I'm not a bot

和梦鑫 骆艳丽 在生活中，您是否曾经有过这种体验，明明感觉自己“身体生病了”，有各种不舒服：头痛、躯体游走性疼痛、手抖、心慌、躯体乏力、食欲下降、胃肠胀气，皮肤感觉异常（发麻、过电感）等，甚至难以描述的不适感，可是去医院系统检查后，却没发现什么异常。面对阴性的结果，医生反复做出“无病”解释，还会给出建议：“您没病，可能是过度紧张了，建议心理科就诊。”您先不要激动，医生不是在推拒您，而是帮你指出了一条正确之路，因为您可能正在经历一种以躯体化为特征的疾病--躯体症状障碍。 难道我没有生病吗？与一般的生病不同，虽然您所感受到的症状的严重程度，与相应检查得到的结果不符合，但是您并不是装的，也不是夸大，是真的症状难耐，不是一种“躯体器质性疾病所致的身病” ，而是“心病所致的躯体化疾病”--躯体症状障碍。那么什么是躯体症状障碍？这种疾病是怎样引起的？又该如何治疗呢？不要着急，接下来我们将一步步让您了解这类特殊的疾病以及诊疗过程。在中国，躯体化现象比西方更普遍，这与中国传统文化、人际关系密切相关，负性情绪的产生常常被看成是意志力不够坚定、你不够努力，甚至无能耻辱的表现，从而阻碍了此类情绪的正常宣泄，你是否常常告诉自己或是听到“你需要保持情绪稳定”，但你依靠强大的自制力保持高度的理智，情绪没有了宣泄的出口时，躯体化的不适症状在这时成为了“合理”的途径。人们总是不好意思开口说“我最近压力过载了，你给我的任务过重了，你的话让我不舒服了”等，不能肆意地表达情绪不满，但是身体生病时可以正常表达说“我发热了，我最近胸口闷，我总是胃肠道不适”。生病也就成为间接地表达负性情绪的方式。其中隐含的意义：“你看看把我气成什么样子了，我都生病了。”所以，“生病”在中国，就成为了表达压抑情绪、发泄不满、逃避现实的有效途径了，同时也是提示你精神压力过载的警告。例如：小学生早晨起床后经常捂着肚子说“妈妈，我肚子疼”，请假在家后症状可明显减轻或消失，有时候这并非有意识地逃避上幼儿园，而是无意识之中在表达某些压力和情绪，这种压力可能是他的人际关系紧张，也可能是学习压力过大。有调查研究显示，在中国综合医院躯体症状障碍诊断率可高达33.8%，这些患者因为各种躯体不适症状得不到缓解而反复就诊于多个科室，反复在各级医院医学检查仍不能得到明确诊断，其中消化、心内、疼痛、神内、耳鼻喉科、中医等科室这个比例会更高。病例分析全国各地求医的司机 — 林先生林先生，42岁，网约车司机，已婚，家中2个孩子，父母均患重病需要他照顾及赡养，常年跟妻子异地。从2年前开始，开始出现躯体游走性疼痛，初期腰部疼痛，以为是长期久坐，医院颈椎腰椎检查均未见明显异常，后逐渐发展至四肢痛和腹痛，期间多个科室就诊检查均未有生理及器质性问题，中西医多种治疗症状却没有缓解，林先生总感觉自己身体出了大问题，紧张担心全国各地医院求医问诊。头痛在家养病休学的高中生 —小西小西，男，17岁，性格内向，高一下休学在家已1年，与爷爷奶奶同住，父母常年不在身边。自初三学习压力较大开始，经常因头痛请假在家，多次头颅CT检查无异常。高一上学期期末考试成绩不理想，头痛逐渐加重，在校期间自诉感觉孤独无朋友，学习压力较大，课堂上注意力不集中，常常出现头痛伴有出汗、手抖、脸红等身体不适。为此，多次就诊各大医院，反复检查均无异常，神经内科药物治疗及物理治疗无明显效果。ENDTa们出现了身体上的不适，以致于影响到Ta们的正常生活。躯体化症状的出现并不是患者刻意的装病，它是身体在压力下可能出现的的正常反应。