



新书推荐

常见病养护系列： 胃肠病生活养护一本就会

定价:23.80元

作者:刘安祥

出版社:安徽科学技术出版社

《胃肠病生活养护一本就会》针对急性胃炎、胃下垂、消化性溃疡、腹泻、消化道癌症等多种胃肠病对人体健康的危害,从饮食调整、运动与锻炼、心理调节、中医养生角度介绍了一些常见胃肠病的治疗、调养和预防方法,从而维持胃肠道健康,保持身体的年轻状态。



常见病养护系列： 肝病生活养护一本就会

定价:23.80元

作者:刘安祥

出版社:安徽科学技术出版社

《肝病生活养护一本就会》介绍了常见肝病如乙肝、丙肝、酒精性肝病、脂肪肝、肝硬化、肝癌等的诊断常识与防治方法,系统讲述了肝脏的心理养护、运动养护、饮食养护、起居定常养护等日常保健要点,帮助人们保肝护肝。



缘来 有你

●M.4326 男,合肥私企老总,38岁,1.75米,本科,未婚,儒雅谦和,风度好素质高,资产逾千万,名车豪宅。诚觅一位30岁左右,专科及以上,1.65米左右,秀外慧中,温柔端庄的未婚小姐爱相约。

●M.4569 男,合肥金融单位,29岁,1.73米,重点大学硕士,未婚,英俊真诚儒雅,经济住房优越。诚觅一位25岁左右,1.60米以上,温柔文静,气质佳有内涵的未婚女孩牵手一生。

●F.5319 女,合肥铁路系统,30岁,1.65米,本科,未育,温柔靓丽,富艺术气质,独女,车房俱全。诚觅一位40岁以下,1.75米左右,成功成熟,儒雅真诚,综合素质好的先生爱心永结。

●F.5478 女,合肥省级医院,25岁,1.62米,本科,未婚,温柔文静秀丽,高知家庭,家境优越,大套婚房。诚觅一位38岁以下,1.73米左右,俊朗上进,友爱爱情的未婚先生爱相约。

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。咨询电话:0551-62839952(崇老师)

秋冬抑郁高发 谨防“情绪感冒”

医生称,此季节人们要多晒太阳、多做户外活动

□ 朱世玲 星级记者 俞宝强

一叶落知天下秋,随着那阵阵秋风,气温下降的同时,来医院急诊室看感冒发烧的患者也渐渐多了起来。合肥市第四人民医院主治医师刘钰表示,其实在我们身体感冒的同时,我们的情绪也会随着天气的转凉,出现一系列“感冒”症状。



A 秋冬季节是抑郁症高发季节

小芳平日里是个十分开朗活泼的女孩,工作积极,为人友善,可是,这两周来却像是怎么也睡不醒一样,上班没精打采,朋友约她出去玩也觉得没意思,整天只想窝在家里什么也不干,要不就是使劲地吃零食,体重倒是增加了。晚上也睡不好,在床上翻来覆去的时候,突然脑子里冒出了“活着没意思”的念头,着实让自己吓了一跳,平时自己不是这样的啊?在家人以及朋友的劝说下,小芳终于鼓起勇气,走进了心理咨

询室。

据刘钰介绍,经过与专家的交流以及仔细的检查,原来,小芳得的是“抑郁症”,而且,专家告诉小芳,和感冒发烧一样,每年的秋冬季节都是抑郁症的高发季节。因为气候的变化,人们的心理、生理及社会各方面都会产生一系列的变化。秋冬时节,寒冷的气候加上日照时间减少,会使身体内的新陈代谢和生理机能处于抑制状态,造成垂体、肾上腺皮质等的内分泌功能紊乱。

B 主要表现为心情不佳、忧伤等

每逢冷空气过境,因受凉而引发感冒的人数就会大增。事实上,进入秋冬季后,人的精神情绪也容易“感冒”,主要表现为心情不佳、忧伤、悲观、焦虑、食欲降低、睡眠质量下降等。

据悉,秋冬季节容易使人感受到萧条、寂寥,部分人甚至出现“整天开心不起来”、“对什么都缺乏兴趣和热情”、“晚上没有一个安稳觉可以睡”、“不管有什么美食也没多大食欲”、

“整个人都是懒洋洋的,什么事也不想干”、“想离开这个世界”等现象。遗憾的是,我们常对此熟视无睹,导致生活质量的下降和社会功能损害,甚至出现自杀的悲剧。其实,这可能是患上了“情绪感冒”——抑郁症的结果。

经过专家的耐心解释,小芳与专家一起制订了适合自己的治疗方案,经过一段时间的调整,久违的笑容终于又出现在小芳清秀的脸庞上。

C 多晒太阳,多做户外活动

那么,有没有什么办法,可以帮助我们更好地预防“季节性抑郁”呢?刘钰给出了一些预防措施。

加强体育锻炼。秋冬季节是进行各种体育锻炼的好时机,如跑步、快走、太极、球类等。通过运动,身体内的新陈代谢加快,肾上腺素分泌增多,会使人心情开朗、精神愉悦。在双休日,可外出旅游,如登高远眺,饱览自然美景,使人心胸开阔,抑郁惆怅之感顿然消失。清代医学家吴尚说过:“七情之病,看花解闷,听曲消愁,有胜于服药者也。”

增加晒太阳的时间。医学人员研究发现,白天,由于光线作用刺激视网膜,导致松果体内释放去甲肾上腺素减少,使一种能带

给人们坏心情的“褪黑激素”分泌减少。所以秋冬时节多晒太阳,多做户外活动,对预防抑郁症有良好的效果。

注意营养平衡。在寒冷的秋冬时节,体内氧化过程加强,以产生更多热量来抵御寒冷。因此,冬季需要提供含有充足热量的饮食来满足身体的需要,应多吃一些产热量高的肉类、蛋类、花生、豆类食物,尤其像羊肉、牛肉,不仅营养丰富,而且热量高,可以增强御寒能力。当然,富含维生素的蔬菜水果也不可缺少。

刘钰表示,如果你真的得了抑郁症也并不可怕,只要及时至正规有资质的医疗机构就诊,配合医生的治疗,加上生活上的调整,相信每一个人都“风雨之后见彩虹”。