

## 谁是你心中“最美倾听者”？

在沈阳,有这样一个特殊的群体!他们用心倾听着每个来访者的心声,陪其探索内心困惑,助其成长为一个全新的自己……是的,这样默默无闻、温暖人心的一群人就是心理咨询师!

为了推进幸福沈阳共同缔造行动,同时让大家更加了解这样一群有思想、有温度的人,即日起沈阳市心理咨询师协会与沈阳晚报在全市开展评选“最美倾听者”暨沈阳市十佳优秀心理咨询师活动。

沈阳市心理咨询师协会会长邹茹莲希望能通过此次评选活动,给大家提供一条通往健康的道路,为市民“心理”保驾护航。

此次推选出的候选人将从9月14日起陆续通过沈阳晚报沈阳心港微信公众号进行发布并公示,同时接受所有市民的网上投票。投票共分为两轮,第一轮为个人风采展示投票;第二轮为所有候选人公开投票,最终投票结果以两轮总票数为准。最终的获奖人员将在10月14日沈阳市心理咨询师协会年会上进行表彰。

参与方式:

1.相关部门推荐或个人自荐都可。  
2.参选人员的条件包括:持有心理咨询师二级职业资格证书;从业满三年;热爱并积极参与心理咨询活动,严格遵守相关法律、法规。

3.材料提交:

①2寸红背景照片2张以及电子版。

②事迹介绍,标题二号宋体,正文四号宋体字,结尾标注个人联系方式,500字左右,打印2份并提交电子文档;

③自行录制一个10分钟以内的音频。音频内容为:一句话自我介绍+对社会现象的解读,可以对情感婚恋、家庭教育、个人成长等任何方面进行分析解读。

4.发送材料截止日期为9月20日。

报名方式:

1.材料发送邮箱两个:yyyiran@163.com,lnspsy@163.com。

2.材料邮寄地址:沈阳市沈河区热闹路55号,电子大厦11楼,沈阳市心理研究所。

3.咨询电话:沈阳市心理研究所:22911099 郭老师;沈阳晚报:18602457457 吴老师。

沈阳晚报、沈报融媒记者 吴妍焱



## 养生长寿

“拍痧”不靠谱 小疹子拍成大肿胀  
传统中医无“拍痧”项目 刮痧也非人人适合

近年来,随着百姓保健意识的提高,各种中医疗法逐渐被引入到日常生活中,一种看似与中医拔罐、刮痧类似的手法——“拍痧”,也在近几年被热捧。这种方法究竟靠谱吗?近日,沈阳一位38岁的王女士就把自己“拍”进了医院。

## 拍打疹子拍出大面积“瘀血”

几天前,王女士到沈阳市中医院就诊,医生被她腰间大面积的“血迹斑斑”吓了一跳。王女士告诉医生,前几日自己腰部突然发起疹子并伴有疼痛感。她误以为是被昆虫叮咬所致,想起了曾经看到的“拍痧排毒”文章,以为“拍痧”也和刮痧一样,可以通过外部刺激的方式排出身体内的“毒素”。于是,王女士对着自己起疹子的部位狠狠拍打,误认为“毒素”在此过程中已经排出,不久后便可以痊愈。没想到,几天后她腰部的肿胀愈加严重,疼到晚上无法入睡,这才匆匆到医院就诊。

## “拍痧”科学性尚有待考证

“拍痧”之所以能够流行,是因为很多人宣称这项活动可以“排毒”。但事实上,“拍痧”所产生的淤青,是由于强烈的拍打对皮肤毛细血管产生了破坏,使毛细血管破裂出血而造成的,它并不是所谓的“毒素”。沈阳市中医院针灸门诊主任医师李宁表示,“拍痧”是最近几年才出现的一种拍打法,它与拔罐类手法追求“起泡”类似,希望通过猛烈拍打等体表的强烈刺激,将气血从体内带到体表。但是,拍打后的皮下出血会加重心脏的负担,加上拍打的力度和位置不对,反而会造成心脏节律问题,严重者会造成肾脏出血。李宁提醒,传统中医疗法中并没有“拍痧”这一项,“拍痧治病”的科学性更有待考证。

## 三高患者、体弱者不宜刮痧

与“拍痧”同样受到热捧的,是中医传统的刮痧疗法,它对于清热具有很好的效果,但也并非人人都适合。李宁介绍,刮痧属于一种“强泄法”,刮痧过程中人体会消耗大量的正气,会使人非常疲乏。因此,刮痧一周最多进行一次,而且只有等痧印完全消退才可再次进行。刮痧后当天不能洗澡,休息不要少于四个小时,注意饮食清淡。同时,刮痧后要注意补水2500-3000毫升,通过喝温水的方式加强体内代谢,以免毛细血管堵塞。

需要注意的是,体质过于虚弱、高热、痰饮、凝血障碍、经期女性、患有高血压、冠心病、糖尿病的人不宜刮痧。老人小孩最好小范围内选择几个部位以揪痧的方式进行。刮痧过程中不要强求出痧,体质平和的人不出痧,但虚弱的人越刮越虚。因此,刮痧最好找专业医师辨证施治,不宜自行操作。

沈阳晚报、沈报融媒记者 唐子匀 实习生 赵振宇 图据东方IC



## 读者问专家答

## 降压药不见效了 可以加量服用吗?

徐女士:我母亲今年76岁了,三年前被确诊为高血压,开始常年服用某种降压药。一开始,血压控制得还不错,但前段时间,母亲总感觉血压控制得不太理想,于是自己增加了药量,这样做可以吗?

辽宁中医药大学附属医院张艳教授:如果高血压患者发现自己从前使用的降压药效果不明显了,很可能是对某类降压药产生了耐药性,或是身体出现其他的问题,所以建议此类患者不能擅自增加药量,而是应该及时去医院进行正规检查,根据检查结果调整用药。临床上,用来降血压的药物通常有六大类,每一类药物都有自己的作用机制。医生会根据病人的压差、发病诱因等因素有针对性地选择药物作用机制。如果患者的身体出现了一定变化,就算此时增加再大的量,往往也没有效果。所以正确的做法还是应在医生的指导下,选择其他作用机制的药物进行联合用药治疗,多管齐下降低血压。

沈阳晚报、沈报融媒记者 王禹哲