如果患者不善于表达其内心冲突，当他们面临暂时无法解决的心理因素或内心冲突时，会发现描述躯体不适比情感表达更容易，甚至于达到难以区分是内心感情还是躯体感觉的状态。Q：躯体症状障碍能治好？躯体化症状能消失吗？A：当然可以。躯体症状障碍的治疗是一个长期过程，无法“一蹴而就”。我们的治疗首要目标是减少躯体不适，减少不必要的就医、检查及治疗，减少对生活、工作等的影响。躯体症状障碍怎么治疗？早诊断、早干预及早康复。专业的精神科医生会通过详细的问诊和心理评估来确定你是否患有躯体症状障碍。（一）心理支持：正向反馈及合理解释①提供安静舒适的环境，减少外界刺激；②改善自我照顾的能力，同时予以安慰和表扬鼓励，逐步建立患者的信心；③倾听患者的诉说。当患者主诉躯体不适时应理解其主诉是真实存在的，并选择适当的时机，结合检查的正常结果，使患者相信其障碍并非器质性疾病所致；④鼓励患者表达自己对疾病的内心感受，及时鼓励、深入引导，帮助患者探究并领悟症状背后的内在心理冲突，对于症状的彻底缓解有效。（二）药物治疗：降低神经敏感度，提高躯体不适阈值抗抑郁药：治疗躯体症状障碍的一线用药，调节大脑神经递质功能；抗焦虑药：帮助调节调节大脑神经递质功能，打破焦虑和症状之间的负循环；安眠药：短期内帮助改善睡眠，但需在医生指导下使用。（三）物理治疗：放松紧张神经，给予松弛大脑生物反馈治疗：通过生物反馈仪，掌握躯体生理功能改变的信息，学习自我调整生理状态。放松治疗：采用物理的方法，帮助患者心身放松，减少压力，从而改善症状。躯体症状障碍与心理因素密切相关，不要让躯体不适来替你表达心理痛苦！健康宣泄情绪，调整心理状态，培养兴趣爱好，舒缓内心压力。经常说说“心里话”，保持心情舒畅，享受快乐生活！心理医学科简介仁济医院心理医学科是集临床、科研、教学、科普于一体，具有专业的精神心理疾病诊疗技术的科室，为抑郁障碍、焦虑障碍、躯体症状障碍及睡眠障碍等患者提供全病程管理，临床诊疗主要包括心理评估、药物治疗、心理治疗、心理康复，有独立的心理康复治疗室、心理评估室和心理治疗室。仁济医院医学科始创于2016年，心理医学科主任骆艳丽是中华医学会精神医学专委会委员，上海市医学会精神医学专科分会副主委，上海市心理卫生服务行业协会副会长。承担国家自然科学基金区域联合重点项目1项、面上项目1项等多个国家和省部级项目，在抑郁症伴睡眠障碍、焦虑障碍、慢性疼痛的发病机制方面开展基础研究探索。仁济医院心理医学科团队积极投身精神心理健康的科普事业，创作包括微电影、动画片、舞台剧、科普相声等多种形式的系列科普作品，荣获全国各类奖项数十项，承担第一轮上海市健康科普人才能力提升专项项目1项，完成上海市科委科普项目2项。在教学方面，承担上海交通大学和交大医学院的理论课教学、实习带教及研究生培养工作。在国际合作方面，心理医学科率先把人际心理治疗（IPT）技术引入国内，多次开展IPT培训，学员来自全国各地，骆艳丽主任现担任国际人际心理治疗协会中国分会副主席，且是国际IPT协会认证督导师。心理医学科将继续加强与国内外医院和医学院的合作，交流先进理念，拓展治疗技术，为患者提供更优质的医疗服务。专家门诊信息骆艳丽■ 心理医学科主任■ 主任医师，博士生导师■ 擅长领域：抑郁症、焦虑症、失眠症、躯体症状障碍和慢性疼痛相关心理问题的临床诊疗，擅长人际心理治疗和动力学心理治疗技术。■ 承担国家自然科学基金区域联合重点资助项目和面上项目，主要研究方向为痛觉过敏、抑郁症伴睡眠障碍的发生机制，承担多项市科委和卫健委项目，围绕躯体症状障碍、抑郁障碍、焦虑障碍等开展多项基础和临床研究。