

POPULAR MEDICINE



2000+

大众 医学



合订本·上册

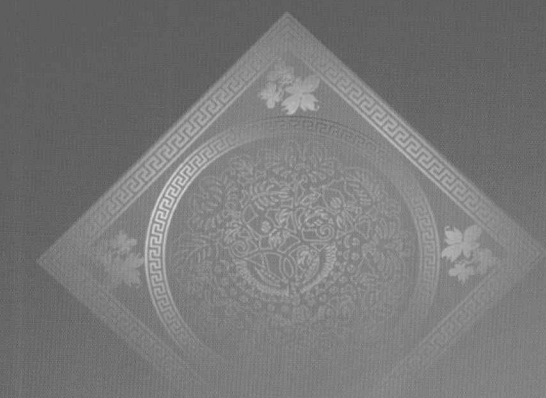
上海科学技术出版社

THE JOURNAL OF THE AMERICAN MEDICAL ASSOCIATION
PUBLISHED WEEKLY
535 N. Dearborn Ave., Chicago, Ill. 60610-5412
Subscription Service Department
Telephone (312) 462-5000
Telex 167655 JAMA
Cable 50360
Internet: www.aama-assn.org

2009 大众 医学

2009年12月11日
第12期

POPULAR MEDICINE



2009
大众
医学



合订本·上册

上海科学技术出版社

图书在版编目(C I P)数据

2009 年《大众医学》合订本. 上 / 《大众医学》编辑部编.

—上海: 上海科学技术出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5478-0095-9

I . 2… II . 大… III . 医学 - 基本知识 IV . R

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 202887 号

《大众医学》2009 年上半年合订本

上海世纪出版股份有限公司

上海科学技术出版社 出版、发行

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

大 16 开 印张 30 字数 720 千

2010 年 1 月第 1 版

2010 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-0095-9/R·17

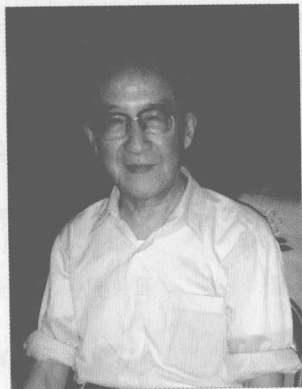
定价: 35.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向印刷厂联系调换

扫除无知 奔向健康

作者简介

冯新为，1949年毕业于国立同济大学医学院。1956~1990年先后任武汉医学院、同济医科大学病理生理学教研室讲师、副教授、教授、教研室副主任；1990~1995年任同济医科大学免疫学教研室教授，1996年退休。参与编写20余种教材、参考书、工具书，发表科研论文60余篇，发表医学科普作品100余篇，被评为“湖北省科普先进工作者”。



生活方式、生活行为良好，就大大有利于健康长寿。反之，后果就可能十分严重，而不良的生活方式、生活行为，又与医药卫生常识的缺乏密切相关。

冯新为

说起人民健康、医药卫生，人们往往首先会想起医院，想起医学研究机构、卫生行政机构、防疫机构，等等。这些无疑是非常重要的。问题在于，只有这些，或者仅仅依靠这些，是否真能使千百万人民提高健康水平，防止各种疾病，延长平均寿命？回答是，很难说，甚至是否定的。

人的健康是由四个因素决定的：一是遗传，占15分；二是环境，占17分，其中社会环境10分，自然环境7分；三是医疗、医院、技术，占8分；四是个人生活方式、生活行为，占60分。说明一个人健康的“钥匙”，主要掌握在自己手中。

生活方式、生活行为良好，就大大有利于健康长寿。反之，后果就可能十分严重，而不良的生活方式、生活行为，又与医药卫生常识的缺乏密切相关。

例如，土耳其有个小女孩因亲吻了一只病鸡而感染了禽流感致死；不少吸毒人因共用注射针头注射毒品而染上艾滋病死亡。还可以举出很多这类病于“无知”的例子来，我姑且把这种“无知”叫做“盲”。

1. 吃盲：表现多种多样，主要是“过饱”和“偏食”。不少人大吃特吃，非但三餐过饱，还要加上宵夜，而且吃的是肉多、油多、粮少、蔬菜少、水果少。结果是肥胖病、心血管病、糖尿病病人增多。据世界卫生组织的调查，23%的中国人（近3亿！）体重超标，7%的中国人（9100万！）肥胖。2000~2003年35~64岁死于心血管病的病例，中国是22%，美国只是12%。

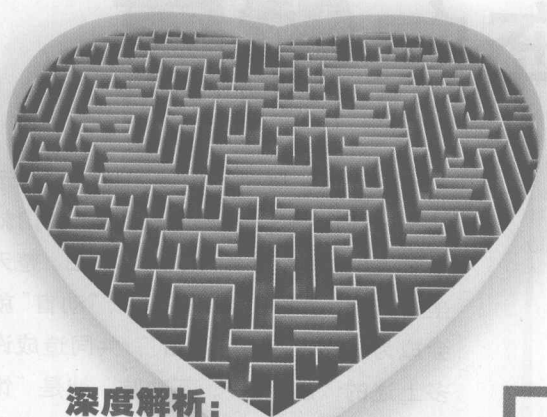
2. 动盲：就是不懂得“生命在于运动”，他们一不动体，二不动脑。出门就坐车，上二楼也要乘电梯。双休日，整天坐着打牌、看电视。日子久了，“动盲”就会成为“吃盲”的“帮凶”，共同造成许多上述的“富贵病”。不动脑，就是“饱食终日，无所用心”。要知道，作为全身“司令部”的大脑，如果老不用，老不动，就会“废退”，全身就容易“衰败”。

3. 烟盲：就是对吸烟的严重危害性没有足够认识，不知道吸烟可以引起癌症（特别是肺癌）、冠心病、慢阻肺等致死性疾病。我国烟民现达3.2亿人，每年死于吸烟有关疾病的人已超过200万。

4. 气盲：就是对生气等不良情绪的危害性无认识，动辄生气、动怒、发脾气、暴跳如雷，想不开、烦闷沮丧、思虑过度、忧郁等负性情绪，都可能甚至足以致病、减寿、致死。

对于这些“盲”，大医院有办法吗？没有！CT、磁共振、B超能解决问题吗？当然不能！在此，医学科普却能够“大显身手”。通过各种渠道，包括广播、电视、网络、报刊，等等，向广大民众进行及时的、卓有成效的医学科普宣教，让他们认识到这些“盲”的危害性，从而摒弃不良生活方式、生活行为，建立起良好生活方式、生活行为，就可能使千百万人避免“无知病”和“无知死”。

所以，凡是与医药卫生、人民保健有关的一切问题，都应成为医学科普的题材，尤其要针对上述的各种“盲”，各种“无知”开展工作，要教会人民怎样吃、如何运动、如何戒烟、如何做到心理平衡等等。这些可不是“老生常谈”，而是“保健必谈”，而且要年年讲，月月讲，天天讲。群众也要天天读、月月读、年年读，这样才能少跑医院，奔向健康。PM



特别关注

深度解析:

关于心理咨询的 P6 8大困惑

支持专家 / 姚树桥 童辉杰 傅安球 苏林雁 王湘

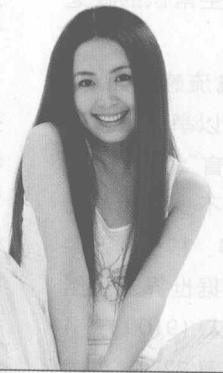
1. 心理咨询对哪些心理问题有效?
2. 心理咨询师能帮你做什么?
3. 心理咨询的内容就是谈话聊天吗?
4. 心理咨询需要多长时间才能起作用?
5. 去心理咨询, 会不会被批评、泄密?
6. 心理咨询室里气氛是不是很神秘、紧张?
7. 与咨询师成为朋友好, 还是保持距离好?
8. 心理咨询中求访者多听好还是多说好?

