



新书推荐

中医养生堂系列: 四季养生随身查

定价: 15元
作者: 胡维勤
出版社: 安徽科学技术出版社



本书分为四章, 每个季节为一章, 分别介绍了春、夏、秋、冬四个季节的养生常识、饮食养生原则、明星食材及药材、特效花草茶、易患疾病对症食疗。每一类养生食疗包括常见的汤类、粥类、花草茶类等, 每一类疾病详解其对症药材、对症食材及对症食疗。另外, 每章最后都介绍了对应季节的穴位调养, 以便人们能更好地进行自我调养。本书图文并茂、语言简明易懂, 是广大家庭必备的一本四季调养随身查。

中医养生堂系列: 体质养生随身查

定价: 15元
作者: 胡维勤
出版社: 安徽科学技术出版社



本书共分为四章, 第一章介绍8种体质特点, 第二章介绍8种体质适宜的136种食材、药材, 第三章介绍8种体质禁忌的96种食物, 最后介绍108种各类体质穴位疗法, 以供读者掌握实用的饮食搭配原则, 在日常生活中能够借用饮食调理体质, 收获健康。



缘来
有你

● M.7296男, 合肥公务员, 45岁, 1.76米, 大学, 英俊进取, 品貌俱佳, 离单, 车房具备, 经济优越。诚觅一位40岁左右, 1.62米以上, 大专以上, 温柔清秀, 端庄典雅的女士爱心永结。

● M.6496男, 合肥大医院医生, 43岁, 1.75米, 硕士, 风度好素质高, 未育, 经济优越。诚觅年貌相宜, 1.60米以上, 大专以上, 温柔清秀娴慧女士再结情缘。

● F.5479女, 合肥省直事业单位, 40岁, 1.65米, 大学, 肤白靓丽, 气质典雅, 离单, 大套独居。诚觅一位50岁以下, 1.75米左右, 综合素质好, 富文化内涵的先生爱相约。

● F.5468女, 合肥在编教师, 38岁, 1.65米, 大学, 温柔秀丽, 贤淑善良, 不慕虚荣, 经济优越。诚觅一位50岁以下, 1.75米左右, 品貌端庄, 温厚重情的男士同心同德, 永沐爱河。

(以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供。有意者电话咨询: 0551-62839952。联系人: 崇老师。条件合适的单身朋友可携本刊至爱之桥办公室, 免费安排约见)。

常杞人忧天? 留神患上焦虑症

□ 朱世玲 记者 李皖婷

年轻人有打拼的焦虑, 老年人虽不再为事业担忧, 但退休焦虑、养老焦虑、家庭焦虑等则成为他们的困扰。据估计, 中国约有5000万名以上的焦虑症患者。一项调查也发现, 超过六成人认为自己的焦虑程度较高, 81.1%的受访者认为焦虑情绪会“传染”, 88.9%的人认同“全民焦虑”已成当下中国的社会通病。

专家表示, 当焦虑明显影响到工作、生活、人际关系时, 人就生病了, 这时自己再努力调整, 也难以调整到正常的情绪上来, 需要向精神科医生求助。



以为患上心脏病, 不料是焦虑症作祟

吴先生是一家公司的老总, 终日忙忙碌碌。可近半年来, 吴先生常常感到无缘无故的紧张、担忧、心慌、胸闷、胸部有紧压感、头晕、容易出汗、口干、睡眠也有困难。吴先生辗转多家大医院, 做过多次心电图检查和其他相关检查, 没有发现其他异常。他决定住院检查, 但住院期间, 他仍常常出现上述情况。

入院后, 医生对他进行了各种检查, 但是都没有发现异常。为此, 心内科医生考虑可能有心理疾病, 要求会诊。

精神科医生根据其临床表现和心内科的实验室检查结果, 对吴先生进行心理治疗和药物治疗。一星期后, 吴先生病情明显好转, 很快出院。其实, 吴先生患的是广泛性焦虑症, 这是一种缺乏明确对象和具体内容的以提心吊胆及紧张不安为主的焦虑症, 患者常有显著的自主神经功能紊乱症状如心慌、胸闷、出汗等, 还有肌肉紧张和运动性不安。患者常常由于上述症状感到难以忍受, 但又无法解脱, 因而感到很痛苦。

焦虑不仅影响心情, 还会带来躯体症状

小方的堂弟在上班时不幸猝死, 此后小方时常感到头晕, 想到堂弟的猝死, 他非常害怕自己身体有病, 可能要像堂弟那样不行了, 越想越心慌得厉害, 还常常觉得喉咙发紧。他担心得不得了, 去过多家医院查了又查, 可是根本查不出身体有什么问题。转去看精神科医生, 被诊断为“焦虑症”。