■ 主要学术兼职：中华医学会精神医学分会委员、中华医学会精神医学分会生物精神病学组委员、中华医学会精神医学分会妇女精神医学学组委员、中华医学会精神医学分会综合医院精神心理研究协作组副组长、中华医学会心身医学分会会诊联络心身医学学组组长、国际人际心理治疗协会中国分会副会长、中国康复医学会疼痛康复专委会常委、上海市医学会精神医学专科分会副主任委员、上海市心理卫生服务行业协会副会长、上海市医学会精神医学专科分会综合医院学组组长、上海市医师协会精神科医师分会专业委员会委员。原标题：《【仁济心理】总是不舒服，又查不出原因，你可能患有躯体症状障碍》阅读原文本文为澎湃号作者或机构在澎湃新闻上传并发布，仅代表该作者或机构观点，不代表澎湃新闻的观点或立场，澎湃新闻仅提供信息发布平台。申请澎湃号请用电脑访问 。 View full post on Instagram普通胃痛消化不良胀氣反胃想吐胃食道逆流胃潰瘍急性腸胃炎胃癌View full post on Instagram幾乎每個人都有胃痛的經驗，而胃痛通常是指肚臍以上的位置。大多數病因不需要太擔心，看醫生也可以很容易地診斷和治療這問題。 無論你有輕微的胃痛、劇烈疼痛或抽筋，原因百百種。例如，消化不良、脹氣、胃部病毒、潰瘍，或者有些女孩經期來之前，就會出現胃腸不舒服。world gym不過，有時可能是嚴重疾病的表現。因此，了解哪些症狀需要注意，什麼時候應該進一步就醫仔細檢查，非常的重要。world gymView full post on Instagram一般發生在上腹(肚臍以上)，大多是因為一次吃太飽、吃很油膩、口味太辣或激激性食物，通常大約幾個小時後，疼痛的感覺就會不見；另外一種原因，吃了不新鮮的食物，把細菌也吃進肚子，這種通常會伴隨嘔吐或腹瀉。【緩解方式】到疼痛的感覺消失之前，暫時不要吃東西，讓胃休息；或吃醫師開的藥後1～2天，不舒服情況都會改善。如果過了好幾天情況都沒有變好，甚至出現解黑便、高燒、嘔吐、出血…等症狀，要趕快再就醫確認原因。View full post on Instagram吃完東西上腹部不舒服、疼痛、一直打嗝…等症狀，雖然不是甚麼嚴重疾病，但還是會讓人不舒服也影響生活。造成的原因有很多種，大致可以分為四大類：生活習慣不好–抽菸、熬夜、吃完飯就躺下…等。情緒不佳引起–心理絕對會影響生理，時常處於焦慮、精神緊繃、憂生氣的狀態，可是會讓你的胃不舒服喔！飲食習慣不好–愛吃甜食、飲料、發酵麵粉類食品，都容易造成胃酸過多，尤其空腹吃大量精緻澱粉更明顯。幽門螺旋桿菌感染–此菌有可能引起腸胃炎或是胃癌，但先別害怕急著去篩檢，除非有感覺胃不舒服症狀，不然不鼓勵一定要做篩檢。 【緩解方式】在日常飲食上，可以適量攝取，幫助消化的食物，例如：優酪乳、蘋果、山楂、奇異果、香蕉、糙米…等。規律的有氧運動，可以刺激腸道肌肉收縮，例如：快走、騎腳踏車、游泳、慢跑…等。world gym現代人10個有9個人時常發生脹氣狀況，因為吃飽就坐著、邊吃邊講話、習慣用吸管喝東西、愛吃容易脹氣食物、抽菸、吃口香糖、喝碳酸飲料…等，導致空氣囤積在胃部。【緩解方式】少吃產氣食物，例如：乳製品、豆類、難消化糯米、太生的花椰菜、發酵麵包…等。少吃高脂肪、油炸食物，因為難消化，留在胃裡的時間也變長，發酵後就會產生氣體。細嚼慢嚥，不要嘴巴有食物還一直說話。餐後起身動一動，最好可以散步幫助消化，也避免肚子變大，頭腦也會比較清醒。要攝取足夠的水分。