

“我就是控制不住想跑步，这是病吗？”

医生：先尝试“减少”和“替代”

“医生，我就是控制不住想跑步，这是病吗？”近日，26岁的丁先生(化名)来到宁波大学附属康宁医院普通精神科叶倩文医生的诊室，非常苦恼。



叶医生在诊室中。资料照片

从跑1000米就气喘吁吁，到一天不跑就浑身难受

两年半前，当时体重95公斤的丁先生奉行“生命在于静止”，能不动就不动。上下班以车代步，每天微信运动的步数一般只有3000来步。他很不理解，为什么那么多人会喜欢运动，特别是跑步。

后来，出于减肥需要，丁先生加入了附近年轻人的晨跑打卡微信群。在群里“潜伏”了一阵后，他被运动氛围所感染，尝试和群友一起去跑步。一开始，他跑1000米就气喘吁吁。在大家

的鼓励和陪伴下，丁先生开始逐渐享受跑步的乐趣。

渐渐地，丁先生觉得不过瘾了，怂恿着跑友们“再跑一会儿，再跑一会儿。”下雨天，明明群里没人跑步，他也会再三在群里发出邀约，喊大家一起去跑步。这个微信群的群友，都不算跑步的狂热爱好者，每日的跑量一般3000米封顶。当他拉着大家把每日跑量“刷”到5公里后，就被群友婉拒了。

医生让他别跑了，他却仍然停不下来

进群一年后，丁先生选择了退群。因为这个让他找到一群跑友并爱上跑步的群，已经“配”不上现在的他了。他会风雨无阻地跑步，哪怕下大雨，也要坚持在户外跑，被群友称为“跑疯子”。他每天至少要跑10公里，如果不跑够，就觉得整个人都没劲。

一开始，父母为儿子爱上运动感到高兴，减重了25公斤，非常健康。慢慢地，父母觉得不对劲。这次，母亲陪同他来就诊时直言不讳地说：“他跑步跑疯魔了。”

2024年下半年，丁先生经常觉得膝盖酸痛，在医院拍片后确诊为半月板严重损伤，骨科专家告诉他：“不可以这样跑步了，要静养，不然以后要做大手术。”可一回家，丁先生就把医嘱抛诸脑后，换上衣服和跑鞋，又出门跑了。母亲着急地说：“他每天在家里喊疼，可就是停不了跑步。不让跑就心神不宁，饭也吃不下。”

丁先生问：“我是不是得了‘跑步成瘾’这个病？是心理疾病还是精神有问题了？我怎么就控制不了自己呢？”

符合成瘾特征，暂时不使用药物

叶倩文医生让丁先生母子不必过于担心。目前，医学上没有运动成瘾或跑步成瘾这样的专门诊断。丁先生的情况确实符合成瘾的特征，类似运动成瘾的人群在生活中和临床上挺常见。只是，像丁先生这样引起重视，特地来医院就诊的并不多。

叶倩文介绍，人们对物质成瘾比较熟悉，如酒瘾、毒瘾等。事实上，行为也会导致成瘾，比如赌博成瘾等。

是爱好还是成瘾，怎么区分呢？叶倩文说，成瘾主要包括3个特征。首先是强烈的欲望，成瘾者会对某种物质(如酒精、毒品)或行为(如赌博、购物、上网)产生强烈的欲望。这种欲望难以抗拒，即使清楚这些行为可能带来负面影响；其次是无法控制自己，尽管成瘾行为可能对健康、工作或家庭造成负面影响，成瘾者仍然无法控制自己的行为，持续进行这些活动；另外是戒断症状，当成瘾者尝试减少活动或停止使用相关物质时，可能会出现一系列不适感，如头痛、恶心、焦虑、抑郁等，这些症状会促使他们持续活动或继续使用相关物质以缓解不适。

以丁先生为例，他明知跑步会加剧

腿疼，却难以抗拒要去跑步的欲望，无法控制跑步的行为。尝试停止或减少跑步时，会有烦躁、心神不宁、浑身难受等症状。

“需要吃药吗？是治疗精神疾病的用药吗？”丁先生母子忧心忡忡地问。叶倩文表示，这次只当作门诊来咨询，暂时不使用药物。她建议，丁先生可以接受心理干预并进行认知行为治疗。首先，通过心理干预，改变对跑步的不全面认知，认识到跑步不等于健康，特别是过量跑步反而会伤身；其次是进行干预，干预的重点是“减少”和“替代”，医患双方一起制定计划，循序渐进地减少跑量，用其他运动来替代跑步，每个月左右，再对计划进行评估和调整。

叶倩文提醒，当意识到自己痴迷某件事物到“成瘾”的程度，尤其是已经影响到正常工作和生活时，要引起重视。可以到正规医疗机构就医，在专业医生的指导下进行干预和调整，让自己的身心处于更舒适的状态。

