

新书推荐

身边的科学真好玩
不得不种的疫苗

定价:15.00元

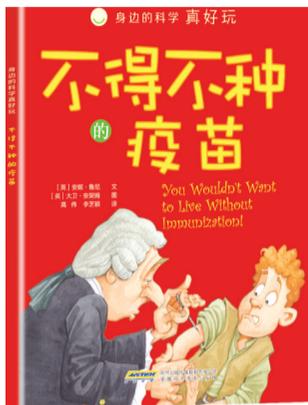
作者:安妮·鲁尼

出版社:安徽科学技术出版社

把尖细的针扎进幼儿身上听起来可不那么美妙,可免疫接种的确就是这种“残忍之事”。仅需要把针刺入身体一小会,就能换来天大的好处,让一个人不会患上可怕的致命疾病,要知道,那些疾病曾经夺去了数以百万计的生命。这种交换听起来还是蛮公平的,对吧?

免疫接种是将少量导致某种疾病的安全致病源注入身体,这样一来,你身体的抗病机制就会积极行动起来,找出应对这种疾病的方法,但实际上它们并不需要真正采取行动,因为那并不是真正的感染。然而,如果你以后真的遇到这种疾病,身体就会知道如何采取行动,例如,假如你接种了小儿麻痹症和麻疹疫苗,或是其他疫苗,以后就不会得这些病了。你的身体认识这些疾病,所以在这些疾病源入侵你的身体时,就能立即行动起来,积极防御,使你不会患上这些疾病。

因而,以后如果你不得不被刺上一针,请面带微笑,因为这可能会救你一命哦!

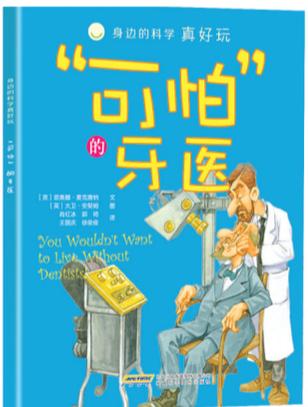
身边的科学真好玩
“可怕”的牙医

定价:15.00元

作者:菲奥娜·麦克唐纳

出版社:安徽科学技术出版社

你知道吗?有一段时间,也就是不久之前,世界上还没有牙医。每当人们牙痛难忍时,他们的牙齿就会变黑、变松、腐蚀,然后脱落。这很烦人——从这本书中你可以对牙痛做一个全面了解。但是今天,我们不再需要忍受牙痛或者担心笑的时候露出豁牙。为什么?因为有专业牙医帮助我们。牙医使用神奇的科技来修复和更换受损牙齿。他们用音乐以及友好的笑容帮助我们放松心情。他们治疗我们的疼痛,友善关心,动作轻柔。同样重要的是,他们教会我们如何保护牙齿,使我们的牙齿保持强健,外表好看。如果我们明智的话,每六个月就得去牙医诊所检查牙齿,我们真的绝不想生活中没有牙医!



●M.7013男,合肥省直单位公务员,40岁,1.78米,大学,品貌修养好,积极进取,未婚,车房俱全,经济优越。诚觅35岁左右,1.62米以上,有稳定职业,文静端庄,落落大方的未婚小姐缘定今生。

●M.7145男,合肥在编大学教师,35岁,1.73米,硕士,儒雅谦和,待人真诚重情,未育,经济待遇优。诚觅年貌相宜,专科及以上,秀丽富内涵的女士共写美丽人生。

●F.8561女,合肥三甲医院医生,40岁,1.63米,硕士,温柔秀丽,知性典雅,丧偶,住房经济好,待遇优。诚觅50岁以下,1.75米左右,品貌修养好,沉稳重情的先生牵手,永沐爱河。

●F.8873女,合肥事业单位,28岁,1.63米,本科,温婉秀丽,长发飘飘,未婚,经济优。诚觅一位38岁以下,1.75米左右,专科及以上,英俊进取,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)