View full post on Instagram造成噁心想吐的原因很多，包括：腸胃炎、暈車、頭痛、焦慮，如果是因為腸胃炎引發，可能會持續數小時到幾天，經常會伴隨拉肚子、胃抽筋、脹氣和發燒的症狀。如果嘔吐持續2、3天，還有口渴、暈眩的情況，建議馬上就醫，很可能是其他嚴重疾病的警訊。 【緩解方式】禁食不喝水，持續幾個小時，讓胃休息。如果一直嘔吐引起的脫水，可以小口喝淡茶或稀釋過的運動飲料，少量多次。嘔吐情況減緩之後，可以嘗試吃低纖維好消化的食物，例如：白饅頭、蒸蛋、蘇打餅乾。不吃奶製品、咖啡、酒、刺激和重口味的食物。View full post on Instagram慢性喉嚨發炎、慢性咳嗽、氣喘、喉嚨異物感、胸痛或胸悶，通常會建議先由醫生檢查「不舒服的部位」，排除原因之後，再確認胃部的狀況。胃食道逆流除了會引起一般的胃潰瘍、食道發炎、食道灼傷，更需特別小心的是，長期胃食道逆流是引起食道腺癌的前驅病灶（巴瑞特氏食道）發生重要原因。【緩解方式】避開容易嘔酸水食物，這因人而異，通常有油炸高脂食物、甜食、糯米製品、酒、咖啡或汽水可樂、洋蔥、柑橘類水果和果汁或番茄製品容易引起。少量多餐，避免大吃大喝，在睡前2到3小時，不要再吃東西。減重，過重或肥胖，脂肪太多會對胃造成壓力，引發胃酸逆流。不要穿太緊身的衣服，避免因為壓力壓迫到腹部。戒菸，因為抽菸會影響食道的正常運作。PeopleImages//Getty Images很多人以為胃食道逆流與胃潰瘍是互相影響的，但事實上不一樣喔！前者是胃酸往上跑造成喉嚨或食道灼傷；而胃潰瘍是胃裡面的黏膜潰傷，而胃酸不斷侵蝕胃壁傷口，嚴重會發生「胃穿孔」，得馬上進行醫療手術治療。造成的原因可能是，抽菸喝酒、壓力、幽門螺旋桿菌感染、使用藥物不當(常見的阿斯匹靈)…等。【緩解方式】攝取豐富維生素A、C的蔬果，例如：花椰菜、苦瓜、檸檬…等。避免吃太多乳製品。戒菸酒，抽菸喝酒會刺激腸胃黏膜；抽菸更會增加胃酸分泌。壓力會讓胃潰瘍情況惡化，平常可以用運動來紓壓，因為運動會讓大腦分泌內啡肽，人稱快樂激素，是非常有效的紓壓方法。View full post on Instagram急性腸胃炎，會有拉肚子、胃痛、想吐…等症狀。大致可以分文兩種：細菌感染–腸炎弧菌、金黃色葡萄球菌、病原性大腸桿菌、沙門氏菌、仙人掌桿菌這些通常是因為食物不新鮮滋生細菌，在台灣潮濕又高溫夏天容易發生。病毒感染–小孩很容易在冬天被感染輪狀病毒。另外像腸胃型感冒也都會引起急性腸胃炎。【緩解方式】一定要看醫生，依照醫生的指示按服用藥物。禁食一段時間，可以喝少量的水補充水分，症狀緩解之後，盡量以少量多餐方式進食，吃容易消化的食物，例如：稀飯、白吐司、清蒸魚、蘋果和香蕉。View full post on Instagram美國癌症學公布2018全球最常得和死亡率，胃癌罹患率排名第五，而死亡率排第三。在台灣，胃癌也列入前10高的罹患率，因此不得不重視其症狀。罹患的原因大致分為後天飲食及先天遺傳，以前是50到60歲的男性容易罹患，近年患者年齡層有下降的現象。出現突然胃痛且長期無法治癒，或找不出原因，有嘔吐、吞嚥困難、食慾不明原因不好，都應該要去讓醫生仔細檢查，以免誤以為只是胃炎，忽略治療黃金時期。與其等胃痛找上自己，吃了苦頭，才尋求緩解或解決辦法，不如從日常做好預防工作，才是保「胃」平安的好辦法！View full post on Instagramworld gym腸胃消化食物，需要大量的血液，建議飯後30分鐘內，不要劇烈運動、泡澡，避免血液分散到其他部位，減少消化能力，但建議起身散散步喔！