样的童鞋？什么样的鞋适合孩子穿？

童鞋这事儿不简单

记者在市妇女儿童医疗保健中心和河科大一附院儿科门诊随机走访了20位家长，针对记者提出的平常怎么给孩子挑选童鞋等问题，他们中有16人表示从未在意过儿童鞋生产标准问题，也不知道儿童鞋生产有没有统一的国家标准，平时挑选主要关心鞋子的质量和价格，关注鞋子和孩子发育健康的家长只有4人。

据中华医学会的一项调查表明，在接受调查的1000名儿童中超过六成的孩子有足部问题，而其中近七成有扁平足，三成有足外翻，而七成家长对扁平足的认识不足。据专家介绍，导致这些孩子足部毛病除了部分遗传和身体肥胖压迫足部的原因外，儿童鞋缺乏统一标准，孩子难买到一双真正合脚的鞋才是主因。

河科大一附院骨科熊明月博士介绍说，儿童穿鞋走路并非是一



件简单的事，鞋子选得好，走路方便轻松，这对刚学走路的儿童尤为重要。如果选鞋不当，不仅不利于小儿行走，还会造成足底起泡、脚趾麻木、甲沟炎、趾骨变形等一系列疾病。

儿童穿气垫鞋不当伤足

许多父母为了使孩子穿运动鞋更舒适，给孩子买了气垫鞋。熊明月表示：不是所有的孩子都适合穿气垫鞋，如果年幼的学龄前儿童穿了，可能会带来意想不到的伤害。

气垫运动鞋鞋底用特殊材质制成，气垫内空气可以提供弹力，减低运动时的震荡；而气垫的设计是为了减缓每日步行时脚部和地面撞击造成的震荡。但气垫的高度是影响人体健康的一个不容忽视的因素，比较典型的就鞋底过高所引发的一系列足病，比如拇外翻、平足症等。小孩子喜欢不停地跑和跳，鞋子需要随着其运动不断地弯曲与地面接触，鞋底太软和太厚弯曲就很费力，从而导致脚部疲劳，并影响到膝关节及腰椎的健康。

建议给孩子选择鞋底厚度在

1厘米以内、鞋跟高度在1.5厘米以内的鞋子，其他过于薄和厚的鞋底则应该避免。孩子16岁以上或者骨骼发育成熟后再穿气垫鞋。

鞋的材料也很有讲究，布鞋轻便、柔软而且透气性好，故穿着舒适；皮鞋的皮质过硬易造成脚部皮肤擦伤，年龄太小不宜穿着。

选购儿童鞋有讲究

面对形形色色的儿童鞋，妈妈们该如何选择呢？熊明月表示，应选择鞋底高度合适、鞋面与鞋底材质软易于弯曲的。如果太硬，不易弯曲，孩子穿着易疲劳。可让儿童试穿时采取蹲姿，以检查鞋子的弯折性是否良好。同时，要注意鞋子本身的重量，太重穿着费力。

同时，鞋子内部的接缝部位不应摩擦为好。不仅要试穿鞋子，更要穿着它走几步，最好交替地将全身重量分别落于各脚。应检查鞋头内部是否有足够的空间容纳因受压而略微伸展的脚部。不要买带跟的鞋，带跟鞋会引起孩子中心偏移，易产生屈膝、翘臀、弓腰等不良姿势。平底鞋有利于保护足弓，不致引起肌肉和韧带劳损。此外，儿童不宜穿拖鞋，拖鞋不仅不安全，还容易形成“八字脚”。

据“零点调查”公布的《中国居民沟通指数》，中国人的社交方式中“饭局社交”仍是最普遍的。调查中，在年底选择“聚餐”这种社交方式的人达到46%，而排在第二位的体育活动仅占13%。

年底

看看饭桌上“那点事”

□记者 崔宏远 通讯员 卢俊喆

转眼又快到春节了，同事欢宴、客户答谢宴、朋友友谊宴……名目繁多的聚会活动让一些市民已排下不少饭局。年底是传统的“聚会旺季”，很多人也借饭局联络了感情，但饭桌上的“那点事”也让人生出不少烦恼。饭局上的酒怎么喝才能不伤身？饭桌上的菜怎么吃才能吃饱又吃好？饭局结束后菜要怎么打包最健康？记者就此请教了医学方面的相关专家。

饭局喝酒有妙招

三国时期便有曹操和刘备“青梅煮酒论英雄”的著名“饭局”了。“无酒不成席”，酒成了唱响饭局的绝对主角。但过量饮酒肯定是有百害而无一益，先让我们来认真量化一下喝多少酒是过量伤身的。

