



从新冠到“心”患

▲中华医学会心血管病学分会心脏康复学组 长春中医药大学附属医院心脏康复中心 孟晓萍

目前随着新冠疫情的传播，恐惧给人们带来心理上的摧残，已经从新冠到“心”患。一个武汉人说：“疫情发生后，他的精神总是恍惚，总感觉是置身于一个灾难大片的场景中，就连呼吸都不够大胆。”北京大学人民医院胡大一教授指出，可见开始是新冠病毒感染造成肺炎，现在是心理疾患就病毒一样也在蔓延。使人们的精神发生变化。



胡大一 教授



孟晓萍 教授

从心理学上说，人的性格具有稳定性，只要形成，就会保持相对稳定。人们的情绪变化周期是28~33天，从疫情的发生到现在已经有1个多月，情绪变化已经明显突出。生命是有节律性的，人的生物钟也是一样的。每天上下班、忙与闲、喜和乐，外出和居家的时间也是我们每个人生活的节奏，一旦节奏打乱了出现了一些怪异的症状，在家休息感到疲劳无力，工作从忙到闲下来感到萎靡不振，看电视感到无聊，精心做的饭菜吃起来感到不香。

有人说：现在不是工作需要我们，而是我们需要工作；不是大自然需要我们，而是我们需要大自然。现在如果我们能出去呼吸大自然的气息是一种奢侈的享受。这种情绪的波动焦虑烦躁会影响到每一个人。可能表现的症状不一样。

历史告诉我们，无论是战争还是疫情都可以造成身心疾病，美国外科医生 Da Costa 在美国战士中发现有胸痛、气短、乏力等症状，当时以他的名字命名为 Da Costa 综合征，之后的很多战争中和战争后，都有很多士兵都会出现酷似心脏病的症状，命名为心血管神经症。疫情中人们对疾病的恐惧，疾病导致人的死亡，人们生活规律和状态的改变，无形的负压力的积压的爆发，就会造成了心理疾病。

心理学认为，当一个人在他的世界中感觉到某种威胁而失去安全感，而对此又感到无能为力时，焦虑就产生了。也可以表现为没有心脏疾病的“心脏病”症状。

所以，目前心理上的安抚和治疗是非常重要的。在疫情面前，要提高自己的心理免疫能力。愉悦的心情，可以提高身心系统的免疫力和心理的免疫力，不要惊慌失措。阳光总在风雨后，放松心情、放宽心情，要勇敢的面对疫情，要有良好的心态，面对疫情要有信心，避免过度紧张，下面给大家推荐一些缓解压力焦虑的小窍门。

运动

运动可释放内啡肽类激素，可给人带来愉悦感，运动可使人呼吸加深、缓和肌肉紧张，这将使身体放松。目前建议在居家每

天运动，包括太极拳、走步、体操、瑜伽、做普拉提或者做一些拉伸练习。

深呼吸

可促进放松，这是压力焦虑状态下是一种很有效的冷静技巧。反复练习以避免紧张与压力。深呼吸也称膈肌呼吸（用膈肌进行呼吸）。你可以平躺，首先闭目，伸展手指，脚趾使其放松。张开牙齿使下颌放松。同时让腹部肌肉也得到舒展。然后从鼻子吸气，慢慢的流经你的腹部，再慢慢地从鼻子呼出这些气，只要几秒钟的动作就可以使你的精神焕然一新。慢慢吸气然后慢慢呼出，每当呼出的时候在心中默念“放松”。做几次正常呼吸。每次呼气时请尽量多呼气，不要强迫自己进行呼吸训练。要愉快舒适、缓慢的深呼吸几秒；然后再进行舒适、缓慢的深呼吸。

