

和婆婆同住的沈女士一回家脚就疼

4

热点关注

宽容了婆婆,足跟痛竟然不药而愈了

10多年前,一个姓沈的女士由朋友刘女士陪同来找我看病。沈女士40岁左右,患有足跟痛,多次诊治,医生有的说是劳损,有的说是骨质增生,有的说是肾虚,但久治无效。刘女士说:“我们两个结伴到国外旅游,在旅游的两周中,不管走多少路,她的脚跟从没有疼过。回国后,我们从机场打车回家,先送她,当车开到离她家还有100米左右的时候,她的两个脚跟突然剧烈疼痛,到了家门口,她都下不了车了,是我搀着她回家的。”

我听了刘女士的叙述,立即明白,沈女士久治不愈的足跟痛,是心身性疾病。进一步了解到,沈女士夫妇和她的婆婆住在一起,而婆婆关系十分紧张,沈女士十分惧怕回到家中,因为潜意识中留下的深深创伤和恐惧,她有了这样久治不愈的怪病。我开了疏肝解郁、通络宁神的中药,还告诉她:“解铃还需系铃人,心病还需心药医,宽容他人,也就等于宽容自己。”后来她没有复诊,我不知道效果如何。

就在上个月,门诊来了一个病人,居然就是她。我问:“你好了吗?”她说:“现在是彻底好了。”我问:“怎么好的呢?”“找您看过后,服药效果并不明显,但我最大的收获是,知道了这和心理因素有关。5年前婆婆去世了,我想我的足跟痛应该彻底好了,没想到只要看到婆婆的照片或者她的衣物,足跟还是痛,甚至整个后脊梁骨都发麻,我心中暗想:‘这家伙,真是阴魂不散,死了还在折磨我。’3年前,儿子结婚了,我也做了婆婆,也是和儿子、儿媳住在一起。对年轻人的许多事情,我真的看不惯,我就想说他们。有一次我刚说

了半句话,突然意识到,我要说的这句话,和婆婆当年最伤害我的那句话不是完全一样吗?我就把后半句话咽了回去。于是突然理解了婆婆当年说这句话,完全是好心,心中对婆婆就彻底宽容了,足跟居然再也不疼了。我现在才真正理解了您当年对我说的‘解铃还需系铃人,心病还需心药医’‘宽容他人就等于宽容自己’那两句话。”

消化系统许多疾病是心身性疾病

消化系统的许多疾病的发病、发展和心理社会因素都密切相关,如上消化道溃疡(胃溃疡和十二指肠溃疡)虽然和幽门螺旋杆菌感染有关(有人因为这项研究成果还获得了诺贝尔奖),但感染幽门螺旋杆菌的人并不一定都发病,而发病或者病情复发的人,在幽门螺旋杆菌感染的前提下,几乎都和心理社会因素相关。

某中年男子,因胃痛来门诊就诊,特点是空腹时胃痛,每天睡到后半夜常常因胃痛而惊醒,吃点东西,比如饼干、面包片一类的东西,疼痛就可以缓解。这是比较典型的胃和十二指肠溃疡疼痛的表现,吃上一点东西,将胃酸中和一下就不疼了。我问他:“这种情况有多长时间了?”他说:“3个月了。”“在3个月前,你遇到过什么事情?”他说:“这和胃痛有关系吗?”我说:“应当有关系。”他说,他是一位出租车司机,3个月前,被歹徒抢过两次,其中一次差点丢了性命。从此之后,他开车上路,总是处于焦虑、紧张状态。在这样的矛盾心态和焦虑心理、强烈的精神压力下不久胃就开始痛了,越痛越厉害,直到不能忍受。

咽部的梅核气、食道弛缓症、反流性食管炎、慢性胃炎、胃下垂、

神经性呕吐、神经性厌食、溃疡性结肠炎、过敏性结肠炎、习惯性便秘,它们的发病和发展,都和心理社会因素有关。

便秘也和心理社会因素有关。一位女士,从小学、中学到大学,不是班长,就是学校的学生会干部,她很喜欢做管理工作,而且认为自己很有做管理工作的天赋和能力。没想到阴差阳错上了医学院校,毕业后当了医生,其实她一直不满足于眼下的工作,更不满足医生工作的极度辛苦、担责之大和低廉的工资收入。有一天外地一家私企到北京招聘厂长助理,说得很明白,就是代理厂长管理工厂的全部工作,厂长想离开工厂周游世界。开的基础薪酬是她做医生薪酬的10倍。她动心了,先签了1年的合同。毅然办理了辞职手续,只身离开北京,去了外地。3个月发电子邮件向我咨询,说她患了严重的便秘。7个月发电子邮件给我,说便秘的问题还没有解决,脸上又起了很多黄褐斑,脱发、月经紊乱、经常失眠。

