

每天洗手几十次,多次恋爱全告吹

医生提醒:洁癖并不是讲卫生,而是一种很顽固的心理疾病

一个人爱干净没有错,但如果一个人整天站在水龙头前洗手,那就有问题了。张先生就是这样,过度的“洁癖”让他常常做出匪夷所思的事情来,正是因为“洁癖”,人到中年了,他仍然是单身。

每天要洗几十次手

30岁的张先生,幼年时患过甲肝,当时母亲告诫说,这是因为不讲卫生引起的。从那以后,张先生就铭记在心,特别注意卫生。

看到孩子这么爱干净,母亲非常欣慰。渐渐地,他变成了每天要洗几十次手,每摸一件东西,他就赶紧洗手,而且要打三遍肥皂。不然就痛苦万分,什么事情都做不了。经常洗手、洗胳膊甚至肩膀,使他的皮肤都变得粗糙了。

他还特别不愿接待客人。当客人前脚出门,他后脚就把客人坐过的沙发垫拿去洗。他跟母亲说,这上面说不定有许多细菌呢。有一次同学聚会,他注意到一个同学去厕所后忘了洗手,竟然连同学碰过的桌子、凳子都不敢接触。

因为“洁癖”,人到中年

的他,仍然是单身。他也谈过几个女朋友,但他无法忍受对方的不“卫生”,女友也无法忍受他的过度“卫生”,恋爱多次都告吹。

史上有“洁癖”的名人

“这也太讲卫生了吧?”张先生的母亲很奇怪,她隐隐觉得儿子的精神上可能有问题,日前她带着儿子来到南京脑科医院精神科门诊咨询。精神科主任谢世平接诊后,告诉他们,张先生患有“洁癖”。“洁癖”并不是讲卫生,这属于强迫性神经官能症,是一种很顽固的心理疾病。

“不过,你们也不要担心,像这样的病,并不稀罕,虽然没有专门统计过,但从古到今,还有不少病例呢。”谢世平说,我国元代著名山水画家倪雲林、唐代大诗人王维都以“洁癖”闻名,王维每天扫屋几十遍。



漫画 俞晓翔

倪雲林是一个最经典的“洁癖”者,他的香厕是一座空中楼阁,用香木搭好格子,下面填土,中间铺着洁白的鹅毛,“凡便下,则鹅毛起覆之,不闻有秽气也。”

“洁癖”在性问题上也都比较谨慎,倪雲林就有“性洁癖”,所以“不近女色”。有一天,他忽然看中了一名绝色歌姬,约来留宿,先叫她好好洗澡,然后从头摸到脚,边摸边嗅,总觉得哪里不干净,要她再洗,洗好了检查,还是不放心,于是再洗,折腾到天亮,最后什么也没做。

“洁癖”者大多追求完美

为什么会得“洁癖”呢?张先生和他的母亲都不明白。

谢世平告诉他们,引发“洁癖”的原因,很大一部分来自遗传。研究表明,“洁癖”者中有七成人有强迫型人格,因此具有强迫型人格的人容易有“洁癖”。此外,外在的社会因素和家庭环境也可能导致洁癖,如近亲死亡、身边的人或自己曾患传染病、父母离异、严重惊吓等。

“张先生得洁癖,小时候母亲的告诫只是个诱发因素,和他追求完美的性格有很大关系。”谢世平说。患有“洁癖”的人时常感到有种不可抗拒的、强迫的观念促使他们从内心产生强烈的焦虑和恐惧,从而非要采取某种行为才能安慰自己。就像张先生一样,

每次接触了一样东西,就觉得沾了很多细菌,就要尽快把细菌洗掉,而且非要洗够一定的次数才觉得心安,这种行为不断重复,就成了强迫症。

而且,有“洁癖”的人一般都具有特殊的性格特征,大多是完美主义者:青少年患者多爱整洁、顺从、认真;成年患者时间观念较强,生活刻板,优柔寡断。即便这类人有值得称道的好性格,但总的来说,有“洁癖”的人还是神经症的易感人群,需要心理咨询和治疗。

厌恶疗法治“洁癖”

张先生的“洁癖”能治好吗?谢世平说,要看导致他得上“洁癖”的因素中,哪种占的比例高,如果性格因素占的比例高,治疗起来就要困难多了。对于“洁癖”,通常有几种治疗方法。

一是认知疗法,向有“洁癖”者摆事实,如告诉他们,农村孩子玩着土长大,身体却很棒,身体里有很多有益的细菌,都消灭了就会生病等,用事实逐渐改变他们的认知;二是厌恶疗法,让“洁癖”者在手腕上戴一个橡皮圈,一旦出现强迫行为,便让其用橡皮圈弹自己的手腕数十乃至数百下,一直弹到强迫观念消失、有疼痛感为止。还有一种脱敏疗法,需专业人士把关。这些疗法一般持续几个月,患者病情才会缓解。

通讯员 徐晓蓉 快报记者 张星

疾病防治

6月重点预防肠道传染病

快报讯(通讯员 丁昊 记者 刘峻)6月南京将进入多雨的初夏梅雨季节,高温高湿,是肠道传染病和虫媒传染病的多发季节。市疾控中心昨天发布本月传染病注意事项,提醒市民注意预防细菌性痢疾、手足口病等肠道传染病和以蚊子为传播媒介的乙脑、疟疾等虫媒传染病。同时,对于甲型H1N1流感和血吸虫病急性感染也不能掉以轻心。