杨童舒

封面人物

中国红十字基金会“中国红行动”推广大使

著名演员杨童舒不仅长相甜美, 还是中国红十字基金会的“爱心天使”, 参与过多个公益活动: 救助残障儿童、艾滋病患者……2008年5月起, 杨童舒担任“中国红行动”推广大使。这一大型慈善活动由中国红十字基金会联合爱心企业、媒体发起, 以“购物即慈善, 我为中国红”为主题。杨童舒说, 其实参与慈善公益活动的方式很简便, 比如“中国红行动”, 推行的是“购物即慈善”的理念, 消费者在购买本身想要的带有“中国红”专用慈善标识的“红色产品”同时, 就自动成为捐赠者。商家和企业将“红色产品”销售所得部分利润或一定数额捐给中国红基金会, 支持“红十字天使计划”的实施, 用于援建乡村博爱卫生院(站), 开展大病救助, 以改善中国农村的医疗卫生条件, 保护贫困农民和儿童的生命与健康。支持慈善事业不是富人的专利, 每个普通人都可以力所能及地奉献自己的爱心。



本期部分图片由全景图片、东方IC和达志图片提供
本期封面图片由中国红十字基金会提供

健康随笔

1 扫除无知 奔向健康 / 冯新为

健康辞典

4 数 / 食 / 病 / 器 / 防 / 药

大家风采

14 “早起的鸟儿有虫吃”——记中国医学遗传学的开国人、中国科学院院士、本刊顾问委员会委员吴旻 / 王丽云

专家门诊

心脑血管

16 根治室上速: 射频消融几乎百发百中 / 赵学 杨志健
糖尿病之友

18 关于低血糖的6个事实 / 王建华

特色中医

19 走出小肝癌术后复发的怪圈 / 翟笑枫 凌昌全

肝病驿站

20 乙肝抗病毒: 选好时机和药物 / 尹有宽

青光眼俱乐部

22 人人关注青光眼 / 孙兴怀

诊疗室

23 肝豆病可基本治愈 / 王晓平

24 别让肩关节脱位变成一种“习惯” / 徐栋华

25 子宫肌瘤长到了心脏里? / 金毕

26 乳管镜: 乳头溢液早期诊疗新方法 / 何文山 张波

27 5万蝇蛆, 让6旬老汉起死回生 / 傅洪滨

抗癌战线

31 脑肿瘤: 晨起痛最明显 / 李文良

营养美食

营养经

32 “粉粉族”, 别太投入的3个理由 / 姜培珍

33 痛风, 难道是“果糖”惹的祸 / 陈伟

34 怕冷, 多吃些“暖身食物” / 章海风

36 完善营养组合, 加固骨骼防线

——有助钙吸收之三条膳食原则 / 何丽

37 风靡全球的植物雌激素 / 陆曙民

食疗馆

38 地方特色药膳方 因地取材保健康(一) / 钱以斌 赵章忠
硒与健康

40 老慢支: 适量加“硒”过严冬 / 傅晓东

品质生活

预防有道

41 冬季: 当心“无形杀手”偷袭 / 孙鹏

42 便秘? 益生菌帮你忙! / 汪余勤

43 家长警惕: “水痘”高峰来袭 / 时毓民

44 冬季灭蚊: 一只=千万只 / 冷培恩

保险顾问

45 如何网购和电话购买意外险 / 方贤明

巧点健康

45 改善贫血服什么 / 王椿

减肥进行时

46 针灸减肥6问 / 东贵荣

大众话题

P28

刺五加注射液

刺五加注射液

对中药注射液 不必谈虎变色
/ 苏庆民

医患之间

P56

“医生是为病人而存在的”
——一位德技双馨老医生的座右铭 / 赵坦
医生，你学会倾听了吗？
/ 汪明灯

我说验方

P58

另类“老头乐”对付皮肤瘙痒
/ 陈馥芬
由内养外才是止痒佳途 / 李斌
口含甘草片，止咳生奇效 / 温木生
肉桂可以降低血糖吗 / 张敏
我用验方的三个心得 / 王秀兰

我动俱乐部

- 48 冬练三九，5大抗寒增效攻略 / 吴昊
优品家居
50 争当环保绿色家庭 / 王圣德
父母必读
51 小儿打鼾，是否一定要手术 / 黄鹤年
广告透视
52 骨质增生，药物、针灸哪个更灵 / 李娟 董健

心理两性

性事

- 53 小ED里的大健康问题 / 潘进毅
百姓问性
54 包皮长会不会限制阴茎长大 / 肖飞
心事
55 手机幻听，皆因心理压力 / 李则宣 黄任之

自我管理

养生益寿

- 61 自我保健核心：豁达乐观体健寿长不妨一试 / 杨焜
62 尴尬暖气，妙法可除 / 陈怀红
我的故事
65 从治病到防病——打造健康校园 / 何敏

健康热线

咨询门诊

- 66 糖尿病 / 冬季呼吸道疾病 / 前列腺增生症 / 女性尿失禁就近就医
70 羊肉当归进补怎会上吐下泻等名院特色
71 严谨、求实、团结、奉献——复旦大学附属中山医院视听播客
72 冬季高血压 / 肝癌

家庭药箱

用药宝典

- 73 反流性食管炎：服药无效的蹊跷 / 李继强
74 ACEI：“护心”又降糖 / 郑伟强
药物安全
75 解读“限售感冒药” / 陈小东
76 丹参，别与西药混着用 / 何春燕
77 患青光眼，有些药不能用 / 王健璐
自我药疗
78 6类干咳，细辨病因 / 陆明

顾问委员会

主任委员 吴阶平 裘法祖 吴孟超

委员

陈灏珠 陈可冀 曹雪涛 戴尅戎 顾玉东 郭应禄
胡亚美 陆道培 刘允怡 邱蔚六 沈渔邨 沈自尹
汤钊猷 吴昱 吴咸中 翁心植 汪忠镐 王正敏
王正国 肖碧莲 项坤三 张涤生 庄辉 张金哲
钟南山 曾毅 曾溢滔 曾益新