1年后,她回到北京,到门诊找我看便秘、月经紊乱、失眠、脱发和黄褐斑。我说:你这几个问题,都和心理情绪有关,回到北京,离开了那个工作岗位,压力没有了,可能过两三周你的便秘和失眠问题就会不药而愈,调理月经和治疗脱发需要费点时间,至于黄褐斑,恐怕这辈子都很难恢复到原来面部干干净净的状态了。我并没有用任何通便的药物,只是疏肝化浊养血安神,两周后,大便正常,睡眠改善,两个月后,月经正常,不再脱发,到现在10年过去了,她后来又回到了医生的岗位,用了各种方法,但黄褐斑至今未退。可见除了便秘,月经紊乱、黄褐斑、脱发、失眠都和心理社会因素密切相关,因此都可以归属于心身性疾病的范畴。

一个见妈妈就紧张的孩子得了哮喘

呼吸系统的疾病,如支气管哮喘、神经性呼吸困难、神经性咳嗽,和心理社会因素的关系,也非常密切。

一位小女孩,被妈妈带来看病,刚刚12岁的她,竟然喘了六七年,医院诊断为过敏性哮喘,我问她母亲:“这么多年来,她有没有什么时候不喘?”她母亲说:“她在医院不喘,在小姨家不喘,小时候在奶奶家长大到6岁,6岁之前也没有喘过。”我在问诊的过程中发现这个孩子每说半句话,就要看她妈妈一眼,看到妈妈的眼神许可继续往下说,她才接下去说。于是我就把这位妈妈支出去,单独问这孩子,女孩对我说,她从小在奶奶家长大,6岁才到妈妈身边。奶奶管教很宽松,而妈妈对她很严格,她很惧怕见到妈妈。一见到妈妈就紧张,就胸闷,就呼吸困难,就喘。

我明白了,这个孩子的哮喘和精神紧张是密切相关的,由于精神的紧张,就抑制了自己的自调机能。这位妈妈告诉我,她自己中小学的时候学习成绩十分优秀,但刚好赶上特殊的历史时期,大学不招生,以后再也没有机会上大学。后来结婚生子,错过了很多读书的机会,所以希望孩子也能成绩好,将来考入好的大学,做出一番事业,完成自己今生没有能实现的愿望,所以对她的要求非常严格。而孩子从小不在她身边,很不适应她的教育方式,一看到她就紧张,所以哮喘也就发作了。当然这是个很聪明的孩子,如果是傻孩子,先天智能低下,根本不懂得惧怕,她就不怕妈妈,妈妈爱怎么说怎么说,她不住心里去,也就不会得这类病。得心身性疾病的人,基本上都是聪明的人。面对一个很聪明的孩子,教育一定要以正面引导为主,以鼓励为主。



郝万山 著
中国轻工业出版社友情推荐

[内容简介]

本书作者是北京中医药大学教授郝万山。在这本书中,他一一反传统健康书常态,针对国人盲目养生、不得要领的实际,结合中医文化与生命科学知识,从健康理念和养生原则层面教读者如何判断自己是否健康,以及如何有效地养护身体。作者娓娓道来,用明白晓畅的语言告诉读者有关健康的根本问题,以及保养健康的关键。

[上期回顾]

思考问题是我们正常人普遍存在的心理活动,是一个人的正常生理功能,不会对健康造成损害。但如果思虑过度,或者所思不遂,就会导致气机的郁结,尤其是脾气的郁结。



谷以成 著
凤凰出版社友情推荐

[内容简介]

