



新书推荐

时代新健康系列: 颈肩腰腿痛的 自我调养

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,第一章介绍了一些颈肩腰腿痛的基本常识,通过理论上的阐述,让读者对颈肩腰腿痛有一个初步的认识;第二章介绍了一些有防治颈肩腰腿痛作用的食材,并分别推荐了相应的有效食疗方,方便患者调理身体;第三章为患者收集和整理了一些具有防治颈肩腰腿痛作用的药茶药膳;第四章还介绍了颈肩腰腿痛的特效穴位调理法,包括按摩、艾灸、刮痧、拔罐等,希望能为颈肩腰腿痛患者提供一定的帮助。

时代新健康系列: 肠胃病的 自我调养

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,第一章介绍了一些肠胃病的基本常识,通过理论上的阐述,让读者对肠胃病有一个初步的认识;第二章介绍了一些有防治肠胃病作用的食材,并分别推荐了相应的有效食疗方,方便患者调理身体;第三章为患者收集和整理了一些具有防治肠胃病作用的药茶药膳;第四章还介绍了肠胃病的特效穴位调理法,包括按摩、艾灸、刮痧、拔罐等,希望能为肠胃病患者提供一定的帮助。



缘来
有你

● M.5694 男, 安徽省直机关处长, 55岁, 1.75米, 大学, 真诚重情, 品貌好素质高, 离单, 经济住房优越。现诚觅45岁左右, 大专以上, 温柔端庄, 气质佳富内涵的女士牵手, 共享美好生活。

● M.5863 男, 合肥省直公务员, 45岁, 1.73米, 大学, 沉稳儒雅, 综合素质高, 离单, 房产数套, 经济优越。诚觅35岁左右, 1.62米以上, 大专以上, 温柔贤慧清丽气质佳的女士共建美好人生。

● F.7632 女, 合肥大型房产公司高管, 38岁, 1.65米, 温柔端庄, 秀丽气质佳, 离单, 车房具备, 经济优越。诚觅一位50岁以下, 1.75米左右, 大学文化, 综合素质佳的先生为爱之伴侣。

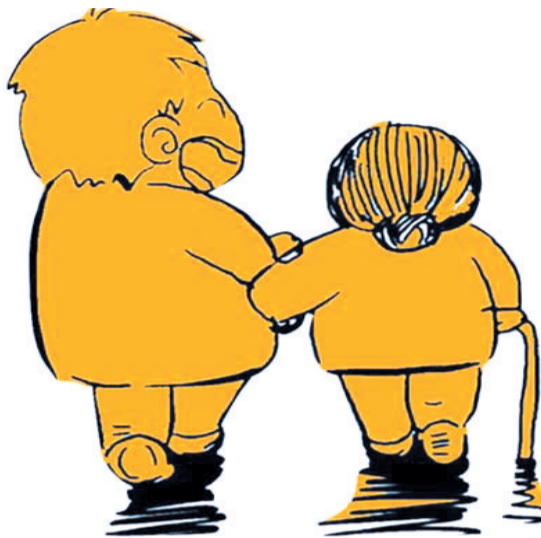
● F.7765 女, 合肥在编大学教师, 35岁, 1.65米, 硕士, 貌美肤白, 典雅重情, 车房俱全。诚觅一位50岁以下, 1.75米左右, 专科以上, 品貌修养好, 沉稳重情的先生爱心永结。

(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)。

衣食无忧的老人总想哭 原来患上了老年焦虑症

□ 朱世玲 记者 李皖婷

71岁的何奶奶最近挺闹心——她时常觉得自己“这也痛那也痛”, 去医院却又查不出所以然; 有时一个人好好坐在家里看电视, 也会莫名其妙流下泪来。这让何奶奶的子女很不解。作为退休教师, 何奶奶每月退休金4000元左右, 身体没大恙, 子女也都孝顺, 没有生活负担, 到底是什么让老人如此伤心?



故事: 老伴去世后, 她惶惶不可终日

何奶奶的身体一直很好, 跟老伴也和和气气。可就在今年夏天, 何奶奶的老伴突发脑溢血, 经抢救无效去世。

整个发病过程, 何奶奶都亲眼目睹。料理完老伴后事, 何奶奶就觉得心慌、胸闷、喘不过气来, 有种“快要不行”的感觉。当时她以为是老伴走了给她的打击太大, 加上那段时间累的, 就没放在心上。

