



正确认识焦虑和抑郁

让心灵不堪重负的是什么？是负能量，是不良情绪，是怨恨恼怒烦“五毒”，是喜怒忧思悲恐惊“七情”。这些情绪念头一旦产生，就会以能量的形式被装到身体里储存起来，积压时间越长、体量越大，越难自行消化。有一部分负面情绪可以被我们通过调整心态、运动锻炼、旅游、亲近大自然、倾诉等方式自行排解，但有很多人长期处在精神压抑的状态下而不自知，所以没有任何自救措施，放任黑暗吞噬自身，焦虑、抑郁就这样一步一步地形成了。

而那些自己努力挣扎也不能摆脱的、难以被看见疗愈的，正是藏在内心深处的“秘密”，比如幼年时期遭受的心理创伤、原生家庭的枷锁，或是成年后突然遭受的心理重创，又或是那些“生命不能承受之痛”，诸如此类的伤害会给心灵沉重打击，这样的重创会一直停留在身心深处，影响人的一

生。

万物皆有灵，人类的心是灵动敏感的。当心灵受到重创时，会有两种可能：一种是出现严重的心理疾病，有时甚至无法挽救；另一种是心灵觉察到危险会关闭“心门”，把自己保护起来。从此，心灵多了一道屏障，中医学上称之为“内障”。出现内障后心灵像套了一个玻璃罩一样被保护起来，同时接收外部的信息和做出反应的速度也会变慢，甚至接收不到和无法回应，此时会让人感觉麻木、迟钝、空洞、行为乖戾，无法活出自我。当情绪极其不稳定时，就很容易陷入焦虑、抑郁状态。

这种情况下，试图跟他们讲道理，或者灌输所谓的“心灵鸡汤”都于事无补。那如何才能解救生病的心灵？以下方法希望能给他们的生命带来一束光。

其一：修正自身，觉知

觉醒。让自己的生命回归本真，放下过多的需求欲望，尽量简单。人活着无非是一日三餐、一屋一榻，内心的富足才是安宁。

其二：正视接纳自己的原生家庭。每一个人来到世上，是来体验不同的人生的。在婴幼儿阶段，避免不了受到原生家庭的影响。如果没有得到足够的爱和呵护，甚至被狠狠地伤害，则会给心灵留下不可磨灭的伤痕。很多人可能会停留于此，耿耿于怀。但事实的真相是，万物在滋养每一个人。每一个人吃的米饭、蔬菜、水果，喝的水，呼吸的空气，沐浴的温暖的阳光……只要我们细细感受、品味，就能体会到来自宇宙的一切是多么厚重的、无私的馈赠，足以让每一个人内心富足，相对于原生家庭的缺失也就不是什么事了。只需要你腾出时间、空间，掏一掏、理一理，反复

嚼一嚼，自然能疗愈。世界也许是残酷的，但我们内心的爱可以是永恒的。

其三：找到正确的方式、方法，清除体内的负能量，释放不良情绪。现阶段实用的方法有很多，比如静坐、冥想、听音乐、颂钵等，都可以去了解和尝试。还可以寻求医生的帮助，中医针灸流派之一的五行针灸，是一种能清除内障、释放体内负能量、增强内心力量的疗法。心病还需心药医，五行针灸可以说是当今时代的一种心药。下面分享一个关于五行针灸治疗的故事。

她是一个9岁的小女孩，学习非常认真努力，在班里的成绩数一数二。因为学习压力大、家长要求高，她一刻也不敢放松，生怕名次往下掉。正是由于长期处于这种高压环境中，她心情压抑，后来发展成焦虑、抑郁，出现很严重的失眠。她

的母亲找到医生时说，孩子因为失眠甚至表达了轻生的念头，这让家人感到无比担心和心疼。

了解情况后，医生为女孩进行了五行针灸治疗。在第一次治疗结束后，女孩的母亲反馈说，孩子回到家后情绪稳定，感觉整个人都放松下来，睡眠也好多了。继续完成一个疗程的治疗后，孩子的情况一天比一天好，紧绷的神经也逐渐松弛下来，脸上经常会出现笑容，内心也有力量去应对学习的压力了。

治疗确实是一种手段、一把钥匙，但同时我们也要认识到问题的根源在哪里。家长需要和孩子做深入的沟通，深挖自身的问题，修正自身，从而改善亲子关系，改变家庭氛围。愿读者能如这9岁小姑娘一样，找到内心的光，恬淡通达，自在安宁。