记者 王颖 通讯员 孙梦璐

吃了自制榨菜 他出门散步时突然晕倒

近日，宁波市医疗中心李惠利医院急诊科上演了惊魂一幕——73岁的王大爷因食用一碟自制榨菜，全身发绀，如同科幻电影里的“阿凡达”，经查竟是亚硝酸盐中毒。专家紧急提醒：这个潜伏在厨房的“隐形杀手”，可能正藏在您家的腌菜坛子里！

那天晚饭后，老王出门散步时突然晕倒，被儿子火急火燎地送到了市医疗中心李惠利医院东部院区。急诊分诊台护士一看，老爷子嘴唇和指甲青紫得像涂了蓝墨水，手指氧饱和度直接掉到80%，连忙被推进了急诊抢救室治疗。

EICU(急诊监护病房)医生赖晓龙在巡视患者过程中发现端倪：老王指氧监测数值和动脉血氧数值严重不符，反复追问之下，老王的儿子一拍大腿突然想起：“中午他吃了刚腌两周的榨菜！”医生当即确诊——亚硝酸盐中毒！

检验显示，王大爷血液高铁血红蛋白超标60倍，随时可能窒息。随着特效解毒剂亚甲蓝缓缓注入，患者肤色以肉眼可见的速度由蓝转红，这场“变色惊魂”才告一段落。

赖晓龙介绍，尽管目前国家已明令禁止餐饮业滥用亚硝酸盐，但自制腌菜、剩菜等仍是“重灾区”。亚硝酸盐是在肉制品加工界混得“风生水起”，靠防腐和保色技能成为卤味店的“不老男神”，能让卤肉红润鲜亮不褪色。但它常和食盐“撞脸”，一不留神就让人误食中招！因此，在2018年就被国家餐饮界“封杀”。

过多摄入亚硝酸盐会使血液中正常血红蛋白被氧化成为高铁血红蛋白，失去运输氧的能力，进而引起组织缺氧性损害。摄入0.2克-0.5克可出现急性中毒表现，典型症状为面

色、口唇、甲床青紫，还会出现胸闷、憋气、胸痛、心悸、气促、呼吸困难等症状，严重者可能出现昏迷、休克甚至死亡。此外，亚硝酸盐在胃酸环境中与胺类物质结合生成亚硝胺(1类致癌物)，长期食用可显著增加胃癌、食管癌风险。

记者 陆麒麟
通讯员 张林霞 文/摄

●相关链接

日常生活中 如何防止亚硝酸盐中毒？

严控食材新鲜度，避免变质引发隐患：新鲜蔬菜应妥善保存，及时食用，避免因腐烂或长期贮存导致亚硝酸盐累积。已出现腐败的蔬菜、存放过久的熟制菜品，均存在较高安全风险，建议丢弃处理。

减少加工食品摄入，警惕“短期腌制”陷阱：烟熏、腌制类食品应适度食用，尤其需避免食用腌制不足20天的“短期腌菜”。未充分发酵的蔬菜中亚硝酸盐含量较高，可能引发急性中毒。

巧用物理手段降解毒素——清水浸泡30分钟，充分冲洗可去除表层亚硝酸盐；部分食材置于日光下晾晒，利用紫外线分解潜在有害物质。



医生正在抢救患者。

分类信息

联系人：姚老师87682086、13884469746(微信同号)
《宁波晚报》分类广告，承接遗失、声明、公告、商务等类信息。

截稿时间：
工作日当天16:00

●厦门尔雅多贸易有限公司
遗失正本海运提单一份，提单号：EGLV143559061359，船名航次EVER ACT 1335W 卸货港：HAMBURG，声明作废
●宁波市镇海区庄市蒋先广
货运户遗失税务登记证一本，声明作废

●京东物流公司遗失宁波港兴
国际货运代理有限公司出具的
提单一份，三正三副，提单
序列号：0065369，船名航次：
MSC CANDIDA FA516A
提单号：NBOZAK333000C
目的港：SAN ANTONIO，
声明作废

●宁波市江北区新马法律服务
所郭古英遗失执业证一本，
特声明。基层工作者执业证
号：31102982106896，流水号
NO.0017592作废。温启祥
遗失执业证一本，基层工作者
执业证号：31102191100008，
流水号NO.0017100作废

物业选聘公告

海曙区南门街道书润悦府
小区公开选聘物业服务企业。
诚邀有管理过同类小区项目经
验的且具备一定物业交接经验
的物业服务企业报名，报名时
间自即日起至2025年5月20
日16时止。报名详询：周老师
联系电话：0574-87788072
17398060823