一直以来,对十朝都会的南京,人们的目光所聚,要么是温婉,要么是宏大。其实,还有平凡。

《金陵小巷人物志》描写的是小巷人物平凡生活中的点点滴滴、他们的喜怒哀乐、家长里短、柴米油盐酱醋茶……书中充满着人情冷暖、市井风情,却又不乏善良正义、温馨真挚,是当下百姓的生活缩影。作者运用诙谐幽默的语言表达技巧,以平视的视角和写实手法,将一个平凡的故事讲述得生动而有趣,把一个个小人物的性格刻画得淋漓尽致。

[上期回顾]

秦利芬独自一人把智障的儿子拉扯大,费尽心思帮他找了媳妇。得知媳妇肚里的孩子不是儿子的,但秦利芬没有说出真相。

赵斌找到近20年没见的妈要债

13

南京风情

赵斌真是个苦孩子。“小白菜,泪汪汪,从小没有爹和娘。”这好像是哪一部电视剧里的插曲,简直就是写他的。他就是小白菜。

赵斌4岁那年,父亲押运一批货物去浙江嘉善,在盘山道上车子打急转弯的时候,翻了下去。回南京的时候,壮壮实实的一个人已经变成了一盒子灰了。单位是一家小公司,车子也没什么保险,只赔了4万块钱。赵斌的母亲——用爷爷的称呼,叫做“妖精”——勉强守了大半年的寡,就卷了已经所剩无几的抚恤金,跟着一个做建材生意的老板跑了。十几年里,再也没有音讯。

一家人短暂的幸福,在赵斌的脑海里只留下了一丝非常遥远而模糊的记忆。所幸的是,还有几张那时候的照片。赵斌有时候会对着照片,用许多想象来补充,使影像活动起来。但每当这个时候,爷爷那张布满皱纹的脸,便阴沉下来。赵斌便赶紧把照片收起来。

好在,赵斌还有爷爷。爷爷,就是他背靠的一棵大树。赵斌的名字,是爷爷给起的。爷爷过去在一家工厂做保管员,也算是识文断字的。他认为,一个人要在社会上立足,就三条:一文一武一胆。因此,他就用这个理念教育赵斌。

在文的方面,爷爷从赵斌4岁的时候,就开始教他背《三字经》和《百家姓》。爷爷还教他写大字,买不起毛边纸,就用城墙边上捡来的一块大城砖,磨平了,画上九宫格,蘸了水写字。由于启蒙早,等到拿到一年级的课本时,他居然能八九不离十地读下去了。在督促赵斌学习上,爷爷的方法就是背不了书或者作业完不成的,就不给饭吃。什么时候完成了,什么时候再给吃。爷爷还说这能锻炼赵斌将来忍饥挨饿的精神。因此,赵斌打小就落下了胃疼的毛病。

以此作为代价,换来了他从小学到高中,一直就是在班上前五名的好成绩。这也是爷爷人前人后最值得炫耀的事情。

爷爷还训练赵斌习武。实际上,也算不上是真正的习武。虽然爷爷过去是下关一代非常有名的民间武术家杨小辫子的徒弟,但并没有教赵斌什么成套的拳脚路数。主要是怕他真学了武,有点功夫了,万一出手伤人,那批漏可就大了。因此,只教他压脚、劈叉、举杠铃、打沙袋之类的,增强筋骨而已。但即使是这样,他掰手腕子,在学校也是无人能比,“独孤求败”了。在锻炼赵斌胆量方面,爷爷也煞费苦心。

转眼到了高考临近的时候。爷爷不担心赵斌的成绩,而是担心在饮食起居上照顾不好,影响他考试。爷爷便特地从苏北老家请来一个远房亲戚五婶来,帮助家里料理家务,给赵斌做好吃喝后勤服务,让他安心地复习迎考。

五婶的到来,使这个缺少女人的家立即改变了许多。杂乱的家什归齐了,三餐的饭菜可口了。每天,赵斌复习功课到深夜,五婶会变着花样给他煮一些绿豆汤啊莲子羹啊,赵斌吃得很舒服。夜里,五婶还会给赵斌熄掉床头的台灯,给他掖掖被子。早晨起来的时候,牛奶鸡蛋已经放在桌子上了。在赵斌心里,常常会升起一种异样的感觉。觉得五婶既像妈妈又像奶奶。但这反而把他的心弄乱了。复习的时候,老是会分心走神,脑袋里杂乱无章。

