



## 时代新健康系列: 儿童常见病的 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



本书共分四部分,首先介绍了儿童生理结构与功能方面的基础知识,然后重点介绍了常见十几种儿科疾病的饮食调养,为读者呈现了上百道调理食谱,后面两章分别介绍了辅助治疗儿科疾病的花草茶和中医穴位疗法,以供父母朋友查阅、参考,为自己的孩子轻松解除病痛的烦恼。

## 时代新健康系列: 妇科病的 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



本书共分四部分,首先介绍了女性生理结构与功能方面的基础知识,然后重点介绍了常见十几种妇科疾病的饮食调养,为读者呈现了上百道调理食谱,后面两章分别介绍了辅助治疗妇科疾病的花草茶和中医穴位疗法,以供女性朋友查阅、参考。



● M.8365男,合肥市直单位公务员,45岁,1.78米,本科,品貌修养好,沉稳正派,重情爱家,离单,车房具备,经济优。诚觅一位40岁左右,1.62米以上,有稳定职业,温柔善良,清丽端庄的女士为终生伴侣。

● M.8562男,合肥大学教师,40岁,1.75米,硕士,品貌修养好,综合素质高,离单,高知家庭,车房俱全。诚觅一位35岁左右,大专以上,秀外慧中,性情温和的女士牵手,共结连理。

● F.9136女,合肥三甲医院医生,38岁,1.68米,硕士,温柔端庄,娴慧重情,车房俱全,经济优。诚觅一位50岁以下,1.72米以上,本科,品貌修养好,真诚重情,有责任心有爱心的先生爱相随。

● F.9329女,合肥某银行高管,30岁,1.65米,硕士,温柔貌美,肤白苗条气质佳,未婚,经济优越,车房俱全。诚觅一位40岁以下,1.75米以上,本科或以上,品貌修养好,有事业基础的未婚或未婚先生爱相随。

(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)

# 戒酒误区一二三四五 你中了几个?

## 专家指出:戒断酒瘾要通过专业的治疗

□ 朱世玲 记者 李皖婷

蚌埠一男子沉溺于酒竟数年,不得以用铁链将自己锁上,希望能借此戒酒。专家表示,该男子已患有严重的酒精依赖症,多年下来,酒精已对他的脑部神经产生损伤,只有通过专业的治疗才有望戒断酒瘾。

记者从安徽省精神卫生中心物质依赖科了解到,近年来,前来戒酒的患者持续增加。但医生在与患者接触的过程中发现,很多人对戒酒存在认识误区,而错误的认知是影响治疗效果的重要因素。记者采访了物质依赖科主治医师刘钰,请她澄清常见的几种戒酒认识误区,看看这其中有没有你或家人不小心犯的错。



### 误区一:只要在家里看住,一滴酒都不给他喝就行了

“很多人认为只要在家里看得住,坚持几天下来酒就戒掉了。这是对一些酒精成瘾还不是很严重的人来说的,如果真的喝酒到了一定严重程度,尤其是早晨起来就要喝酒的人群来说,自己在家戒酒是非常危险的。”

刘钰解释说,人体的酒精戒断症状有个时间表,一般停止饮酒几小时到半天,就会出现手抖、出汗、心慌、情绪烦躁等感觉;等到了停止饮酒12~48小时以后,容易出现癫痫发作,突然倒地,口吐白沫,大约在48小

时后有可能出现最严重的戒断症状——震颤谵妄,表现为意识模糊,分不清东南西北,不认识亲人,不知道时间,病人极不安宁、情绪激动、大叫大喊。

另一重要的特征是全身肌肉粗大震颤,四肢抖动非常厉害,发热、大汗淋漓、心跳加快,部分病人因高热、衰竭、感染、外伤而死亡。

因此刘钰建议,如果平时的饮酒量非常大,饮酒年数又特别长,整日酒不离身,若想安全戒酒,最好到专业有资质的医疗机构正规戒酒。

### 误区二:吃点戒酒药就没事了

35岁的小范最近动了生二胎的心思,决定戒酒。他去药店买了一些所谓的“戒酒药”,可是一个疗程的药吃完了,小范发现“戒酒药”对自己几乎完全无效,有两次和朋友出去吃饭,朋友才劝了一句让他喝酒,他便又喝得大醉,回家后被老婆好一通责备。

刘钰解释说,很多人图省事,省心,也为了免

去戒酒时的痛苦,认为找医生开点戒酒药吃吃,就自然而然把酒戒掉了;甚至还有人认为在上桌前,喝点戒酒药就没事了,“其实这也是非常错误的理解。”

刘钰表示,戒酒需要药物的配合,但是更重要的还是自己战胜“酒瘾”“心魔”的毅力和家人的理解、支持。

### 误区三:只要送到医院,就是送进保险箱了,不会有事的

为戒除酒瘾,40岁的周先生打算住进医院戒酒。可是去医院咨询的时候,却发现不少去戒酒的患者也非常痛苦。周先生心里打起了鼓:本想着去医院戒酒可以舒服些,可这样看起来,跟在家里戒酒也没什么区别嘛,那到底还有没有必要去医院呢?

刘钰介绍说,正因为酒精的戒断症状非常凶险,震颤谵妄的死亡率甚至可高达25%~50%。这意味着并非到了医院就不会出现戒断症状,而是指通过药物的控制,减少震颤谵妄的发生率,减轻戒断症状,从而降低死亡率。

### 误区四:既然戒酒有风险,那干脆不戒了

“我喝了半辈子酒了,要我把酒戒了,还不知会生出什么毛病来呢!”55岁的老郑说这话不是没有“依据”的,“我的老伙计,跟我一起喝了二、三十年的酒,家里人非让他戒酒,结果整个人差点毁了,送到医院抢救才捡回一条命。”

老郑听说戒酒风险很高,尤其是像他这样酒龄很多年的人,在戒酒的过程中会出现严重的戒断症状,甚至会发生猝死。所以每每家里人劝他戒酒,他都把

这一套“理论”搬出来。

“戒酒有风险,那就不戒了,这也是一个非常普遍的错误的想法,实际就是为了逃避戒酒的借口。”

刘钰解释说,大家都知道饮酒伤身,整日酗酒必然会对身体各个脏器造成不可逆的损害,有很多酗酒的人都合并“三高”,脂肪肝、肝硬化、痛风、心肌炎等严重疾病,甚至有的人才40来岁就查出来脑萎缩,已经开始有了痴呆的早期表现了。

### 误区五:只要坚持戒一个月下来就行了

27岁的小费年纪不大,但是酒龄近10年了,自己也感到身体大不如前,所以萌生了戒酒的念头。

“只是不知道戒酒需要住多久的院,要是住一个月院就能彻底戒酒就太好了。”小费说。

“是不是住一个月院就能把酒彻底戒掉啦?那干脆我们都去医院住一阵子吧。”刘钰说,很多人都问过

她这个问题,但事实上这个认识也是错误的。

刘钰表示,戒酒治疗是一个漫长的过程,住院治疗只是为了更加安全、有效,是戒酒的一个开端,同时通过住院期间与心理医生的交谈,能更进一步地了解酗酒背后的原因,思考自身的问题,改变错误的认识,从而更好地改善未来的生活。