据安徽省精神卫生中心主任医师王克永介绍, 从外表看, 广泛性焦虑症患者的脸因焦虑而拉长, 眉头紧锁, 姿势紧张, 皮肤苍白, 手、脚、腋窝经常出汗。精神方面, 患者表现紧张, 对光、声音过敏, 容易激动、发脾气, 常担忧坏事即将发生, 灾难即将来临。

这种坏事和灾难常涉及患者亲人和

本人, 担忧的内容常是健康、安全、事业等方面的事。患者把不可能的危险看作是可能的, 为此不停地担忧、思考, 非常痛苦。躯体方面, 由于持续的肌肉紧张, 患者常有颈、肩背部肌肉疼痛, 疲劳和紧张性头痛。患者因焦虑而紧张不安, 常常出现心率加快、胸部不适、胸部紧压感、呼吸困难、头晕、耳鸣、手心发冷、出汗、口干、恶心、腹泻、尿频等自主神经功能紊乱症状。

另外, 患者因焦虑而出现睡眠障碍, 具体表现为入睡困难、睡眠浅, 经常做梦、睡眠质量不好。患者因焦虑而不愿外出见人, 回避社交, 所以广泛性焦虑症患者还常伴有抑郁、社交困难、惊恐发作等。

被焦虑情绪找上门, 牢记四条秘诀可化解

王克永表示, 得了广泛性焦虑症后不必害怕, 有许多方法可治疗该病, 大多可完全治愈。“目前主要有药物治疗和心理治疗, 药物治疗的具体种类和剂量应在专科医生的指导下使用。”

如果发现自己已经开始出现焦虑, 可以试试下面几个方法, 说不定能有化解的功效:

增加自信 克服恐惧、增加自信是治愈焦虑的必要前提。一些对自己没有自信心的人, 对自己完成和应付事物的能力是怀疑的, 会夸大自己失败的可能性, 从而忧虑、紧张和恐惧。因此必须首先自信, 减少自卑感、恐惧感。应该相信自己每增加一次自信, 焦虑程度就会降低一点, 恢复自信, 也就是最终驱逐焦虑。

自我松弛 自我松弛也就是从紧张情绪中解脱出来。比如在精神稍好的情况下, 去想象种种可能的危险情景, 让最弱的情景首先出现。并重复出现, 直到慢慢便会想到任何危险情景或整个过程

都不再体验到焦虑。

自我反省 有些焦虑是由于患者对某些情绪体验或欲望进行压抑, 压抑到无意识中去了, 但它并没有消失, 仍潜伏于无意识中, 因此便产生了广泛性焦虑。在此种情况下可以进行自我反省, 把潜意识中引起痛苦的事情诉说出来, 发泄后症状一般可消失。

自我转移 一些焦虑患者发病后, 脑中总是胡思乱想, 坐立不安。此时可采用自我刺激法, 转移自己的注意力。如在胡思乱想时, 找一本有趣的能吸引人的书读, 或进行体育运动, 帮助忘却痛苦的事情。

不过专家提醒, 这些自我调整的方法都只适用于焦虑程度较轻的患者, 并且每个人情况不同, 并非每种方法都适宜。因此自我调整后仍无改善的患者应当提高对广泛性焦虑障碍的重视, 尽早到临床心理科接受专业治疗, 比如药物治疗、心理治疗或综合治疗。

大志投资 十年诚信

分类广告征订电话: 0551-62649617
62625568 地址: 润安大厦B座
32层(杏花公园北100米)

家 教
● 一线教师一对一免费试听可上门 13033087885

老年公寓
● 蜀山区光明老年护理院(医护型) 65887717

温馨提示: 本城只提供广告信息, 不作为法律纠纷的依据。
敬请广大读者查明相关证明, 加强自我保护意识, 规避风险!

1、项目投资、房地产投资、投资管理及理财咨询。
2、快速办理有房产、车辆抵押贷款咨询, 欢迎同行合作。
3、互联网理财; 安捷财富: www.haoinvest.com 资金
第三方平台独立托管(100%本息保障)
4、快速现金收购商业房产、土地及车辆等。
5、现有五万平米商业用房, 对外出售或出租。
6、现有互联网股份上市公司, 诚邀全国合作伙伴。
财富热线: 0551-65596118 4009619558