

签名像“心电图”，专家推测美国总统有“狂躁症”——

对“字”下药：笔迹暗藏的身体秘密

文：今日女报/凤网记者 李诗韵
通讯员 肖华

听说，美国总统特朗普又上头条了！

这一次，与言论和行为无关，特朗普的走红全凭一份手写签名——

宣誓就任后，特朗普随即签发行政命令，一挥笔签下自己的大名“Donald Trump”，11个字母，超过30划，用时6—7秒。

总统签名本不是新鲜事，可特朗普的笔迹怎么就火了？原来，笔迹专家在特朗普英文签名的字里行间，发现了他个性反斗、不守规则等性格，也惹来不少网友对他喊话：“你的‘心电图’暴露了你的狂躁症！”

俗话说，字如其人。特朗普的“心电图”字体真的与其身体情况有关系吗？3月6日，今日女报/凤网记者特邀多名养生专家，教大家如何对“字”下药！



热点 |

特朗普真的有狂躁症吗

关注国际新闻的朋友都知道，特朗普(Donald Trump)的名字很长，而他把每一个字母都写出来，看起来就像是向上或向下的箭头一样，被网友戏称“心电图”。

他的签名时间比一般人长，从书法来看，特朗普签名状似锯齿，笔上笔落，“无弯转”，专家形容像地震发生时记录仪上的读数，“震力十足”。有专家直言，“特朗普签名一笔一划，反映其个性反斗、不守规”，“Donald”最尾“d”字母有点左倾，彰显他“处事黑白二分、说一不二、无中间、无妥协”的个性。

不过，据美国媒体报道，近日有不少网友喊话特朗普，认为他的字体也暴露了他的身体状况——“性格暴躁，有狂躁症之嫌”。而不久前，美国有35位精神病专家在《纽约时报》上联名发表公开信，警告说：“特朗普‘情绪极度不稳’，有狂躁可能，这都表现在他的讲话和行为中……”

求证 |

字迹背后真的隐藏身体疾病吗

曾有一项研究表明，人的笔迹就像一面镜子，基于字间距、签名方式等线索，能揭示出5000多种不同的人格特征，还能预示一些疾病。

那么，究竟不同的字迹反映了怎样的身体变化呢？我们又该怎样对“字”下药，从而保养身体？

专家名片 >>

廖斌(湖南省人民医院马王堆院区老年综合科主任医师)



提问：笔迹容易中断，是心脏病症状吗？

英国学者曾在英国普尔医院心脏病门诊做过一项

研究，发现心脏病患者经常出现书写中断、字母“O”走形，以及停顿圆点的滥用。

“只用一份笔迹来判断心血管疾病肯定不够科学，不过，心脏不好的患者确实也有一些明显的字迹改变。”廖斌介绍，心血管疾病患者通常有胸闷、心慌、气短等症状，所以在写字时可能突发不适，导致字迹歪扭、笔迹中断。

廖斌提醒，如果经常出现笔迹中断的现象，建议及时到医院心血管内科看诊。而在春季，由于气温忽高忽低、气压变化大、空气比较干燥等，人体内的血液黏稠度会增高，血液流动速度就会减慢。加上血管收缩时间相对延长，一些人特别是老年人因血管硬化，难以适应环境温度变化，容易诱发或加重心脑血管疾病。所以，要保护心脏，可以多摄入不饱和脂肪酸，控制饱和脂肪酸的摄入，即在饮食上作出调整，一周吃两次鱼，多吃菠菜、莴苣、芹菜等。

提问：年轻时写字工整，年老写字歪扭，是脑血管病吗？

今日女报/凤网记者了解到，在湖南各大医院心脑血管科室里，总能遇到一些写字歪歪斜斜，甚至是写不了字的中老年人。这样的字迹，真的是脑血管病的“警告”吗？

“如果经常写字颤抖、字体歪扭，建议患者先到医院做核磁共振检查和颈动脉彩超，看有没有动脉硬化斑块，并进行针对性治疗。”廖斌介绍，通常而言，脑部疾病发病呈突发性，所以从一定程度上分析，以前写字漂亮、老了写字歪扭的人群有脑血管疾病的风险。