（柳钢社区卫生服务中心中医科 覃凯蓓）

了解HPV感染

宫颈癌是我国女性生殖系统最常见的恶性肿瘤，被称为“沉默的杀手”。根据世界卫生组织的数据，宫颈癌全球每年新增病例约53万，约25万女性死于宫颈癌。在西方发达国家，由于HPV疫苗的使用和宫颈癌筛查的普及，宫颈癌的发病率缓慢下降。那么，HPV是什么？它跟宫颈癌之间又有什么联系呢？

什么是HPV

HPV即人乳头瘤病毒，为一组球形、微小、无包膜的环状双链DNA病毒，具有嗜上皮性，主要引起人类皮肤、黏膜的增生性病变。目前已知HPV有100多种型别，约40种型别与生殖道感染有关，根据其致

癌潜力，分为高危型和低危型。常见的高危型HPV包含16型、18型、31型、33型、35型、39型、45型、51型、52型、53型、56型、58型、59型、66型、68型、73型、82型等17种，高危型HPV持续感染会导致宫颈癌前病变及宫颈癌的发生，其中HPV16型、18型危害最大。低危型HPV感染与大部分肛门生殖器疣的发生相关，HPV6型、11型感染较多见。

HPV感染后的症状

HPV感染后的临床表现多样，与感染的类型及感染部位有关，多数表现为无症状。根据致病力大小或致癌危险性可分为低危型和高危型。低危型

主要表现为良性疣、乳头状瘤，高危型可导致恶性肿瘤，如宫颈癌、阴茎癌、肛门癌等。80%的女性一生中都有过HPV感染，但是60%-80%的人能在1年左右时间通过自身免疫机制把病毒清除，少部分人携带同种病毒超过2年。性伴侣过多、吸烟的女性感染几率更高。

HPV的传播途径

- 1.性接触传播：也是最主要的传播途径。
- 2.母婴传播：常见于生殖道感染HPV的母亲在分娩过程中传给新生儿。
- 3.皮肤黏膜接触：除子宫颈外，HPV也可感染身体其他部位，如口腔、咽喉、皮肤和肛门等。

HPV感染的危险因素

- 促使HPV感染持续存在并进展为癌的危险因素有：
- 1.生物学因素：主要包括细菌、病毒和衣原体等各种微生物的感染，如HIV、沙眼衣原体、淋病奈瑟菌等。
 - 2.行为因素：包括过早性

生活、有多个性伴侣、多孕多产、吸烟、长期口服避孕药、营养不良以及保健意识缺乏、不愿意主动接受宫颈癌筛查等。

感染了HPV一定会得宫颈癌吗

在HPV家族中，HPV16型和18型是宫颈癌患者中最常见的病毒类型。其中约50%的宫颈癌患者为HPV16型感染。但并不是感染了HPV16型或18型就会进展为宫颈癌，多数HPV感染通常为一过性感染，在12个月内可以自行清除。当高危型HPV感染持续不能清除时，可发展为宫颈癌前病变或宫颈癌。低危型HPV持续感染可能发展为生殖器疣，90%尖锐湿疣是由低危型HPV6型或11型引起。

感染了HPV怎么办

HPV感染没有特效药，病毒清除主要依靠自身抵抗力，就像感冒病毒一样。平时生活中注意锻炼、营养均衡、规律生活、不抽烟、少喝酒，增加自身抵抗力，病毒完全清除的概率就会增高。接种HPV疫

苗、定期进行宫颈癌筛查是最好的预防方式。50%-90%的HPV感染在两年内会被机体免疫系统清除、自愈。少数持续感染超过3年的，难以自愈。10年内持续感染高危型HPV，则可能发展为宫颈癌。

HPV疫苗适合哪些人群？

疫苗获准用于9岁到45岁适龄女性，但孕妇不适宜。采用0-1-6月（或0-2-6月）三剂免疫程序，推荐还没有性生活时开始接种，但实际应用更广泛。现在市面上有二价、四价、九价疫苗可供选择接种，“价”越高可预防的型别就越多，保护范围也就越广。

但在接种HPV疫苗后，依旧有可能感染HPV。这有两种可能，一是在接种前就已经感染了HPV；二是感染了HPV疫苗所能预防型号之外的病毒。因此，接种HPV疫苗后仍感染HPV并不奇怪。接种了HPV疫苗，也需要预防，需要定期地进行宫颈癌筛查。

（柳州市妇幼保健院妇科 李欢）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件报送：2971813915@qq.com 电话：13977219936