

# 怀旧可以拾欢笑 活在当下才是真



□ 见习记者 马文双

“把你的心、我的心串一串，串一株幸运草、串一个同心圆，让所有期待未来的呼唤，趁青春做个伴……”虎年春晚，小虎队明快清新的歌曲串烧，不知勾起了多少人的青春记忆，不知多少人为之潸然泪下。兔年春晚的神秘面纱虽未揭开，但四大天王、F4 早早地“被上春晚”了。缘何“老人”、老歌总能在过节时让人心旌荡漾？而今的人们为何愈加喜欢怀旧？

也许你会说“老人”、老歌就像尘封多年的老酒让人迷醉，其实真正敲打我们心扉的是心底的那片记忆净土，是现实中愈加猛烈的孤独感，是过节时渐渐停下的脚步。

## 怀旧也有导火索

“老歌往往伴随着一代人的成长，人们在听歌过程中的情绪反应并不只是对歌曲和人的反应，而是个体在借旋律宣泄内心情绪。”市中心医院心理专家史静杰说，“特别是春晚这样的舞台，亿万观众会产生一个群体效应，同喜同悲，寻求一种归属感，相互温暖。”

过年也意味着生命的交替，人们容易对岁月流逝发出感慨，怀念过去。史静杰说，“过节时人们的心理容易松弛，假期会给人一种暗示，让人调适自己的心灵，唤起对记忆的神往，追忆美好的



青春年代”。

此外，怀旧情绪更深层次的导火索就是人们目前所处的精神状态、所怀抱的情绪、所面临的压力与挫折。

四大天王和 F4 的粉丝群主要集中在 70 后、80 后，曾经年少的他们逐渐步入社会，家庭、事业的负担接踵而至。快节奏的社会生活带给他们更多的是焦虑，大家都在拼命地向前跑，人与人之间的心灵沟通越发少了起来，孤独感与日俱增。每当遇见挫折，他们习惯自我诉说，习惯逃避，习惯从过去寻求点

滴安慰，用怀旧弥补对现实的不满，通过记忆填补、平衡内心。

## 怀旧是情绪的宣泄

杜甫《秦赠萧二十使君》诗曰：“结欢随过隙，怀旧益沾巾”，怀旧是一种常见的心理现象。不仅歌曲、明星可以带我们回到过去，其实春节期间同学、朋友聚会时，我们口中又何尝不是一直在谈论过往的校园时光，甚至随后的几天，我们都会沉浸在那美好的回忆中。

“在给人鼓舞、让人产生幸福感的怀旧过程之后，人会重新体会到被爱的感觉，孤独感也随之消失，就像一种心理按摩，温馨、安定的感觉随之而来。”史静杰说，“适当的怀旧可以让人心灵得到安抚，不开心的情绪得到宣泄。”

## 活在当下才是真

“我一个人来洛工作，没有朋友，生活中的坎坷让我心烦，只有回忆才能带给我快乐。”王女士说，“我发现我已经走不出怀旧的怪圈，整个人越来越孤独，生活中的一切都让我觉得厌恶。”

“情绪可以寄托，但是生活的主色调还是当下。”史静杰说，“怀旧可以释放各种各样的情绪，一旦想到不好的事情，情绪还有投射放射效应，会对心理产生负面影响，所以要清醒地回到现在。”

一旦意识到自己的怀旧情绪很浓，也不要逃避，要去面对。看到自己当前的情绪状态，学会观察自身情绪变化，接纳现有情绪，不要刻意摆脱它。人生出现负面情绪是正常的，就像母亲看待孩子一样，默默关注其变化，自己理解自己。

肢体动得少，大脑就习惯胡思乱想，着手做一些有动作、可操作的事情，多与人沟通，慢慢走出去，回到现实中。

# 节日期间更应预防肛肠疾患

## 春节即将来临

亲友免不了聚餐，辛辣厚味吃得过多，会致肛肠疾患复发、加重，笔者提醒肛肠病患者，节日期间，注重饮食调理，合理运动，预防肛肠疾病的发生。

## 对症检查 合理治疗 摆脱痔疮困扰

这两天，家住关林的王老太太心情特别舒畅。因为折磨她半年多的痔疮，在第二中医院肛肠科副主任医师赵大方的诊治下痊愈了。

95岁高龄的王老太太近半年因为劳累过度，导致多年的痔疮再次发作，出现便血、疼痛剧烈及肿物脱出、活动受限的症状。这可愁坏了她和全家老小。孝顺的子孙们，带着王老太太到几家大医院跑了一遍，得到的答复是：患者年龄过大，脏器功能有所衰竭，出于安全考虑，建议保守治疗。经一个月的保守治疗，效果不明显。多方打听后，她来到了市卫生局重点专科、市治疗肛肠疾病的重点特色专科——第二中医院肛肠科，慕名找到了主任赵大方。