Watch Next ❶ 出現跟姿勢有关的胸痛，比如翻身、呼吸、咳嗽时痛，往往是胸前软组织、肌肉损伤或肋间神经痛的表现，心脏一般不会出现这种疼法。❷ 如果安静的时候总觉得胸口闷，像气压低一样的深吸一口气才舒服，基本不是心脏问题。心脏问题引起的胸闷大多跟活动有关。❹ 心脏的漏拍感，或者像电梯下沉一样突然的失重感，是「心脏早搏」的表现。偶尔发生不用太担心，频繁发生建议到医院诊治。❺ 无缘无故心跳加速，又突然恢复正常，有可能是「阵发性室上性心动过速」，属于先天性心脏异常，可以到医院确诊并根治。❻「运动时胸痛，休息后缓解」，是很典型的冠心病心绞痛症状。有些与运动相关的心前区憋闷、颈部紧缩感、牙齿酸痛、左肩放射痛、上腹痛等，也可能是冠心病的不典型表现。❼ 对于上述不典型表现，最需要警惕的是冠心病高危人群，比如有冠心病病史、长期三高、肥胖，有抽烟等不良生活习惯。但生活习惯比较好的年轻人，如果出现某些肩颈、上腹症状，就不用太焦虑是心脏问题，不要犹豫，快速拨打急救电话。❽ 凌晨突发的胸痛也应高度警惕心脏问题，不要犹豫，快速拨打急救电话。❾ 休息时没什么症状，但走路快一点、爬几层楼就会气喘、心悸或者过度疲劳，可能是「左心功能不全」，心肌梗死和心肌炎都可以引起。冠心病患者如果心梗后出现上述症状，要及时就医。年轻人如果遇到感冒、发烧、腹泻一直不好，并出现上述症状，要警惕心肌炎的可能，一定要及时就诊，千万别硬扛。❿ 饮食健康，睡眠充足，戒烟少酒，控制体重，定期体检。我好，你也好最后，记得把收藏夹里吃灰的心肺复苏教程，翻出来看看哦～合作专家 王飞宇 空军杭州航空医学鉴定训练中心心血管内科主治医师▲规则的運動有益健康；圖為情境照，圖中人物與本文無關。（照片來源：shutterstock）文／周明文 40歲的小莉（化名）來看診，看起來精神不好，面帶愁容。抱怨喉頭總是有異物感，常常有輕微感冒的症狀。偶而會胸悶，吸不到氣。肚子總是脹脹的，胃酸很多。肩頸痠痛，疼痛點遍會跑來跑去。 間聊幾句後，才知道她已經看過許多醫師，作過許多檢查，結果都是正常。但是她還是覺得不舒服，只好再來就診。請繼續往下閱讀... 原來，小莉很少運動。三餐隨意吃，有時太晚醒來，早餐就不吃了。每天很晚睡，睡眠品質不好。最近工作調動，新的工作沒有同事可聊天，比較無趣。平常無任何休閒嗜好。疫情期間，無法外出，下班後就待在家中，很悶。 顯然，小莉是一個身心狀況不好，但尚未生病的看診者。典型的症狀是精神不佳，渾身沒勁，全身有多處不舒服，卻很難用一個疾病來解釋。相關的檢查都是正常。 這類的看診者很希望醫師診斷出一個疾病，給予適當的治療，來解除他們的不適。所以當醫師告知，檢查都是正常時，他們不但不覺得高興，反而會顯出失望的表情。他們多半會再去看別的醫師，做各式各樣的檢查。 每次遇到這類的看診者，我都會勸他們，與其到處看醫師，倒不如自求多福，做好4個基本功，改善身體健康，才可能去除渾身的不適。 均衡吃 多運動 睡足6-7小時 ●適當的營養：最常見的錯誤就是醣類及油類吃太多，蛋白質卻吃不夠。蛋白質的攝取量，每天每公斤體重至少要有1公克，甚至更多。 ●規則的運動：建議至少每兩天一次，一次30分鐘的有氧運動。再加上每週1-2的重訓及核心運動。 ●充足的睡眠：每天定時上床，定時起床。睡足6-7個小時。睡前一個小時，不要看任何螢幕，以免藍光刺激，不易入睡。 ●維持精神的愉悅及平靜：避免太忙碌，太緊張，太煩心或太無聊。多從事正當的休閒嗜好，是維持身心健康的好方法。（作者為書田診所家醫科主任醫師）☆健康新聞不漏接，按讚追蹤粉絲頁。☆更多重要醫藥新聞訊息，請上自由健康網。 