有种忧虑 叫“杞人忧天”式

40岁以前多见,常有心理、躯体诱因

□ 朱世玲 星级记者 俞宝强

5月25日是全国的心理健康日,随着现代生活和工作节奏加快,竞争压力增大,市民在工作、学习、生活和人际关系相处中常常遇到心理失衡现象,如不及时疏导很有可能越陷越深。合肥市第四人民医院主治医师袁慷表示,现实生活中也存在着一些“杞人忧天”式的忧虑者。他们常常有一种祸在眉睫、大难临头的预感,反复呈现不祥之兆,总是担心会出现最坏的结局。因而,终日志忑不安,如临深渊,如履薄冰。



A 女儿经常冒出稀奇古怪的想法

日前,合肥的赵女士给本报打来热线,诉说自己女儿心理出现了一些问题,寻求帮助。

“我女儿今年十五岁,也不算小孩子了,但经常冒出稀奇古怪的想法,比如,‘什么时间过的真快,人已转眼就白发苍苍,就会死去。唉!太可怕了’”。赵女士告诉记者,女儿每次都不是天真的说着玩,而是很严肃,皱着眉头发愁着说。经常忧心忡忡、多愁善感。

“担心一些不该担心的事,操些她这个年龄不该操心的事”。赵女士告诉记者,女

儿不像以前那么天真、活泼了。她非常担心女儿的性格,会因此发生改变。

记者了解到,生活中很多市民都有过类似的情况。诸如“打针时幻想打错药医生把自己弄死”、“跑着楼梯,一脚踩空,磕掉门牙,一路滚下楼摔死”、摸电线时幻想漏电把自己电死,在高楼往下看时幻想自己不小心掉下去摔死,走在工地旁边时幻想有东西掉下来把自己砸死。诸如此类的种种不幸,被不少人称为幻死症。

B 有种忧虑叫“杞人忧天”式

对此,合肥市第四人民医院主治医师袁慷将这种情况,认为是“杞人忧天”式的忧虑者。

她告诉记者,据《列子·天瑞》载:“杞国有,忧天地崩坠,身亡所寄,废寝食者。”杞国,周代国名,在今河南杞县一带。故事说的是杞国有个人,老是担心天崩地陷,自己无处存身,忧虑得吃不下饭,睡不着觉。此人的忧虑看来是不必

也要毫无根据的。李白《梁甫吟》:“百日不照吾精诚,杞国无事忧天倾。”更指出这是一种“无事愁”。因此,杞人忧天就用来喻指不必要的担忧和顾虑。

“现实生活中的确有不少‘杞人忧天’式的忧虑者”。袁慷表示,他们常常有一种祸在眉睫、大难临头的预感,反复呈现不祥之兆,总是担心会出现最坏的结局。因而,终日志忑不安,如临深渊,如履薄冰。

C 40岁以前多见,常有心理、躯体诱因

“有些人的担忧和现实似乎有些联系,然而其担忧的内容及严重程度,远远超过了一般范围”。袁慷表示,他们成天双眉紧锁,表情紧张,颤颤巍巍,反复徘徊坐立不安,此时,常伴有交感神经功能亢进,表现为口干、上腹部不适、消化不良、胸闷、心悸、尿频、失眠、恶梦、耳鸣、头晕、出汗等各器官功能失调的症状,在临床上这是“广泛性焦虑”的典型表现。

“广泛性焦虑可起病于任何年龄,40岁以前多见,常有心理、躯体诱因”。袁慷认为,有关这类焦虑病人,建议应及时到专科医院就诊。其治疗要点包括药物治疗,如苯二氮卓

类、抗抑郁剂、β受体阻滞剂等;心理治疗,如心理教育、认知行为疗法、生物反馈疗法等。

但袁慷也表示,“杞人忧天”这个典故,可使焦虑的患者照见自己,增强精神免疫;也反证他们得的病还不是前无古人的旷古奇症,从而增强治疗的信心。

广泛性焦虑障碍是指整天对各种活动和事情的过分担心和焦虑(持续6个月以上)。患者的焦虑和担心比较强烈,很难得到控制,常有列三项以上的症状:烦躁不安、易疲劳、注意力集中困难、兴奋易激惹、肌肉紧张和睡眠障碍。药物治疗可以使用抗焦虑药物,如苯二氮卓类。