名誉主编 胡锦涛

主编 毛文涛

执行主编 贾永兴

副主编 姚毅华 许蕾

文字编辑 刘利 黄慧 熊萍

夏叶玲 王丽云 刘凯

美术编辑 李成俭 翟晓峰

责任校对 季小菊

主管 上海世纪出版股份有限公司

主办、出版 上海世纪出版股份有限公司

科学技术出版社

编辑 《大众医学》编辑部

编辑部 (021) 64845061

传真 (021) 64845062

网址 www.popumed.com

电子信箱 popularmedicine@sstp.cn

邮购部 (021) 64085630

(021) 64089888 转 81466

广告总代理

上海科学技术出版社期刊经营管理中心广告部

上海高精广告有限公司

电话：021-64848170, 021-64848152

传真：021-64848152

发行总经销

上海科学技术出版社期刊经营管理中心发行部

电话：021-64848257 021-64848259

传真：021-64848256

编辑部、邮购部、广告部、发行部地址

上海市钦州南路71号（邮政编码 200235）

发行范围 公开发行

国内发行 上海市报刊发行局、陕西省邮政报

刊发行局、重庆市报刊发行局、深

圳市报刊发行局

国内邮发代号 4-11

国内统一连续出版物号 CN31-1369/R

国内订购 全国各地邮局

国外发行 中国国际图书贸易总公司

（北京邮政 399 信箱）

国外发行代号 M158

印刷 上海当纳利印刷有限公司

出版日期 1月1日

定价 6.50元

广告经营许可证号 3100320050023

敬告本刊作者

1. 本刊稿件一律不退，敬请自留底稿。从稿件投到本刊之日起，三个月后未得录用通知，方可另行处理。如需退稿（照片和插图），请注明。
2. 稿件从发表之日起，其专有出版权和网络传播权即授予本刊，同时许可本刊转投第三方使用。
3. 根据需要，本刊刊登的稿件（文、图、照片等）将在本刊或主办主管本刊的上海科学技术出版社的网页或网站上网传播宣传。
4. 本刊作者保证来稿中没有侵犯他人著作权或其他权利的内容，并将对此承担责任。
5. 对于上述合作条件若有异议，请在来稿时声明，否则将视作同意。

杂志如有印订质量问题，请寄给编辑部调换

大众医学——Healthy 健康上海 Shanghai 指定杂志合作媒体

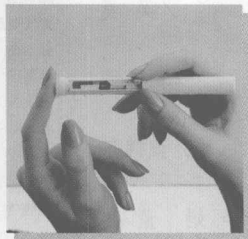
大力推进健康城市建设，上海市爱国卫生工作呈现出鲜明的时代特色和国际化特征。上海市建设健康城市（2009年~2011年）行动计划中，爱卫办将在各个居村委会和健康单位，组建各类健康自我管理小组。大众医学，作为指定杂志合作媒体，邀您与健康自我管理同行。



数

10%
最新一项糖

尿病流行病学调查涉及15个省4.4万名20岁以上成年人,结果表明,糖尿病患病率已超过10%,而上世纪90年代还不到4%。



专家分析,糖尿病的高发病率和老百姓生活水平提高、高脂肪高营养的饮食及压力有关。为此,专家建议,普通人在45岁前就应该每年定期检查血糖,以便及早发现和治疗本病。

4个秘诀(健康老年)

加拿大对2432名

老年人的生活质量进行了10年的跟踪调查,结果发现,有一个乐观的生活态度、减轻心理压力、不吸烟、偶尔喝少量酒是老年



人健康长寿的秘诀。专家指出,虽然这些都算常识,但这次研究为之提供了科学依据。更重要的是,这些因素从年轻时或中年时就应该努力做到。但事实表明,很多人没法做到这些。专家提醒,如果能认真做到这几点,会大大提高老年后的健康状况。

食

运动后饮食

国外一项研究发现,那些期望通过运动减肥的人,如果在运动后马上摄入较多的热量,则减肥的效果大打折扣。专家指出,对于职业运动员来说,在大量运动后是适合补充一些热量的,但对于普通人来说恰好相反。为了取得更好的减肥效果,在运动后,不要立即饮用高热量的饮料,或者摄入大量的碳水化合物等高热量食物。这项研究的结果是对两组受试者对比研究后发现的,深层原因还有待探究。



病

网络成瘾

最近,我国首个《网络成瘾临

床诊断标准》通过了专家论证。标准认为,如果长期、反复使用网络,使用网络的目的不是为了学习和工作或不利于自己的学习和工作,且符合如下症状,就可诊断为网络成瘾,作为精神疾病进行治疗:①对网络的使用



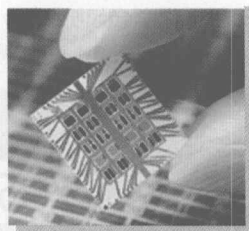
有强烈的渴求或冲动感。②减少或停止上网时会出现周身不适、烦躁、易激惹、注意力不集中、睡眠障碍等戒断反应;上述戒断反应可通过使用其他类似的电子媒介,如电视、掌上游戏机等来缓解。③下述5条至少符合1条:为达到满足感而不断增加使用网络的时间和投入的程度;使用网络的开始、结束及持续时间难以控制,经多次努力后均未成功;固执使用网络而不顾其明显的危害性后果;因使用网络而减少或放弃了其他的兴趣、娱乐或社交活动;将使用网络作为一种逃避问题或缓解不良情绪的途径。网络成瘾的病程标准为平均每日连续使用网络时间达到或超过6个小时,且符合症状标准已达到或超过3个月。专家指出,随着互联网的进一步普及,过度使用网络的情况越来越值得重视。如果怀疑有网络成瘾,应尽快接受心理咨询和治疗。

器

生理指标监测芯片

对于慢性病(如糖尿病)患者

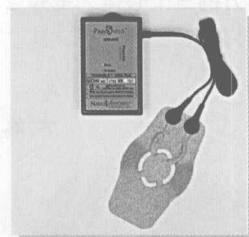
来说,最烦人的事之一,就是要经常性地检查身体,以确认自己的健康状况。国外发明了一种生理监测微小芯片,可以方便地将其植入患者的皮下,然后就能方便地监测患者的生理变化,如血糖



是否升高等。还可以把药物成分装入芯片中,在必要的时候自动释放药物,或者通过遥控的方式释放药物。在监测血糖方面,这种芯片比刺破手指采血的方式更加精确,能帮助糖尿病患者减少发生并发症的危险。这种芯片正处于临床试验阶段。

超声波止痛袋

用超声波止痛在医学上应用已有几十年了,但个人使用还不普及。国外一家公司设计了这种便携式的超声止痛袋,用干电池即可。使用时,仪器可以把超声波通过导线传导到袋子,患者把袋子放在疼痛的部位,即可以接受治疗。这种仪器对外伤或手术的局部疼痛有效。目前,这种产品通过了美国食品药品监督管理局认证。