不用抽 不用搶 現在用APP看新聞 保證天天中獎 點我下載APP 按我看活動辦法 2024年9月19日 相關醫療服務 相關醫生 感覺快生病，不太舒服的時候，你可能第一直覺會說 I’m uncomfortable. 畢竟不舒服的英文就是 uncomfortable 嘛！ 不過，這句話在母語人士聽起來可能會造成誤會哦！ 今天就來教你生病時該怎麼正確表達「我不舒服」，以及「I’m uncomfortable」到底什麼情境才能用吧！ 為什麼生病不能說 I’m uncomfortable？ 雖然「uncomfortable」的字面意思是「不舒服」，但它的涵義更偏向心理或局部身體不適，而不是整體生病不適。 在這些情況下，你可以用 uncomfortable 來形容： 1. 坐或睡的姿勢不舒服 This chair is too hard. I’m uncomfortable. 這張椅子太硬了，我坐得不舒服。 2. 在某個環境感到不自在（心理上的不舒服） I feel uncomfortable being alone with him. 我和他獨處感到不自在。 3. 談到敏感話題時不適 Talking about money makes me uncomfortable. 講到錢會讓我覺得尷尬。 生病不舒服，可以怎麼說？ 如果想表達「我身體不舒服」、「我好像生病了」，你可以改用下列這些更自然且正確的句子： I’m not feeling well. 我覺得不太舒服。 I feel sick. 我覺得我生病了。（sick 這裡可泛指生病，也可能是想吐） I’m feeling under the weather. 我身體有點不舒服。（口語說法） Something doesn’t feel right. 哪裡怪怪的／感覺不太對勁。 I think I’m coming down with something. 我覺得我快感冒了。（通常是初期症狀） come down with something 染上（小病） 你也可以直接依據症狀來描述。 I have a headache. 我頭痛。 I have a fever. 我發燒了。 I’ve been coughing all day. 我一整天都在咳嗽。 My stomach hurts. 我肚子痛。 I feel nauseous. 我覺得噁心、想吐。 朋友不舒服，這樣回應他 朋友說自己不舒服，你也可以這樣用英文溫柔地回應。 對生病朋友： I’m sorry to hear that. Hope you feel better soon. 聽到你不舒服我很遺憾，希望你早日康復。 Take care and get some rest. 保重，好好休息。 Let me know if there’s anything I can do. 如果我能幫忙什麼，記得告訴我。 Maybe you should see a doctor. 也許你應該去看看醫生。 對心情不好／心理不舒服的朋友： Do you want to talk about it? 你想聊聊嗎？ I’m here for you. 我會在你身邊陪你。 It’s okay to feel that way. 有這樣的感覺是沒關係的。 其他「不舒服」相關的字 除了 uncomfortable，還有一些看起來類似但意思不同的字，一起來看一下吧！ uneasy (a.) 不安、焦慮的（不是身體病痛） I felt uneasy walking alone at night. 