可是这小半年, 何奶奶仍旧觉得心慌、胸闷, 难受的程度似乎比以前加重了, 前心后背还时常感到一阵阵发凉、发麻感。子女害怕了, 他们赶紧把何奶奶送

到医院急诊科, 但是何奶奶的各项检查都正常。

子女觉得, 妈妈可能是思念爸爸, 加上一个人生活有些不便, 就给她请了一个保姆, 帮她料理家事。这下何奶奶更清闲了, 比从前更有时间做自己想做的事, 看电视、写书法……可何奶奶却发现原本这些爱做的事现在都不爱做了, 有时即使是坐在沙发上, 也莫名其妙流下泪来, 把保姆吓得不敢。

后来在内科医生的建议下, 何奶奶来到老年心理科就诊。医生告诉何奶奶, 她患的是老年焦虑障碍, 需要进行药物治疗和心理治疗。

分析: 老年焦虑症并不难治, 但很难分辨

生活中有很多的老年人会出现焦虑症。很多的老年人不仅担心自己, 还会担心自己的儿孙。那么, 老年人患上焦虑症的症状表现是什么?

安徽省精神卫生中心老年心理科专家张许来介绍说, 老年焦虑症常常表现如下: 紧张、担心、害怕; 浑身难受; 头胀, 脑门冒汗, 但颅脑CT无异常, 但24小时动态心电图无异常; 厌食, 胃胀气, 但胃肠透视、胃镜检查无异常; 血化验正常。偶有病人血压、血糖偏高, 但无病史, 与痛苦程度也不符。

患上老年焦虑症的病人, 检查时会发现无器质性病理改变, 他们的疼痛、紧缩感、颤抖、出汗、头昏、气

短、恶心、腹痛、衰弱等, 其实就是焦虑症躯体焦虑的复杂表现。其原因是过度的内心冲突, 自主神经功能失调, 交感神经系统亢奋。

张许来表示, 老年焦虑症只要及时就诊, 正确治疗, 几乎达100%治愈。但事实上, 老年焦虑症有一般焦虑症所没有的特点, 而且这种心理疾病往往被忽略, 而把原因归结到一些器质性疾病, 如心脏病、糖尿病等。老年焦虑症起初只表现为突出的焦虑情绪, 长期累积会引发焦虑症, 导致身体免疫力下降, 心情抑郁, 还会引发神经功能障碍、代谢紊乱、免疫力下降, 从而导致高血压、糖尿病、冠心病等慢性病的发生。

建议: 老年人要找到自我放松的方法

专家建议, 老年人不要总闷在家里, 闲时约上几位老友看一场老电影, 或者和老友相约去吃个饭, 说说家中趣事, 都是转移注意力的好方法。也可以培养其它爱好, 如钓鱼、散步、书法、唱歌……让生活丰富多彩, 在陶冶性情中增长知识, 还可以找到知音。当不再局限在自身狭窄的空间, 就达到了转移注意力的目的。

此外, 城市生活节奏太快也影响着老人的情绪, 如果子女能时常和老人一起到郊外散心, 享受一家人在一起的天伦之乐, 呼吸新鲜、滋润的空气, 看看山川河流, 老人的心情也会好很多。

专家同时提醒, 如果老人过度焦虑的情况确实比较严重, 那么还是应该及时求助医生和专业人士, 寻找焦虑背后的生理、心理原因, 尽早采取有效措施。

温馨小贴士: 老人脾气突变要提防7种疾患

专家提醒, 老人脾气突然变怪不能掉以轻心, 有七种疾患也可能让他们的脾气变怪。

1. 糖尿病。血糖升高会引起机体代谢功能紊乱, 影响b族维生素的吸收甚至导致人体内b族维生素的缺乏。当老人缺乏b族维生素时, 就会影响神经系统的稳定性, 从而出现脾气暴躁、喜怒无常的现象。

2. 高血压。中医认为, 高血压多是由于情志不遂引起肝阳上亢等原因所致。部分老年高血压患者由于肝火过旺导致交感神经兴奋, 中枢神经紊乱等引起脾气暴躁、易怒。

3. 甲亢。老年甲亢患者往往容易情绪激动、性情急躁, 还会有心慌、心动过速、怕热、多汗、食欲亢进、

消瘦、体重下降、疲乏无力、失眠、思想不集中等症状。

4. 铁元素缺乏。缺铁的老人会感到精神萎靡不振、困倦乏力、注意力不集中、急躁易怒等。

5. 老年痴呆。老年痴呆早期常表现为忘性大、唠叨、多疑猜忌, 中期不仅记忆力明显受损, 还会有明显的性格和行为改变。

6. 老年期神经症。若是患动脉硬化的老年人脾气改变, 性格变得孤僻、胆小、情绪不稳、喜怒无常, 同时有头痛、头晕、四肢麻木等症状出现, 就要考虑是不是老年期神经症。

7. 老年焦虑症。老年焦虑症患者的情绪往往非常不安与恐惧, 同时伴有交感神经亢进、肌肉紧张等植物神经紊乱。