防

夜间视力

如果在晚上看东西不是很清楚,说明夜间视力不佳,根据最新一项研究,这可能是老年性黄斑变性的前兆。国外的眼科专家对1000人的夜间视力进行了评估,比如,在晚上行走、驾驶时的视力情况,以及在光线较暗的地方阅读或者看电影时的视力情况等。然后对这些人跟踪调查了6年。结果发现,那些夜间视力最差的人,最容易发生视力下降和老年性黄斑变性。老年性黄斑变性是指视网膜黄斑受到了损害,导致视野中央不清。专家建议,夜间视力不好的人要进行眼科检查,并采取必要的措施保护视力。

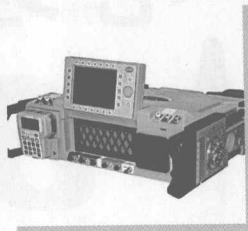
测量血压

上海市疾病预防控制中心公布的最新数据显示,近年来上海市每年死于心脑血管疾病的人数约3.4万人,已成为上海居民死亡的主要原因。而高血压是心脑血管疾病的高危因素。对北京和上海3812例高血压患者的调查表明,每天自测血压的占6.8%,每月自测血压一次的占41.7%,仅在头晕、头疼时自测血压的占40.9%。专家指出,有规律地勤测血压有助于监测血压的高低,指导正确用药和健康的生活方式。



便携式重症监护箱

对于那些经常需要在野外、偏远地区工作的医生来说,拥有便携式重症监护箱无疑是雪中送炭。这一箱工具能监测心电图、血压、体温和脉搏、血氧浓度等,还有呼吸机等必需的设备。工具箱配备了医院重症监护室的很多重要设备。这个工具箱体积和重量适中,便于携带。据称在2009年第一季度在国外上市。



口袋式空气检测仪

一种口袋式的空气检测仪可以帮助哮喘患者随时随地检测周围的空气,并找出空气中可能引发哮喘发作的物质。研究已知,一些致敏物质和空气污染成分可以加重哮喘症状或引起严重哮喘发作。这种口袋式的空气检测仪加上电池重量只有450克,可以随时带在身上,并且每2分钟自动检测空气一次,检测对象包括空气中的甲醛、二氧化碳、臭氧、一氧化氮及挥发性的有机化合物等,还会测量气温和相对湿度。到目前



药

处方药问题

服药时如何避免副作用?如何让服药获得更好的效果?美国患者信息和教育协会推荐患者在看病时,问医生有关所开药物以下问题:①开的药叫什么名字,起什么作用?这个是商品名还是通用名?②同样成分但便宜一点的药有没有?③什么时候服药?怎么个服用法?服药需要多久?④什么时候药才开始发挥作用?我怎么才能知道这种药起了作用呢?⑤这种药有什么副作用?如果发生了副作用,应该怎么办?⑥这种药会不会和我正在服用的其他药或保健品发生反应?专家建议在看病前把这些问题写在纸上,向医生或药师请教这些问题。另外,在买药回家以后,在第一次服药前要仔细阅读药品说明书,如果发现与医生或药师说的不一样的地方,应及时向有关人士请教。

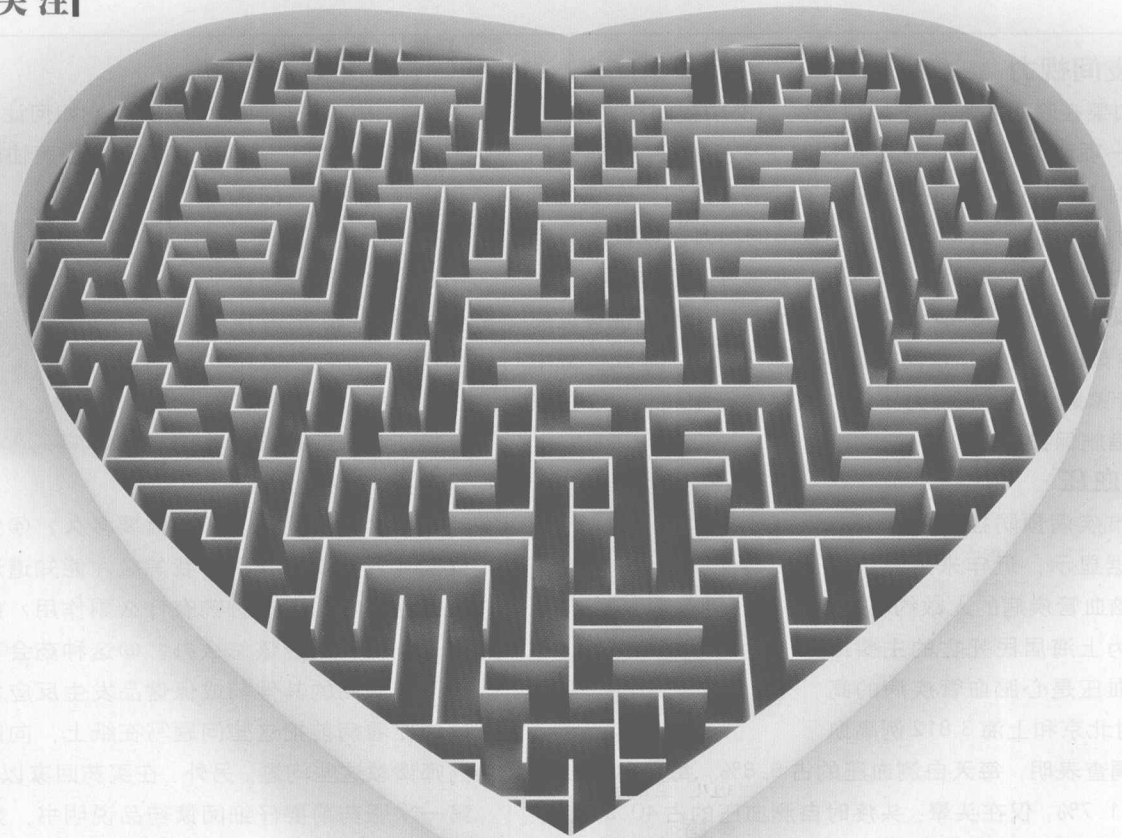


为止,已有6名志愿者使用了这种仪器,其中一些患者在使用后已找到可引发哮喘的环境因素。不久的将来,这种检测仪会在更大范围内推广使用。

耳内压平衡器

那些经常坐飞机旅行的人,肯定对那种耳朵胀痛的感觉深有体会。从科学的角度讲,当机舱内气压增大,耳膜会向内受到压迫,因此使人感到疼痛。乘客一般可以通过打哈欠或者嚼口香糖等方式来缓解症状。国外一家公司为此专门设计了一种仪器,大小如手机,戴在耳朵上后,可以把耳道内的空气抽出,以此平衡气压升高对耳膜造成的挤压。这种仪器售价60美元。PM