我夜晚獨自行走時覺得不安。 awkward (a.) 尷尬的，為難的 It was an awkward silence. 那是一段尷尬的沉默。 in pain 通常指身體的痛，也可以指心理上的痛苦 She was in pain after the surgery. 她手術後（身體）感到疼痛。 After the breakup, he was clearly in pain. 分手之後，他顯然很痛苦。 現在你學會各種「不舒服」怎麼說了吧！ 下次如果身體不適，記得不要說「I’m uncomfortable」，用上面教你的正確句型，來表達你的感受吧 ● uncomfortable John felt uncomfortable in his new suit. 約翰穿著新西裝覺得很不舒服。 ● Mike called in sick this morning because he had a headache. 麥可早上因為頭痛請病假。 Heavy traffic is a common headache for Taipei residents. 交通阻塞是令臺北居民頭痛的共同問題。 ● I had a high fever that made me feel very uncomfortable. 我發高燒，覺得很不舒服。 The whole country had soccer fever when the national team made it to the finals. 當國家隊進入決賽時,全國都陷入足球熱潮。 ● Cover your mouth when you cough. 咳嗽時要用手搗著嘴。 I had a bad cough and couldn’t sleep last night. 我昨晚咳得很厲害，無法入眠。 ● The smell of stinky tofu always turns Billy’s stomach. 聞到臭豆腐的味道總是讓比利反胃。 ● She’s been feeling nauseous lately; I think there might be a bun in the oven. (最近她一直感到想吐，我想她可能懷孕了。) ● Paul felt uneasy about his daughter staying out so late. 保羅對他女兒這麼晚還不回家感到很不安。 ● Sue is quite awkward and falls over a lot. 蘇相當笨拙，而且時常跌倒。 I felt awkward when I saw my ex-boyfriend yesterday. 昨天我看到前任男友時渾身不自在。 ● The silence in the room made me very nervous. 房間裡鴉雀無聲，讓我很緊張。 Every night, we eat together in silence. 每晚，我們都靜靜地一起吃飯。 The sad news silenced all the children. 這悲傷的消息使所有的孩子都安靜了下來。 ● A team of doctors performed surgery on the Siamese twins. 一支由醫生組成的小組對這對連體雙胞胎動手術。 Ruby had plastic surgery in order to change the shape of her nose. 