学校要搞一个十八岁的成人仪式,整天在考试里忙得焦头烂额的同学们都异常兴奋,早就开始了等一系列的活动。但赵斌好像觉得这些跟自己都没什么关系,也没什么意思,还不如回家吃五婶包的饺子来得实在,因此懒得去参与。但到了

成人宣誓那天,他握着拳头,跟在团委书记后面一句一句地念着誓词的时候,好像忽然就激动了起来。“责任”啊,“担当”啊,这些平平常常的词,竟然强烈地冲击着他。宣誓完毕,他没有参加照相,一个人跑到图书馆后门的小树林里,大哭了一场。他问自己:我这就成人了么?童年少年这就算过去了么?我要“担当”了,担当什么呢?爷爷一天天老了,腰越来越佝偻,气喘得越来越短促了。

正想着,突然,有人拍了一下他的头,说:哟!躲在这儿干什么?失恋了啊?原来是王新利,他最烦这家伙了,学习不怎么样,但他老爸是个大老板,天天坐小车上学,在同学里神气活现的。他气不打一处来,回了一句不中听的,结果,两下便打了起来。赵斌三拳两脚便把王新利打倒在地,长长地出了一口气,头也不回地走了。谁知道,那小子竟不禁打,过后就喊肚子疼,到医院一检查,说是脾脏破了,立马就动手术给切除了。这事儿闹大了,犯了罪了,叫故意伤害,还是个重伤。闹大的结果是他被判了一年半的刑,还是从轻处罚。爷爷从此一病不起。

在里面,他在劳动之余,就做三件事:一是想爷爷和五婶,二是学习法律,三是在心里追问自己为什么会走到监狱里来。他把能够记事的时候起所有的经历与生活场景,都反反复复地在脑海里放电影。

出狱那天,五婶给他包了韭菜馅儿饺子,说这是有讲究的。饺子弯弯的,叫“万万顺”,小灾过后,将来一切都会顺利;韭菜,那是割了一茬又长一茬的,长得旺呢。他一口气吃了四十个。在家睡了几天之后,赵斌开始了他的一个计划。爷爷看他整天往外跑,怕他跟了坏人学坏。他说:爷爷你放心。他要去找一个人。终于,在一个高档小区里找到

了。门开了,他见到的是一个中年妇人,保养得很好,风韵犹存。她问:你找谁?他从钱包的夹层里取出一张泛黄的照片,上面是一个女子抱着一个孩子的样子。那女人接过照片,立即愣在那里,好长时间都没动弹。以致他从她手上把照片拿回来的时候,都没有什么反应。一直到有个男人走出来,问:是谁啊?她才醒过来。嗯嗯啊啊的,欲言又止。他却声音很高地喊了声“妈!”轮到那个男人愣在那儿了。这时,里面又跑出一个一脸诧异的小女孩。女人对孩子说:你赶快回房间写作业去!又对男人说:我和他单独说点事情,男人便走开了。赵斌说:刚才我喊你一声“妈”,不是我想喊你,我喊不着你声已经快二十年了,也过来了。说这话的时候,他喉头一阵热。又接着说:我喊你,是为了确认一下我和你之间曾经有过的关系,你要对这个关系负责。他还说:我坐过一年半的牢,刚出来。她听了后一脸紧张,说:你想怎么样?他说:你别怕,我在里面学了法律,我懂。他递给她一张纸条。她接过来一看,上面写着:400元×12月×15年=72000元。他说:这是我从4岁到18岁的抚养费,你把我爸的抚恤金拿走了,我就不跟你计较了。但把你丢下不管,这是犯了遗弃罪,按照刑法规定,要判处5年以下有期徒刑、拘役或者管制,要吃官司坐牢的,坐牢的滋味不好受。我准备一个星期后到派出所报案,你看怎么办。

后来,赵斌拿到了钱,租了一个小门面,开了一家餐馆。注册的时候,他把经营者的名字写成了“倪翠莲”,那是五婶的大名。他对五婶说:你就留在这里吧。五婶还真就留了下来。爷爷的身体也好起来了,在小餐馆里前后照应照应,没事的时候,就和同事邻居炒个菜喝两盅。对了,这个小餐馆,名字就叫“小白菜”。