深度解析

关于心理咨询的 8大困惑



● 策划 / 本刊编辑部

执行 / 刘利

支持专家 / 姚树桥 童辉杰 傅安球

苏林雁 王湘

由于节奏加快,压力增大,现代生活方式中带来心理刺激的事件增多,所以,即使是心理素质再好的人,也免不了出现心理上的困惑、问题。正因为如此,越来越多的人开始想到做心理咨询,看能否让压力得到缓解,让自己少一些焦虑和压力,多一些快乐和轻松。随着时间的推移,人们对心理问题已经有了更客观的认识,很多人对心理问题不再持有偏见。事实上,越来越多的人愿意在心理咨询方面做一次尝试。

那么,你了解心理咨询吗?怎么走出接受心理咨询的第一步?人们对心理咨询存在哪些误解?心理咨询中应该注意哪些问题?本刊联合新浪网健康频道做了一项调查(共有2852人参与调查),结果发现,有70%的人曾经或者愿意接受心理咨询,30%的人对心理咨询抱排斥态度,很多人对这一新兴行业存在误解和困惑。为此,本刊根据调查结果特别选出8个令人感到困惑的问题,并邀请了经验丰富的资深心理咨询专业人士解读有关问题,让更多的人对心理咨询做到“心里有数”。

专家简介



姚树桥 教授、博士生导师，中南大学湘雅二医院医学心理研究中心主任，中国心理学会医学心理委员会主任委员，中国心理卫生协会心理评估专业委员会主任委员，湖南省心理卫生协会理事长，湖南省心理学会副理事长。擅长心理障碍诊断和心理咨询。



宣辉杰 心理学博士、教授、博士生导师。苏州大学应用心理学研究所副所长、苏南地区大学生心理健康教育研究中心研究部主任。擅长心理咨询、心理测验与评价，在临床心理学、人格与社会心理学等领域具有自己独到的理论与观点。



傅安球 上海师范大学心理系教授，上海师范大学心理咨询与发展中心主任。擅长应激障碍、神经症、性心理障碍、人格障碍、心境障碍等心理问题的矫治。



苏林雁 中南大学湘雅二医院教授、博士生导师。中国心理卫生协会儿童心理卫生专业委员会副主任委员。专长于儿童青少年心理卫生保健，主持儿童多动症、学习困难门诊等。



王湘 中南大学湘雅二医院医学心理学研究中心临床心理学博士，中国心理学会医学心理专业委员会秘书。多年从事医学心理学临床工作，具有丰富的心理咨询与治疗经验。

(专家排名不分先后)

1 心理咨询对哪些心理问题有效?

sfm最新健康

大众医学

调查 你认为哪些问题可以通过心理咨询解决?(可多选)

- ★婚姻情感方面的困扰 80%
- ★工作压力 85%
- ★人际关系不佳 50%
- ★精神分裂症 30%

一句话答疑:

心理咨询对婚姻情感问题、心理压力、人际交往问题有较好的效果，对精神分裂症等重型精神疾病无效。

详细解答:

如果碰到了以下这些方面的心理问题，可以考虑心理咨询，因为多可以通过心理咨询收到良好的效果:

- 婚恋情感问题困扰。

- 家庭问题。
- 工作生活压力。
- 人际关系问题。
- 个人在自尊自信心方面的问题。
- 学习上存在的问题，如考试焦虑、学习成绩差等。
- 工作上的问题，或不能从事一些工作。

- 环境发生变化，不能适应。
- 其他心理社会因素占主导地位的心理问题。

如果是出现了以下方面的心理问题，即使去心理咨询，也难以解决问题，建议去找精神科医生诊治:

- 涉及人格障碍的问题。
- 缺乏自知力的重型精神疾病。

求访者博客 心理咨询后的点滴感悟

求访者: 青青草, 女, 40岁, 媒体记者, 曾因情感问题接受心理咨询。

那段时间因情感问题，心情很长一段时间都很糟糕，于是我想到了心理咨询。当意识到自己在心理方面存在问题，并需要得到别人的帮助时，我觉得这真有点可怕，感觉自己非常无能，完全是个失败者。周围其他人都正正常常生活着，自己这是怎么了？找心理咨询师，甚至找精神科的专家，好像就是承认自己疯了。然后，我又想起了另一个有点可怕的问题：“如果周围的亲戚朋友或同事知道了，他们会怎么想？”所以，在好长一段时间里，我实在不敢想象去看心理医生，自己忍受着，尽量在各方面做得好一些。直到最后，我觉得自己不想再忍了，经过一番激烈的思想斗争，我还是找了一家知名大学下属的心理咨询机构。给我做心理咨询的是一位中年女性心理咨询师，她人非常和蔼，给人非常踏实的感觉。经过几次咨询后，我真的感觉好多了。

我想，大多数人没有意识到，接受心理咨询的原因可以有很多很多，可以是很平常的心理困惑，也可以是比较重的心理问题。不管是哪方面的问题，去心理咨询并不意味着你就是个失败者或者是无能的人。相反，这意味着你比周围那些本来有心理问题，却装作若无其事的人更明智。心理咨询可以让人感到豁然开朗。咨询师与亲朋好友不同，他不会指着你的鼻子告诉你做错了什么、应该怎么做。心理咨询师会耐心、没有偏见地倾听你，这与日常生活中接触的人是不同的。至少有一点，对你个人的感受和情绪，周围的很多人都不关心，而在心理咨询师那里，你的想法和感觉会得到验证，你感觉真正有人在倾听你、理解你，真正有人在关心你的感受。

2 心理咨询师能帮你做什么？

大众医学

大众医学

调查 心理咨询师能帮你做什么？（可多选）

★心理咨询师会帮你找到心理问题的症结所在，并教给你面对问题的方法 70%

★心理咨询师会帮助你找到消极的思维方式或消极的对待问题的方式，并设法改变它们 50%

★把问题都交给心理咨询师，他会告诉你怎么做 45%

一句话答疑：

心理咨询师的职责不是简单地告诉你做什么，而是教会你面对问题的方法，帮你找出不良的思维或行为方式。

详细解答：

心理咨询不是替来访者解决问题，而是鼓励人自助；心理咨询也不为来访者作选择、作决定，而是引导其自己负起责任。通过心理咨询，求访者可以在以下方面获得助益，也可以此作为判断心理咨询效果的部分标准：

- 咨询师可以帮助你找到生活中的“拦路虎”。找到问题的症结所在后，咨询师会提示你采取适合的行为改变，来战胜这些问题。如果这些问题是你无法控制的，咨询师会告诉你如何去面对这一事实。

- 咨询师可以帮助你找到引起悲伤、抑郁和焦虑等不良情绪的消极思维方式。通过鼓励你建立个人信心，并通过一些方式方法克服这些“自找”的不良情绪，咨询师可帮助你建立一个相对积极乐观的生活态度。