赵大方主任为王老太太进行了直结肠镜、直肠B超、心电图等检查后告诉王老太太的家属，她必须进行手术。然而，为95岁高龄的患者做手术，确实是个技术挑战，且需要医护人员更多细心的呵护。

赵大方主任召集肛肠科专家紧急会诊后决定：从保证患者的手术效果及安全考虑，制订最佳手术方案——设计最佳体位手术，力争在最短的时间内完成手术，以防患

者体力不支、脏器功能衰竭。同时，成立由内、外科组成的应急抢救小组，做好应急预案，确保患者安全。

一切准备就绪后，手术在预定的20分钟内完成，痔疮顺利被切掉。在医院住院期间，通过服用和外用医院研制的专科专药——痔痛消、三七止痛丹、洗痔散、金黄散、生肌散等，两周后，王老太太病愈出院了。

赵大方主任介绍说，俗话说十人九痔，痔疮是一种常见病、多发病，对人体的危害颇多，给工作和生活带来诸多不便。痔疮较严重者，会导致或诱发心脑血管疾病，特别是老年患者，如患痔疮会产生心理压力，不敢上厕所，长此下去会加重便秘。当排便困难时，患者用力屏气，可使心跳加快造成脑血管破裂，引起脑出血或脑栓塞；如果出现内痔嵌顿，疼痛还可诱发心绞痛发作；如有血栓形成，可引发肺栓塞！因此，痔疮疾病虽小，却应引起足够重视，及时就医。

第二中医院肛肠科运用中医特色疗法结合现代微创技术针对性治疗不同类型的肛肠疾病，研制出十余种专科专药，如：治疗结肠炎的肠炎清1号、肠炎清2号、肠康丸，治疗痔疮的痔痛消、三七止痛丹、洗痔散、金黄散、生肌散，治便秘的麻杏润肠汤等，使患者在简便易行的治疗方法中得以痊愈。

## 规范诊治 远离便秘痛苦

嵩县的任女士今年50多岁，被便秘折磨得几近崩溃。因为便秘，她吓得都不敢怎么

吃饭，经常是五六天没有便意，并且还腹胀、嗝气、失眠、食欲下降等；想大便时却又十分困难，排出不畅。便秘带来的种种痛苦，让她极度焦虑，动不动她就朝家人发起无名火，以至于家人都以为她患上了精神疾病。

几年来，任女士曾到省、市多家医院就诊，效果不甚理想。后来，任女士在一位患者朋友的介绍下，抱着试试的态度打了市第二中医院肛肠科的咨询电话64792426，并到该院进行详询，接诊的副主任医师孙宏普详细询问了她的病史，通过指诊、排粪造影、结肠运输实验、电子结肠镜等检查，最后诊断为多种原因引起的顽固性便秘，也就是混合型便秘。诊断明确后，孙宏普副主任采用“三联手术疗法”对其进行手术治疗，再配合中药、针灸、理疗等中医疗法调理，3周后任女士痊愈出院，不仅能够正常排便，而且精神明显好转。

孙宏普副主任告诉我们：肛肠疾病往往由综合病因引起，因此，综合检查明确病因十分重要。为了给患者更准确的诊疗结果，医院专门配备了日产奥林巴斯电子结肠镜、排粪造影仪、结肠运输检查仪、直肠腔内B超、CT、磁共振等精良设备，它们在临床上的使用，使肛肠病患者无论是患了便秘、结肠炎，还是直肠肿块，都能得出科学的诊断。而Hcpt肛肠检查治疗仪、LG理疗仪、中药熏洗仪、痔疮微创手术器（PPH）等先进仪器的运用，也为患者在痔疮、瘘疮等肛肠疾病的治疗中起到保驾护航的作用。

（孙欢欢 施莉娅）

第二中医院 洛阳国医堂  
天天有名医 假日不休息