



新书推荐

《少林鹰爪铁布衫》

定价:27元
作者:高翔
出版社:安徽科学技术出版社

内容简介:“大力鹰爪功”与“护体铁布衫”合称“鹰爪铁布衫”。此书系统地介绍了少林古传大力鹰爪功、少林大力金刚鹰爪功、少林大力内壮鹰爪功、南少林护寺大力鹰爪功、南少林胡势大力鹰爪功、南少林八宝门大力鹰爪功、少林浑元一气铁布衫等内容,几大秘功,各有其绝。



《少林内功真经》

定价:32元
作者:高翔
出版社:安徽科学技术出版社

内容简介:此书独家披露少林外家经典内功,其中包括内外功之别、少林内功与道家内功之别、内功修炼关键、内功与呼吸、功夫内练之要、内功层次、内功难关、内功与治脏、六字行功秘诀、内功与打坐、打坐法则、达摩原势禅秘易筋经、先天罗汉十八手、内劲五形拳精义、嵩山内传心意把等,内容真传嫡宗,世所难见。



●M.6501男,合肥某部队团级军官,43岁,1.73米,硕士,离单,儒雅谦和,沉稳重情,修养好,经济住房待遇优越。诚觅一位40岁以下,1.60米以上,大专以上,职业稳定,温柔娴雅的单身女士相识相知。

●M.6638男,合肥国企设计院,30岁,1.80米,硕士,未婚,英俊儒雅,文理兼通,志趣广泛,经济住房优越。诚觅一位28岁左右,1.62米以上,大专以上,清秀气质佳,温柔端庄的未婚未育女士永爱相守。

●F.8029女,合肥大学教师,32岁,1.63米,留学博士,未婚,秀外慧中,肤白气质佳,车房俱全,独女,高知家庭。诚觅一位38岁以下,1.73米左右,本科及以上学历,从事科教文卫事业,有爱心的未婚先生爱相约。

●F.8115女,合肥事业单位,23岁,1.63米,本科,未婚,端庄贤惠,肤白秀丽,经济待遇优。诚觅30岁以下,1.72米左右,专科及以上学历,综合素质高,有稳定职业的先先生牵手,永结同心。

以上征婚信息由安徽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)

冬季老人抵抗力低 当心被“谵妄”缠上

昼夜颠倒、半夜不睡觉,在家里走来走去,大喊大叫;突然变得烦躁易怒,摔东西;记性变差,不认识家人;经常胡言乱语;疑神疑鬼,总觉得自己的钱被人偷了,或觉得有人想要加害他……每到冬季,医院心理科总会收治一些这样的老人。安徽省精神卫生中心老年心理科孔晓明副主任医师表示,这些症状的罪魁祸首就是“老年谵妄”。

■朱世玲 记者 李皖婷

案例:

老太突然“神经”,原是“谵妄”惹的祸

老年心理科的病房里来了一位老太太,和大多数陪老人来看心理疾病的子女一样,老太太的儿子显得茫然又急躁。

“我母亲以前一辈子都是好好的,上街买菜、交水电费等账目都能算得清清楚楚。这两天突然就‘神经’了,晚上不睡觉,大吵大闹,还说看到死去的人来家里了。是不是中邪了啊?”老太太的儿子抓着医生追问。

经过检查后,老太太的“中邪”确实是由于肺炎引起的老年期谵妄,这种病让老太太的家人面面相觑。

孔晓明告诉他们,老年期谵妄是老年人常见的精神障碍之一,65岁以上的病人中,谵妄的发生率最高可达80%以上。

谵妄一般在晚上比较严重,患者常有严重的睡眠紊乱。症状轻的白天打瞌睡,晚上睡不着;症状重的白天困倦,夜间行为异常,出现噩梦、梦魇或幻觉等。

除了睡眠紊乱外,谵妄还常伴有“意识不清”,其症状也是多种多样:如白天总是不理不睬、睡眠朦胧的样子;看到一些奇奇怪怪的东西或听到各种不寻常的声音;变得不认识家里人、不知道时间、不知道身在何方;说话、做事不能控制;出现心情变化无常、躁动不安等症状。

分析:

老人身体状况差,就容易被“谵妄”缠上

像老太太这样总在晚上出现的睡眠紊乱、行为失控,甚至看到一些奇怪的景象或听到奇怪的声音等,在老年人身体状况很差的时候是非常普遍的。也就是说,谵妄很常见,只是人们对它的认识还不够。如果老年人平时精神状况良好,但突然出现认知水平下降,不要觉得是突然糊涂了,这很有可能就是谵妄。

谵妄的病因理解起来非常简单,就是身体上发生了器质性的病变,影响了大脑的正常生理功能。任何原因都有可能引起谵妄,如酒精、毒品和某些药物的使用,心肝肺肾等重大

器官的功能异常、内分泌及营养代谢的紊乱、水电解质和酸碱平衡紊乱等。

此外,因脑血管病、痴呆、精神病住院的老年患者中,谵妄也很常见。长期睡眠不好的老人,亦可引起谵妄。还有些老年人因为长期服用某些药物,比如镇静催眠药、抗癫痫药等,若过量使用药物或撤药、换药及多种药物合并使用,也容易诱发谵妄。

心理因素有时也会引起谵妄。体弱多病的老人,心理承受能力明显降低,当发生配偶或亲朋好友的生死离别、意外伤害等突然精神创伤时,很容易发生谵妄。总之,老年人在生理及心理功能老化的基础上,特别在躯体疾病或应激状态下,比青壮年更容易发生谵妄,尤其是在脑血管病、心血管病、痴呆的基础上,谵妄更为多发。

提醒:

谵妄可以预防,子女切莫掉以轻心

由于人们对谵妄认识还相对陌生,所以老人健康亮起的“红灯”很容易被忽略。再加上老年期谵妄起病急、病势凶,而躯体方面的症状和体征不明显,极易误诊。国外报道,谵妄的及时正确诊断率只有1/3。

一般情况下,躯体疾病恶化产生谵妄者预后不好,死亡率较高。特别是脑血管疾病、心肾以及肺性脑病等患者,在一个月内的死亡率可达25~33%。对于痴呆老人合并谵妄,虽然死亡率并不明显增高,但是,谵妄恢复之后,痴呆症状明显加重。

孔晓明表示,老年期谵妄通常起病急骤,容易误诊、漏诊。患者如果不及时诊治,可能发生各种并发症,造成不可逆的损害甚至死亡。他提醒,尤其是对一些轻度的、不典型的病例,需要引起家人的足够重视,应尽早至专科医院就诊检查。

不过健康的生活方式和积极处理问题的态度,可以在很大程度上降低或避免谵妄的发生。比如在日常的生活养成良好的饮食及生活习惯,清淡饮食,控制心血管疾病,定期体检,小病要及时治疗,防止延误成大病、重病,出现身体不适应及时告诉子女等。