- 咨询师可以让你在人际交往中产生积极的变化，找到那些影响人际关系的不良行为方式。可以教给你更有效的沟通方式，找到与那些影响你情绪和感受的人的正确交往方式。

- 咨询师还可能教会你分析问题、找到问题根源的思路。你会意识到自己以前从没有注意到的行为和想法，并能找到自己行为的原因动机，找到影响你好心情的不良因素。

- 如果你有更严重的心理问题，咨询师可以进一步推荐你去做药物治疗等需要精神科医生参与的治疗。

- 至少可以找到一个认真、没有偏见倾听你诉说的人。

误解与真相：婚姻家庭问题

误解：婚姻家庭问题心理咨询，必须夫妻双方都去咨询。

真相：当然，最理想的状态是夫妻一起去，这样能取得最好的效果。但是，如果实在难以实现，一个人去也是有作用的。因为家庭中一方的改变，也会影响到夫妻关系的变化。我们每个人只能控制自己本人的行为和想法。所以，要想让夫妻关系改善，首先可以从改变自己的行为 and 思想做起。

误解：婚姻情感咨询时，咨询师会总偏向某一方。

真相：一个好的婚姻情感咨询师是不会偏向任何一方的。如果咨询中感到咨询师偏向另一方，并没有支持自己的意思，可以考虑换别的咨询师。

误解：快离婚了，才需要考虑心理咨询。

真相：如果发现了婚姻关系中的一些早期的不良迹象，就可以去做夫妻关系的心理咨询。另外，如果夫妻双方想让婚姻关系更加巩固，或者结婚前想让婚后关系更加融洽，都可以考虑婚姻家庭方面的心理咨询。现实当中，更多的是夫妻快要离婚了，才去咨询的。心理咨询不能保证不离婚，但可以帮助夫妻双方做出最好的决定。



调查 在你的印象中, 心理咨询主要是做些什么?

★陪你聊天、谈话 32%

★对你进行思想教育、说服、劝导 37%

★根据心理咨询诊断结果开药治疗 10%

★以上都不对 21%

详细解答:

首先, 心理咨询既不是普通的谈话, 也不是随随便便、漫无目的的聊天。无形中, 心理咨询师在谈话中会运用到很多心理学的专业知识以及技术, 心理咨询师与求访者的谈话是为达到“助人、自助”的目的。有理论支持的积极思考的谈话, 与一般谈话或聊天的消遣作用有着天壤之别。

其次, 不能将心理咨询等同于思想工作。心理咨询没有明确的方向性。就这一点来说, 和做思想工作有着本质的区别。思想工作在未开始前就具有明确的方向性, 个人的独特性往往被忽视, 而心理咨询是非常注重个别化, 或个体特征的。比如同样是对工作环境不满, 竞争心或支配欲太强的人, 经过咨询往往会体会到“顺其自然”或“无为”的益处, 产生相应的行为改变; 而有自我怀疑、害怕竞争、回避挑战的人则可能受到鼓励, 从而积极生活, 或提出“有为”的观念。同样是因考虑离婚问题走进诊室, 一人最终可能决定毅然分手, 而另一人则选择以包容和沟通来努力维系婚姻, 这取决于个人的性格以及价值观。心理咨询师在咨询过程中会尽量保持中立, 避免以自身的价值观去影响来访者, 主要是帮助来访者全面分析及理性思考问题, 从而达到领悟, 找到最合适自己的方式, 并付诸于相应的行动, 在这方面与思想教育大不相同。

此外, 心理咨询师不同于精神科医生。从本质上来说, 精神科医生所遵循的工作模式是生物医学模式, 包括从生物学的角度理解疾病, 以诊断、开药为主要治疗内容等。而心理咨询师所遵循的工作模式是生物-心理-社会学的模式, 从心理学的角度出发综合理解问题发生的机制。尽管某些心理咨询师会给予药物(并不是所有心理咨询师都有处方权), 但其工作的主要内容还是进行心理层面的帮助与矫正。从工作范围来说, 精神科治疗主要针对一些相对较严重的精神疾病(如精神分裂症等), 而心理咨询的对象往往是有困扰的正常人, 或者相对较轻的精神障碍(如有明显心理因素影响的神经症)。

3 心理咨询的内容就是谈话聊天吗?

一句话答疑:

心理咨询不是聊天或谈话, 也不是进行思想工作, 也不是开药治疗, 而是有独特的原理和理论支持。

如何找到适合你的心理咨询师?

目前, 国内开设心理咨询的机构:

- 有心理学专业背景的高校下设的心理咨询机构。这类机构多数原则上是面向本校师生, 且是免费咨询。但也向社会接受心理咨询, 需要收费, 且需要预约。可以直接打高校总机转接或通过学校的官方网站找到预约方式。

- 各大医院的医学心理科或医学心理学研究中心。这类机构下面的咨询师同时具有处方权, 可以开药。一般在公立医院就诊时, 挂心理咨询的号即可(有可能限号, 如一位医生一个上午只有5个号)。

- 各大精神卫生机构下设的心理咨询中心, 这里的医生多数有精神科专业背景, 有处方权。

- 其他心理咨询机构, 如咨询公司、中小学的心理辅导站等。

如何找到适合的咨询师:

- 找自己信任的人, 如亲友、同事推荐的好的咨询师。

- 如果你的问题比较具体, 可以找相关领域的咨询师。可以到相关机构的网站查询咨询师的特长。

- 了解一下咨询师的情况, 比如他从事的是哪方面的专业, 专业背景是什么, 有什么特长, 研究的是哪个领域, 从事心理咨询工作年限等。



4 心理咨询需要多长时间才能起作用？

sina新浪健康 大众医学

调查 你觉得心理咨询一般需要花费多少时间？（多选）

- ★每次20分钟以内 39%
- ★每次50分钟左右 61%
- ★去咨询1~2次就够了 45%
- ★需要咨询5~10次，甚至更多次 55%

一句话答疑：

每次心理咨询时间在50分钟左右为宜，多数心理问题需要5~10次，以至更多的咨询。

详细解答：

一般地说，一次心理咨询的时间以40分钟到1小时为宜。心理咨询的来访者经常会提出延长咨询时间的要求，原因不外乎认为自己的问题复杂，一下子说不清楚，或者希望咨询时间长些，自身受益更多，问题解决更快。但事实上，时间长了，咨访双方都容易感到疲劳，影响咨询效果。从来访者的角度来说，问题的产生往往是“冰冻三尺非一日之寒”，因此，期望心理问题迅速得到解决的心情虽然很自然，但实际上一次咨询所能产生的领悟是有限的。

咨询次数根据情况每周1~3次。由于心理问题的复杂性，弄清问题所在、寻找问题根源、制订并实施治疗方案往往需要很长时间。因此，心理咨询是一个过程，一次谈话不可能完全解决问题，往往需要5~10次才可起到一定效果。根据问题的复杂程度以及心理咨询流派的不同，所需要心理咨询次数也不同，长者需要10次、20次，甚至更多。在心理咨询中，第一二次谈话往往主要是收集咨询者的资料，做出初步的判断，以及商定基本的治疗方案；