為了改變鼻形，露比去動了整形手術。 ● Oliver’s midlife crisis led to the breakup of his first marriage. 奧利佛的中年危機導致他第一段婚姻因而破裂。 ● feel / be under the weather 身體微恙（如受涼、感冒等） The jet lag made me feel under the weather for several days. 時差感讓我不舒服了好幾天。 回饋與建議 為了提供更好的閱讀體驗與學習感受，有任何建議或問題歡迎留言讓我們知道，感謝～英文問題僅回答您對本篇文章的疑慮（發現單字拼錯、文法有問題）等，其他延伸問題恐不提供回答服務。謝謝。 你是否經常感到胃痛、背痛、頭痛或失眠？有時候會四肢無力，還會掉頭髮？若經過西醫檢查後仍無法找到原因，那麼你可能是患上了「心身症」（Psychosomatic disorders）。「心身症」是指由心理因素引發的生理疾病，例如長期的心理壓力、焦慮、抑鬱等而造成身體與生理的不適，包括腸易激綜合症、類風濕等，這也是現代人常見的症狀。今集，我們邀請了善導會瀧澄坊社工郭蘊慧 Naomi和大家帶來抑鬱症患者Joey的故事和分享，一起談談抑鬱症患者的症狀，以及心理如何影響生理的「心身症」。當壓力和情緒反覆時，我們又該如何自處和面對？ Add a comment ... 精選影片 心身症,說說心理話,崔潔彤,利嘉敏,心理情緒,心理生理,心理創傷,心理陰影,情緒支援 總是覺得胸悶、頭痛、心悸，去看了醫生卻怎麼也找不出原因嗎？如果感覺自己長期處在「亞健康」的狀態，又檢查不出什麼原因或有某個症狀反覆出現，吃藥、看病都看不好，就要考慮也許你是自律神經失調！ 什麼是自律神經失調呢？ 自律神經掌管心跳、呼吸、血壓、體溫等，就是人體無法藉由自己意念來控制的神經。自律神經系統主要分為交感神經和副交感神經，沿著脊髓神經像大樹分支一樣，分布到全身的內臟及血管。這2種神經同時負責操控眼睛肌肉、唾液腺、心、肺、胃、大小腸、肝、腎臟、膀胱等器官，以及其他血管及平滑肌等人體構造的運動，讓身體不用思考，就可以維持生理機能的正常運作。 交感神經和副交感神經必須相互協調制衡，如同陰陽調合，才能使人體維持正常運作。但在長期工作勞累、壓力、情緒急遽變化、熬夜下，就容易使交感神經不斷被活化。在身體得不到充分的休息，交感神經長期過度亢奮狀態下，就會造成副交感神經無法有效抑制、調節其作用，呈現失調狀態。 自律神經失調有哪些症狀 由於自律神經系統遍及全身上下，因此只要失調，表現出來症狀可以是非常多樣的，統整來說，最常見的有以下 頭部：頭痛、頭重、偏頭痛 眼睛：眼睛疲勞、張不開、流淚、視線模糊 耳朵：耳鳴、耳塞 口腔：口乾、口腔痛、味覺異常 喉嚨：喉嚨發癢、吞嚥困難、喉嚨有異物感、壓迫感 呼吸器官：呼吸困難、有缺氧感 心臟：心悸、喘氣、胸悶 消化器官：噁心、胃部發熱、胃部痙攣、胃潰瘍、腹脹、便秘、腹瀉、消化不良 泌尿器官：頻尿、殘尿感、排尿困難 生殖器：外陰部搔癢、陽萎、生理不順 肌肉、關節：肩膀酸痛、肩膀僵硬、關節乏力 四肢：四肢麻痺、發抖、發冷、指間有電流感、感覺遲鈍 皮膚、汗腺：手心腳底多汗 食慾：不想吃東西、飲食需求過度 精神方面：焦慮、不安、注意力不集中、記憶力降低 延伸閱讀： 變「快樂」，就給自律神經「快樂營養素」！ 突然性的失眠找不出原因，原來是自律神經失調惹的禍 小小耳鳴有警訊，5種問題告訴你 沒事就心動？引發心律不整的危險因子