闭目遐想

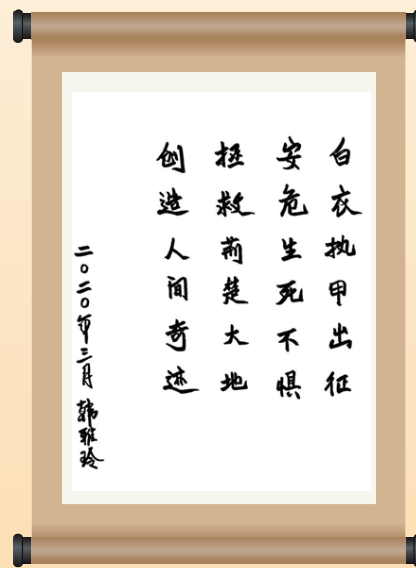
想象一美好的景物，如蓝蓝的白云、金黄色的沙滩、美丽的鲜花，精神畅游，有利健康。

在这段时间里你可以激励自己度过每一天，给自己一个目标。做能让自己放松和喜欢的事，在家听音乐、读自己喜爱的书、阅读报纸，或家庭成员下棋，打扑克等。

疫情的发生总有一个拐点，我们坚信这个拐点已经来到，我们一定能战胜疫情，一定会迎来万家祥和春色满园的一天。



韩雅玲院士为《抗击新冠肺炎的防治科普专集》题辞 白衣执甲 创造奇迹



韩雅玲 院士

为做好新冠肺炎疫情防控工作，助力打赢疫情防控阻击战，中国科协出版了《抗击新冠肺炎的防治科普专集》，向广大群众普及新冠肺炎防治常识，宣传健康知识。中国科协特邀请中华医学会心血管病学分会主任委员韩雅玲院士题辞。

国际心血管人守望相助 患难见真情

中华民族是礼仪之邦，推崇的是滴水之恩，当涌泉相报。近期，意大利成为继中国后疫情最严重的国家。看到意大利的现状，中华医学会心血管病学分会心血管临床研究组组长、南京市第一医院陈绍良教授拿起手机，拨通了一个月前给予他帮助的意大利同行的电话。

故事要从一个多月前说起，当时中国正处在疫情焦灼阶段，意大利 Pederzoli 医院的 Imad Sheiban 教授在获知中国疫情严重、N95 口罩短缺时，非常焦急。他第一时间联系 N95 口罩资源，每天守在电脑前搜索货源。

当得知意大利的亚马逊网站有 N95 口罩，他立刻联系南京市第一医院工作人员，询问是否符合要求。历经周折，Imad Sheiban 教授终于找到医疗级 N95 口罩，但供货商表示无法把口罩运到中国。他立刻表示可以寄给他，然后由他转寄给中国。接着，Imad Sheiban 教授

又马不停蹄的联系国际快递公司，询问了多家公司后，最终把这批口罩运到中国。至此，Imad Sheiban 教授才告诉陈绍良教授，他购买了一批 N95 口罩给南京市第一医院团队。

“疫情发生以来，意大利朋友第一时间向我们伸出援手，提供宝贵的支持和帮助，我们铭记和珍惜这份友情。当前意大利国内疫情也牵动中国朋友的心，我们感同身受。‘投我以木桃，报之以琼瑶’”。陈绍良教授迅速联系 Imad Sheiban 教授，与他分享信息和经验，询问近况并指导防护。尽管当前中国国内疫情形势依然严峻，防疫物资还不是那么充裕，但我们愿意在努力抗击本国疫情的同时，为国际友人提供力所能及的支持和帮助。疫情



Imad Sheiban教授表示 "I'll try to whatever I can"

无国界，人间有真情。

在世界的另一端，印度尼西亚数千位介入医生迅速行动起来，自愿从各地厂家订购或从家乡的商店购买了共计 20 万个口罩，由印尼心血管介入学会负责集中装箱后，运送给中国心血管病专家们，以代表他们支持我们抗“疫”的友谊和心意。这批口罩几经周折，最终分批送到了同济医院中法新城院区专门收治新冠肺炎的国家医疗队、北京协和医院张抒扬书记的手中。

人间有大爱，患难见真情。



张抒扬书记和乔杰院士以及他们的战友收到第一批捐赠物资回罩

心血管专栏编委会

主编：韩雅玲 马长生
副主编：
王祖禄 刘梅林 吴书林
张抒扬 陈纪言 陈绍良
荆全民 袁祖贻 黄 岚
编委：
马 翔 马颖艳 王守力
王 耿 王效增 王海昌
王 斌 王 焱 卞士柱
田进伟 曲 鹏 刘少稳
刘映峰 刘海伟 刘 斌
江 洪 孙鸣宇 汝磊生
严晓伟 李文江 李成祥
李学斌 李建平 李 保
李 洋 李 悦 李 毅
李毅刚 杨跃进 杨峻青
杨新春 吴永健 何 奔
余锬镭 张志国 张俊杰
张 健 张 娟 张 萍
陈 红 陈 茂 欧阳非凡
金泽宁 周胜华 庞文跃
范 琰 赵 昕 荆志成
洪 浪 祖凌云 姚 焰
贺 勇 候静波 徐 凯
徐 琳 唐熠达 陶贵周
梁延春 梁 明 梁振洋
董建增 韩 凌 程 翔
秘书长：张 萍 李 毅
(按姓氏笔画排序)



扬子江药业集团
Yangtze River Pharmaceutical Group