5 去心理咨询，会不会被批评、泄密？

sina新浪健康 大众医学

调查 在你印象中，心理咨询师会是一个什么样的人？（可多选）

- ★心理咨询师会非常尊重来访者（来咨询者）72%
- ★心理咨询师会为来访者严格保密 66%
- ★心理咨询师会对来访者做得不好的地方提出批评 39%

一句话答疑：

心理咨询师对来访者是完全接受与尊重的，并会为来访者严格保密，不会因为来访者做得不好而批评指责。

详细解答：

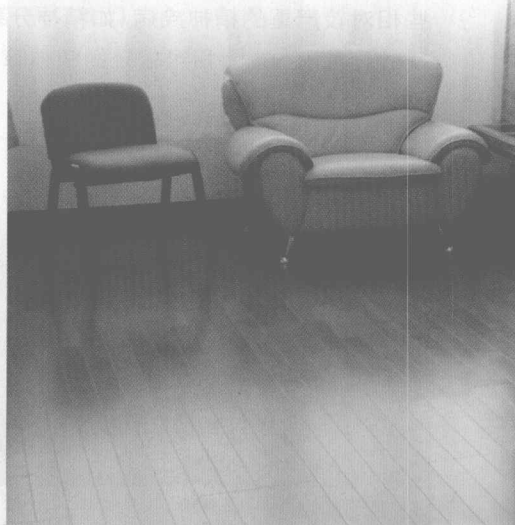
心理咨询工作强调咨询师对于来访者一视同仁，做到完全的接纳与尊重。也就是说，咨询师将每个求助者都视为有价值、有情感、有独立人格、有解决问题的潜能、也具有一定缺点的人。一些他人可能会批评责难、甚

至嘲笑讥讽的问题，或者自己感到自责愧疚、悔恨不安的问题，在咨询师的面前，均可以直言相告、和盘托出，而不必担心咨询师会怎么看，会有什么反应。即使是有一些有悖社会道德规范与习俗的行为的人，咨询师也会持开放的态度，平等真诚地对待。这种咨访关系是一种新型的人际关系，本身就具有一定的治疗效果，有利于来访者树立信心，促进其在日常生活中运用新的人际经验进行更多的交往。

实验的结果以及诊断等严格保密。来访者的姓名、住址、工作、与咨询无关的经济、社会及生活背景，咨询师都不允许好奇和过问，在咨询心理问题的过程中需要持“可问可不问的不问，可说可不说的不说”。也就是说，只有有助于解决来访者问题的信息，咨询师才会去了解。当然，也存在保密例外，如果确实存在危害来访者自身或他人生命安全的危险，咨询师则有责任告知相关的人员或机构。

至嘲笑讥讽的问题，或者自己感到自责愧疚、悔恨不安的问题，在咨询师的面前，均可以直言相告、和盘托出，而不必担心咨询师会怎么看，会有什么反应。即使是有一些有悖社会道德规范与习俗的行为的人，咨询师也会持开放的态度，平等真诚地对待。这种咨访关系是一种新型的人际关系，本身就具有一定的治疗效果，有利于来访者树立信心，促进其在日常生活中运用新的人际经验进行更多的交往。

由于心理咨询往往涉及隐私，许多来访者在选择心理咨询前会有很多思想顾虑：如果这件事被别人知道了怎么办？心理咨询师会不会随意谈论我的问题？其实，心理咨询师有着严格的职业道德准则，要求对咨询的内容、测



第二阶段则是治疗与改变阶段，主要是咨询师与来访者共同努力，针对具体问题矫正，改变不良的认知、情绪及行为；第三阶段则是来访者将在咨询室中所得的新的观念或经验运用到日常生活当中，以取得进一步疗效，提高自身的心理健康水平。

当然，咨询的问题的严重程度与咨询的次数直接相关。有宣传说通过三四次心理咨询就能解决问题，这不全面、也不够科学。对于非常普通的问题（如来访者只是想找个人说说话等），一两次也就足够了，但对于多数心理问题，需要更大的耐心。

大众医学

大众医学

调查 你感觉心理咨询室是
怎样的一个地方？（可多选）

★神秘、紧张 10%

★温馨、舒适、安静 70%

★任何场所都可以进行心理
咨询 30%

心理咨询室内景

（上海师范大学心理咨询与发展中心提供）

误解与真相：儿童青少年问题

误解：孩子只有出现了多动症和自闭症才需要心理咨询和治疗。

真相：多动症等行为障碍的确比较多见，也需要及早得到处理。但儿童青少年还有其他许多问题也需要考虑心理咨询和治疗。比如，孩子违法违纪，不上学，与父母吵架，成绩不好，存在焦虑、抑郁、恐怖、学习压力等，都可以通过心理咨询和治疗得到适当的处置。

误解：心理咨询时，只要把孩子带来就可以了。

真相：除了带孩子来咨询室外，第一次咨询时，最好带上孩子的成长记录本，如成长时期的录像、日记、作业和别人的评语等。这些有助于心理咨询。

误解：孩子有心理问题，把他交给咨询师，问题就解决了。

真相：很多家长认为将孩子带到诊室就完成了任务，把孩子的问题全部交给咨询师来解决，自己就没有了责任。而实际上，孩子的心理问题大多数与家庭环境及教育模式有关，因此家长在心理咨询过程中也需要做一定的调整与改变。家长喜欢求助外援，希望医生帮助他们解决全部问题，自己不要承担任何责任，这是不现实的。

6 心理咨询室里气氛是不是 很神秘、紧张？

一句话答疑：

心理咨询室并不神秘，相反要让来访者放松，所以是温馨、舒适、安静的，心理咨询一般不要换在别的场所进行。

详细解答：

心理咨询的特殊性要求咨询室要布置得比较温馨、舒适，环境要好，目的是让来访者感到放松。一般有椅子、沙发等，还可有小桌子，上面放有纸巾，来访者若哭泣时可以用到。各个咨询室具体的设置会有所不同，但目的无非是要人性化、舒适。另外，咨询室一般要求隔音效果要好，以免受外界干扰。室内无电话，手机要放在振动档。

很多来访者都希望能在自己喜欢或感到比较放松的场合咨询，如咖啡厅或者一些私人场所、家庭住宅。但是在这类场所咨询，不利于建立起恰当的咨访关系。而且很多家属提出在其他场所咨询的目的，是要咨询师隐瞒身份（如作为普通社交场合认识的朋友）去与来访者交谈，这样做不能建立起正常的咨访关系，因而很难达到理想的效果。而且，由于了解心理问题需要涉及大量的内心想法及感受，来访者在不知情的情况下，往往会因有被陌生人打探隐私之感而觉得不快，甚至愤而中断谈话。即使谈话勉强完成，也不利于下一步工作的开展。当然，在个人知情的情况下，有的咨询师根据实际情况在咨询场所上再做考虑不是没有可能。

7 与咨询师成为朋友好，还是保持距离好？

大众医学

调查 你认为心理咨询过程中应该与心理咨询师建立什么样的关系才能取得更好的效果？

★维持咨访关系，保持一定距离 59%

★最好与心理咨询师成为好朋友 41%

一句话答疑：

心理咨询要想取得效果，双方应保持咨访关系，成为朋友会干扰咨询。

详细解答：

心理咨询不允许咨询师与来访者建立友谊、发展咨询以外的关系，一般也不给家人或熟人咨询，这一点与普通的医生有很大的区别。与一般医疗活动不同，恰当、良好的咨访关系不仅是