所以，在脑血管疾病高发的春季，预防疾病的要点主要在于。注意保暖、适量运动以及合理膳食等，尤其要戒烟限酒，以有效地控制血压、血糖、血脂。



专家名片 >>

刘莉(国家一级健康管理师、湖南省第二人民医院主管护师)



提问：字越写越小，是不是患上了帕金森病？

不久前，曾有一个朋友跟刘莉微信聊天说起一个好玩的现象——“父亲写字比原来小了好多，而且同一张纸上面写着写着就越来越小。”

嗯！还有什么症状？一经询问，朋友父亲如今沉默寡言、手脚缓慢，已然呈现帕金森疾病症状。一番建议下，朋友带父亲做了检查，果不其然，确诊为帕金森。

“帕金森病是一种常见的神经系统变性疾病，老年人多见，平均发病年龄为60岁左右，40岁以下起病的青年较少见，但也有。”刘莉介绍，帕金森的典型症状，可用五个字概括：抖、硬、慢、慌张。其中“慢”也就是“小字症”，表现为写字困难、笔迹弯曲、越写越小。

刘莉提醒，除此之外，有的帕金森患者还会出现刷牙动作比以前慢，常做噩梦、梦中拳打脚踢，闻不出味道等症状。所以，一旦出现这些情况，应及时入院治疗。

专家名片 >>

李振光(湖南省第二人民医院神经内科副主任医师)



提问：字迹不规律，是得了老年痴呆吗？

在医学上，老年痴呆症又称阿尔茨海默病，是一种神经退行性疾病。与帕金森病不同，它的临床表现以记忆障碍、执行功能障碍以及人格和行为改变等为主。

“中老年人字迹不整，得及时预防老年痴呆症。”李振光表示，由于患者的智力功能退化，经常提笔忘字，所以写字时会出现迟疑、犹豫不决、手抖等表现，因此字迹往往没有规律，书写速度也会慢下来。

不过，由于引起痴呆的病因不同，预防的方法也不同。李振光建议有此症状的患者要改善劳动环境、忌酒和戒烟。饮食方面多摄取蛋白质、无机盐类、氨基酸及多种维生素等营养物质。同时，保持精神愉快，安排好生活与学习，保持与社会广泛的接触等。

提问：喜欢自己造词，是精神分裂症的表现吗？

精神分裂症是一种重症精神障碍，以幻觉和妄想为主要症状。李振光表示，《中国行为医学和脑科学杂志》上的一篇文章指出，精神分裂症患者的笔迹有一些共同点，比如整体布局混乱，留白和间距都很小；字迹潦草随意，脱离规范性书写；不能正确使用标点符号，有顽固性错别字、自造字词；字的结构松散，笔顺奇特，有时乱写乱画、随意增删，书写速度慢。

所以，如果身边有人写字时出现上述问题，就要留意其有无幻听、幻视、被害妄想、夸大妄想等典型表现，并及时送医。

小科普 >>

如何快速给宝宝断奶

宝宝断奶不仅对宝宝是挑战，而且对妈妈来说同样也是一个很大的考验。

一般来说，宝宝断奶需要一个星期左右。不过，断奶时候，妈妈们切勿操之过急。断奶过程因为母乳不足，所以也要慢慢给孩子增加一些辅食来补充。但是，断奶的确需要一个过程，宝宝断奶

文/周钝敏(湖南省儿童医院新生儿一科)

要几天是不确定的，不同的宝宝情况都会不相同。那么，在宝宝断奶过程中，家长应该注意哪些事情，可以让宝宝尽快断奶呢？首先在断奶过程中，最好选择一些比较松软，容易消化富有营养的辅食。另外，宝宝断奶的时候，要慢慢把之前的乳类食物改变成谷物、肉类以及蔬菜等食物。在这个阶

段，可以增加吃饭的次数，每天可以吃五次。同时，宝宝吃的食物都要切碎、烧烂，尽量用煮、烩、炖、烧和蒸的方法。断奶后宝宝的胃肠消化功能会变差，所以要在婴儿之前吃的辅食上，再增加一些新的辅食，使婴儿适应。不管宝宝断奶要几天，务必都要坚持循序渐进的原则。