

新书推荐

《家庭健康自助馆系列：
自然减肥好轻松》定价：18.00元 作者：李洁
出版社：安徽科学技术出版社

《家庭健康自助馆系列：自然减肥好轻松》对你说“自然减肥好轻松”，就是要带你顺应身体以及心理的本身，把多种行之有效的减肥妙法，包括饮食、起居、情志、运动结合起来，使人能够随时抓住生活中的每一个减肥机会，顺其自然，轻松收获匀称、健康和自信！

《家庭健康自助馆系列：
自然降脂好轻松》定价：20.00元 作者：李洁
出版社：安徽科学技术出版社

《家庭健康自助馆系列：自然降脂好轻松》开篇即为广大读者介绍了高脂血症的相关医学知识，这也是人们尤其是高脂血症患者应该了解的基础知识，因为“知己知彼，方能百战百胜”。本书对你说“自然降脂好轻松”，就是要带你寻找高脂血症的诱发机制，从源头



上进行预防和治疗，并走出治疗中存在的误区，掌握控制血脂的有效措施，从生活的各个方面，包括饮食、起居、情志、运动、用药等进行全面调理，达到控制血脂、抗衰防病、益寿延年的目的。



●M 7618 男，合肥某高校院长，48岁，1.76米，大学，品貌风度好，儒雅谦和，离单，车房具备，经济优越。诚觅一位45岁以下，1.62米以上，温柔清秀气质佳的女士牵手，永沐爱河。

●M 7892 男，合肥科研单位工程师，32岁，1.77米，大学，真诚正派，积极进取，未婚，住房经济待遇均优。诚觅一位30岁左右，1.62米以上，大专以上，清秀富内涵的未婚小姐爱相约。

●F 8325 女，合肥事业单位，36岁，1.65米，大学，容貌清秀，肤白气质佳，未育，经济优，车房俱全。诚觅一位50岁以下，1.75米左右，风度修养好，富文化品位的先生为爱之伴侣。

●F 8571 女，合肥甲级设计院，28岁，1.65米，大学，温柔秀丽，高雅脱俗，未婚，车房俱全。诚觅一位38岁以下，1.75米左右，本科以上，品貌端庄修养好，有事业富爱心的未婚先生携手人生。

以上征婚信息由爱之桥婚恋中心提供，条件合适的朋友可携本报至爱之桥办公室（三孝口百大CBD中央广场公寓楼2006室），免费安排约见。电话：0551-62839952（崇老师）

优等生缘何陷入“对不起家人”心境中

医生提醒：保持良好心态，远离“抑郁”

□ 朱世玲 记者 李皖婷

新学期开学有一段时间了，可是17岁的高中小伙灿灿却始终找不到学习的感觉。不仅如此，他还整日卧床、发呆、自责，说自己对不起家里人。让人更想不到的是，灿灿的学习成绩一直很优秀，可就是这份“优秀”，却让他陷入抑郁的泥沼苦苦挣扎。



A 故事：优等生总觉得“对不起家人”

灿灿的父母是地地道道的农民，在父母的眼中，他从小就是一个孝顺、懂事、要强的孩子。从小到大，灿灿在学习上从来没有要大人操过心，自尊心强、学习自觉、成绩优异，每次考试成绩在班级里的排名都是前三名。

如今每到夜深，母亲总忍不住偷偷流泪。原本阳光的儿子，从春节假期开始，就整日卧床、发呆、自责、说他对不起家里人，还说同学们现在都看不起他，在

宿舍里也能听到同学们在学校议论他，老是在家嘀咕活着没有意义，情绪低落，有时小声自语，整夜不睡、不吃、不喝，做任何事都提不起兴趣，反应也迟了，问他到底为什么也不说。

“这还有不到半年就要高考了，我该咋办？”母亲带着灿灿找到心理医生，希望医生能开导一下儿子，“说真的，他高考会考得咋样我们都不在乎，关键孩子不能就这样毁了啊！”

B 分析：没达到自身期望值，最终患上抑郁症

究竟是什么原因让灿灿变成现在这样？原来，自从灿灿上高中以后，母亲就在学校附近租房陪读，父亲则在学校周边打工。去年年底，灿灿曾向父母承诺为了高考前冲刺，期末要拿个好的成绩，可期末考试的成绩不是很理想，被同学赶超了几个名次。

父母知道灿灿已经努力了，并没有责怪他，反而安慰他，可灿灿却因此一蹶不振——考试的结果没有

能够达到自己的预期值，心理上出现了很大的落差，产生了一些情绪反应，春节期间就逐渐出现母亲之前诉说的症状，觉得对不起自己，对不起家人。

经过心理医生的初步诊断，灿灿患上了抑郁症，主要表现为心境低落、思维迟缓、意志活动减退和认知功能损害，并同时出现了躯体症状，如恶心、呕吐、心慌、胸闷、出汗以及睡眠障碍、乏力、食欲减退、身体某部位的疼痛、多种欲望减退等。

C 建议：学习的弦别绷太紧，心态健康最重要

安徽省精神卫生中心医师孟素香表示，如今像灿灿这样的孩子很多，很聪明，个性要强，心理承受能力差，为了学习背负着巨大的心理压力，在他们的生活中，只剩下学习，每天把弦绷得太紧，不给自己半点放松和喘息的机会。加上平时也没有什么兴趣爱好，一旦在学习上有了挫败感就很难走出，常常会出现一些情绪反应，如：失眠、焦虑、抑郁等。

“学习成绩固然重要，但首先我们要作为一个‘健康’的人。‘健康’不仅仅是身体的健康，也包括心理健康，

即保持良好的心态和社会适应能力，就是能树立正确的价值观念，乐观的思维方式，良好的弹性心理，豁达、开朗的个性，广泛的兴趣爱好。如果单纯为了读书而读书，即便取得高分和高学历，最终却无法为自己和社会所用，高分低能，那么所谓的分数、学历也将失去意义。”

孟素香建议，如果发现孩子出现类似的状况，应及时就诊，一旦确诊，就要正规治疗，包括药物治疗和心理治疗，早期的心理疏导和干预对孩子纠正错误的认知和心态都很重要。

新闻延伸

什么样的青少年易出现心理危机？

青少年心理危机的发生有许多因素，一般来说，以下青少年人群应引起重视。1、父母双亲中存在有诸如抑郁症、神经症、精神分裂症等心理疾病。2、患有严重躯体疾病或心理疾病。3、父亲或母亲去世。4、单亲家庭。5、经历性的创伤。6、有过精神或躯体严重受虐的经历。7、有过逃学、离家出走者。8、长期孤僻，不与人交往

者或人际关系特别紧张。9、学习成绩特别差。10、其他情况。

青少年心理危机的表现很多，常见的有长时间抑郁寡欢、焦虑不安、担心恐惧、反复思考不必要的问题、失眠、食欲不振、乏力，不愿见人，不与人交流和沟通，学习成绩下降，生活无规律等。严重者可出现过激或异常言行甚至伤人毁物或自杀。