心理咨询的基础，还是其核心内容，甚至具有一定的治疗效果。而在与来访者建立了友谊之后，咨询师在咨询过程中就很难保持中立，而是不由自主地持有某种带有偏倚的立场和观点，或直接指导来访者做某些决定。从来访者的角度来说，也很难做到真正将咨询师当作专业权威人士来看待，进而影响咨询的效果。而且由于谈话内容往往涉及隐私，与咨询师相熟的人在咨询过后不可避免地会有不自在的感觉，并产生“他是否会替我保密”的疑虑，这一点甚至会影响到友谊的维系。

心理咨询前，要做哪些准备？

心理咨询前，可以对自己的问题稍做整理，或者写一个简要的提纲，以提醒自己有条理地叙述自身情况。由于心理问题往往较为复杂，涉及的人员及影响因素较多，而且求助者谈到自身问题时往往情绪较为激动。如果未做任何准备，则容易浪费宝贵的咨询时间。

首先，咨询前要想一想自己目前的情况和期望。可以自己一个人独自思考一下，把下面的问题写下来。

1. 什么问题在影响着你？是怎么影响的？造成了什么样的结果？
2. 通过心理咨询，你想达到什么样的目的？
3. 咨询师的哪些话语和行为你不能接受？在什么样的情况下，你不会配合咨询师？
4. 你希望咨询师是什么样的？你觉得什么样的咨询师会对你帮助更大？
5. 哪些心理咨询或治疗的方式你不能接受？哪些心理治疗或咨询的方式你特别相信？
6. 在选择心理咨询时，你有哪些顾虑？
7. 你以前心理咨询时，遇到过哪些不愉快或良好的事情？这些事对你产生过什么样的影响？你从中吸取什么样的教训或学习到哪些东西？

在咨询前，可以把这些问题具体、详细地写下来，尤其是自己咨询的问题及原因等关键问题。咨询时，应该知道如何把自己的问题表达清楚。还要会表达自己的感受。一种办法是把自己寻求咨询的原因都一条条写下来，然后大声一一读出来。自己听几次，这样更有助于自己把问题清楚明白地传达给咨询师。

大众医学

调查 你认为心理咨询过程中，怎么样最好？

★心理咨询师应尽量多说、多指导 27%

★心理咨询是互动的过程，除了咨询师说外，我也要思考与总结 73%

一句话答疑：

心理咨询中，要认真表述清自己的问题、感受、情绪等具体细节。同时要积极地参与其中，除了倾听咨询师的指导外，还要积极地思考。

详细解答：

许多人都误以为，来心理咨询室就是要听听咨询师怎么说或看看咨询师怎么处理。而实际上，在心理咨询过程当中，尤其是初诊阶段，心理咨询师往往说得很少，而且并不提供指导性的意见或评论，而是尽量倾听来访者的问题。倾听一方面是为了了解



本人不愿意去心理咨询怎么办？

有时，有心理问题的本人不愿意接受心理咨询。产生这种情况原因很多：①一些人不愿意让其他人了解自己的隐私；②一些人不太相信别人、心理咨询能帮助自己；③一些人拒绝承认家属所认为的“病”；④还有一些人的确丧失了自知力，是其严重精神疾病症状的表现。

不与来访者本人进行谈话，心理咨询是没有办法产生效果的，大多数情况下只能依靠家人再做工作，劝说其就诊的策略在此时显得尤其重要。通常，家人总是按照自己的想法，从自身的立场来劝说对方，殊不知反复提出对方所不能接受的理由实际上是在做无用功。只有进行“换位思考”，从对方的立场出发，提出对于他本人具有特殊意义的理由，才能真正打动他，使他产生前来咨询的动力。

8 心理咨询中求访者多听好还是多说好？

更多更全面的资料，一方面也是充分尊重来访者、不以自身价值观去影响来访者的表现。因此，这种倾听是积极地听、有兴趣地听、不带偏见与框框地听，先不做价值评判地听，设身处地地听、并适当表示理解。在这种倾听的基础上建立了良好的咨访关系，咨询才有可能取得好的效果。所以，不要以为咨询师说得少，就是他没有工作，其实他在思考进一步的策略。

事实上，心理咨询是一种合作。如果你不积极主动地参与到其中，心理咨询的价值会大打折扣。应该做到以下几点：①坦白、实事求是。心理咨询师是专门经过训练的，他们会问一些关键的问题，但他们也不能看出来你心里到底在想什么。如果在回答他的问题时，你能坦白、说出真实的想法，那么心理咨询的效果会更好。对于个人的感受，也要真实地说出来。比如，在咨询中你有了新的反应和感受，也可以与咨询师交流。②如有疑问，大胆地向咨询师提问。如果有些地方没听懂，也可以请咨询师重复或解释。③期望要适度。心理咨询不是一下子就能解决个人的问题，这需要一个过程。所以要有一定的耐心。只有个别非常简单的心理问题，才可能经过一次咨询就解决的。多数需要多次咨询。经过自己的努力，与咨询建立良好的关系，有助于解决问题。总之，心理咨询不是万能的。是否成功在很大程度上还取决于求助者是否有主动参与的态度和行动。只有在咨询过程中积极地配合咨询师进行自身的探索，并在咨询间隔期仔细总结与思考，将所产生的新观念或新行为方式进行实践，才能取得更好的疗效。

咨询师博客

心理咨询行业值得反思

咨询师：童言无欺，男，心理咨询培训教师，从事心理咨询工作多年

现在“心理咨询”是一个很流行的词语，各地心理咨询的培训也进行得轰轰烈烈，但这个行业还是有很多地方值得反思。

首先，在从业资格的把握上，目前很多心理咨询培训机构是出于创收的目的，心理咨询从业资格太容易得到。在一些发达国家，需要做到临床心理学博士，然后才能从事心理咨询相关职业，而在国内，很多相关学科的人，只要对此感兴趣，或者做了相关的培训，就可能得到有关的职业资格证书。

另外，很多从事政治思想工作、管理等工作的人通过短期培训即获得从业资格，但心理咨询与思想工作有很大的差别。除此之外，心理咨询考试中需要做案例分析，据了解，有的考生的案例分析中案例是编出来的。即使是经过正规的培训，但培训中的心理咨询练习是模拟的，而实际的心理咨询要复杂得多，所以即使获得了资格，心理咨询的水平也不一定很高。

因此，即使获得了心理咨询从业资格，许多情况下只是对个人心理学知识有所提高，并不能证明有实力从事心理咨询。所以，有专家指出，目前很多心理咨询实质上是陪聊，不一定专业，也不一定有治疗效果，只是作为一种社会支持，这类“心理咨询”也是一种安慰，也有一定的作用。

总而言之，国内心理咨询行业的发展还是任重道远。作为求访者，最好找一位有专业的心理学背景、从事心理咨询经验丰富的咨询师咨询。PM