该中心副主任陆小军介绍说,6月份南京市入梅后的气候特点是高温高热,要特别提防肠道传染病的发生。预防肠道传染病主要是把住“病从口入”关,包括饭前洗手,不吃不洁净的食物,特别是不吃夏季街头大排档上的食物等。对于南京人喜欢吃的龙虾等水产品

更要注意,必须要煮熟、煮透才能食用。

根据往年监测数据,6月将迎来一年中蚊子繁殖密度的第一个“高峰”。陆小军提醒市民要注意防蚊、灭蚊,避免乙脑、疟疾等虫媒传染病的发生,适龄儿童要及时到预防接种点接种乙脑疫苗。目前也是血吸虫病的易感季节,市民不要到江滩钓鱼、游泳、戏水,以免接触江滩疫水造成血吸虫病急性感染。

目前,我国已经出现了甲型H1N1流感的二代病例,市民不必过度担心的同时,也要做好个人防护工作,包括避免与看起来身体不适和有发烧及咳嗽症状的人密切接触;避免前往人群拥挤场所;保持良好卫生习惯,包括勤洗手、睡眠充足、营养膳食和坚持锻炼等。

养生保健

夏季,老年人的“养骨”时节

快报讯(通讯员 朱群 杨璞 记者 刘峻)近日,记者从南京市中西医结合医院骨科了解到,最近该科收治了不少因骨质疏松症而间接导致骨折的老年患者。记者在采访时了解到,进入夏季以后,老年人外出活动增多,发生跌倒骨折的几率增大,然而夏季其实也是老年人“养骨”的好时节。

该院骨科专家、江苏省中医药学会骨伤科专业委员会副主任委员孔晓海教授说,夏天阳光充足,人体皮肤裸露面积大,皮肤受紫外线照射后,可将皮肤内的7-脱氢胆固醇转变成维生素D,维生素D可促进钙的吸收,使骨密度增大。另外,夏天室外活动多,可增强骨骼的弹性。因此,夏天“养骨”能改

善一些老人冬季腰背酸痛、小腿抽筋、关节活动不灵活等骨质疏松的症状。老年人夏季应保证有足够的钙摄入量,老年骨质疏松症患者每日摄入钙应在1000毫克~1500毫克。宜选食含钙丰富的食品,如低脂或无脂牛奶、酸奶、深绿色蔬菜、豆类和豆制品、虾皮等,多食含维生素C的水果、蔬菜。

另外,孔晓海教授还向大家推荐了一个补钙食疗方:排骨萝卜海带汤:排骨250克,白萝卜250克,水发海带50克,黄酒、姜、精盐、味精各适量。排骨加水煮沸去掉浮沫,加上姜片、黄酒,小火炖熟。熟后加入萝卜丝,再煮5分钟~10分钟,调味后放入海带丝、味精,煮沸即起。

芳颜专业祛斑

彻底祛除雀斑 只需要1500元

本产品由中草药提炼而成,内调外用,安全可靠,孕妇都可用。专利产品有神奇功效,是祛斑领域突破者最后的福音。

中华人民共和国专利号200710054037.4

祛斑范围:雀斑、黄褐斑、蝴蝶斑、青春痘、痤疮、老年斑、真皮斑、扁平疣、祛痣、祛斑的同时还有祛黄、平皱、消黑眼圈等功效。无效双倍退款,签永不反弹合同

地址:水西门大街157号
电话:86660010 13951088970
乘7、19、游4、37、41、48、134、149到莫愁湖公园下
乘13、92、109、306路到大士茶亭下

豪华装修,星级服务,中档价格,全新人员

通南温泉、海鲜

特聘专员赴日学艺归来

全新推出 真情回报新老顾客

浴资 48元送50元现金券

通东大厨吕四海海鲜

免费大型停车场 另赠送果盘,小吃,茶水

石鼓路193号金丝利酒店后 电话:86794295 订餐 86565888

日夜服务

阔露阁温泉

NEW 特聘专员赴韩学艺归来

最新推出多款个性浴

韩版 香薰木桶浴

原价138元 体验价98元

享受★贵宾★待遇 聘技师 服务员

升州路1号钱塘人家大酒店四楼 服务热线 85011988 85011999

向阳渔港 住家菜 美食节

09/4/4~8/31 第2期 6/1~7/15

本期特饮【免费无限畅饮】乌梅汁、广东凉茶、南瓜露

活动详情请见店堂公告

- 3.2元/只 原价6.0元 蒜茸小豆苗
- 18元/份 原价38元 葱油海瓜子
- 16元/份 原价32元 八珍豆腐煲

避风塘虾 18元/原价68

紫金店:南京市白下区苜蓿园大街79号 电话:025-84276666
高新店:南京市高新技术开发区创业路1号 电话:025-58747777
江东店:南京市鼓楼区江东北路189号 电话:025-86552222
姜堰店:江苏省姜堰市金湖湾花苑A座 电话:0523-82280999