市中心医院营养科主任王朝霞介绍，人们饮酒时，如果每天饮酒量超过24克乙醇，即相当于540毫升啤酒，200毫升果酒，60毫升40度的白酒则造成身体伤害。2~2.5瓶啤酒便可造成人动作不协调，考虑问题不清楚。3瓶啤酒以上会让大脑产生躯体依赖、记忆丧失、造成肝脏疾病。正常人平均每日饮40克~80克酒精，10年即可出现酒精性肝病，如平均每日饮160克，8~10年就可发生肝硬化。

看完这耸人听闻的数字，您一定想少喝酒了。那么饭局上怎么喝酒既不伤身也不“伤人”呢？首先，网上近日流传的躲酒“36计”不妨一试。

瞒天过海——直接以水代酒，不露声色为高手；以逸待劳——常去厕所，躲一杯是一杯；暗渡陈仓——偷着倒酒；顺手牵羊——先吃一口，有菜垫底儿醉得慢；调虎离山——将敬酒的人借故支开，喝酒要比别人慢半拍；隔岸观火——少说多看，沉默为佳；欲擒故纵——各位随意，礼让为先；抛砖引玉——先喝为敬，避免纠缠；浑水摸鱼——连酒带倒等等。

其次，在饮酒时要多吃菜。王朝霞表示，从保健角度来说，酒的纯度越高，越要吃动物性蛋白质丰富的菜，市场上出售的保肝药中就含有蛋氨酸和胆碱成分。而牛肉、鱼以及其他动物性食品和大豆制品中，含大量蛋氨酸和胆碱。因此，吃这些食品等于服了保肝药。碱性食物，如醋拌的凉菜、青菜及水果等，对保护肝脏也有益。酒精有利尿作用，能将盐分随尿排出。为补充体内盐分的损失，饮酒后的翌日清晨，最好喝一杯淡盐水。

最后，喝酒前可以做一点准备工作。中心医院中医科门

诊主任李克强提醒说，喝酒前喝一点牛奶，吃些鸡蛋、面条、糕点等垫底，可以减少酒精对肠胃和肝脏的伤害。

饭桌上多吃“绿色”和“黑色”蔬菜

喝酒时多吃点芹菜、木耳、海带等绿色和黑色蔬菜，既能填饱肚子还能保护肠胃。

王朝霞表示，针对餐桌上的菜大多过分油腻的特点，绿色蔬菜可增进人们食欲，刺激胃酸分泌，促进胃肠蠕动，保护血管以及增强免疫力。黑色蔬菜像海带、黑木耳等能刺激人的内分泌和造血系统，促进唾液的分泌，有益肠胃，帮助消化。

十字花科和芥菜类蔬菜，如西兰花、菜花、大头菜等，这些蔬菜中丰富的纤维素更容易消化。王朝霞介绍说，芥菜类蔬菜还含有一种叫硫代葡萄糖甙的物质，经水解后能产生挥发性芥子油，具有促进消化吸收的作用。餐桌上多吃这些蔬菜，既能吃饱又好消化，还能解酒护肝，益处多多。

另外，餐桌上主食也必不可少。主食一般都有味淡的特点，像米饭本身就有清淡的香气，可以调节一下口味，让我们更好地享受美食。

饭菜打包学问大

现在聚餐大多是菜太多吃不完，有些菜因为上的太晚还没动筷子就剩下了，最好的办法当然就是打包回家下次再吃喽。

王朝霞主任提醒说，剩菜打包和加热大有学问。

蔬菜类不易打包。蔬菜中的维生素反复加热后会迅速流失，而蔬菜中的硝酸盐反复加热后，会生成亚硝酸盐，对身体造成危害。因此，蔬菜最好当餐吃完。凉菜在制作过程中没经过加热，很容易染上细菌，也不易打包。打包的菜肴一定要适合重新加热的才行。

剩菜拿回家后，最好在5~6个小时内吃掉。如果食物存放的时间过长，食物中的细菌就会释放出毒素，加热也不一定能使其自然分解。剩菜一定要分开储存，可以避免互相污染。剩菜再吃时，一定要回锅加热。吃没加热的剩菜容易造成痢疾或者腹泻。像海鲜类加热时要加一些葱、姜等作料，既可以提鲜，还具有有一定的杀菌作用。鱼类加工的菜中的细菌很容易繁殖，所以打包的鱼菜一定要加热四五分钟。不要过长时间加热，以避免鱼中所含的有益于人体的营养素流失。