

心理诊所

● 轻松迎考系列专题 ●

关注心理健康 避免走入误区



一年一度的中考和高考越来越近了,各类考生已经进入最后的冲刺阶段。此时此刻,考生眼里全是书本,心里都是试题;家长们更是忙个不停,奔波穿梭于各家商店、药店,为孩子购买强身健脑的各种补品。而考生此时的情绪状态和心理压力却往往被人们所忽视,这些又恰恰会影响到考生届时的考试成绩。

越是临近考期,越应注意避免以下误区:

“紧箍咒”在这段非常时期,考生头上的“箍”被箍得越来越紧,每天的作业、测验题都会出现新“面孔”,大考三、六、九,小考天天有,层出不穷的试题堆满了考生的视野。考生们凑在一起时,也会不由自主地谈起同一个话题,全力以赴地应考已成了他们全部的生活内容。再加上老师、家长的督促,这些都形成“紧箍咒”,它不仅不利于学生全力应考,反而会成为应考的包袱。

期望值 父母对子女的期望,老师对学生的期望,考生对自己的期望,像“三座大山”一样压在了考生的头上。于是乎,挑灯夜战,拼命苦读,榜上无名誓不休。诚



然,没有期望谈何努力,没有努力又谈何成功;但是,脱离了现实状况,脱离了考生实际水平和能力的过高期望值,常常会造成事与愿违、适得其反的结果。

情绪化 有些家长过于重视孩子的卷面成绩,以孩子测验获高分喜、得低分为忧;高兴起来对孩子大加奖赏,生起气来惩罚时毫不留情,如此情绪化的态度,对考生的心理稳定十分不利。有些考生本身的情绪也常常会随着老师的评价、分数的高低、外界舆论而不断产生波动,考

分不理想时不找主观原因,而一味强调客观因素,唉声叹气、怨天尤人,带着这样的情绪,又怎能全力以赴地备战高考呢?

片面化 有些家长过于重视和强调保证考生的学习时间,而忽视了其它方面。他们常常只顾督促孩子啃书本,剥夺了孩子应有的休息时间。殊不知,劳逸结合才能使大脑充分发挥功能,而一味地苦读则会使大脑因过度疲劳而产生“自我抑制”,反而对学习不利。况且,在大脑功能处于低谷时仍拼命苦读收效甚微,得不偿失。

自卑感 有些家长擅长“唱低调”,在外人面前总是抱怨自己的孩子不争气。这看似“谦虚”的态度和做法,常会使孩子在心理上产生挫败感——尚未“出手”已被先“灭”了几份志气和威风。若是考前的一两次测验成绩再不理想,更易使考生陷入“宿命”的误区,认定自己没有读大学的“命”,并由此对成功失去信心。

上述种种误区,很容易使考生不堪压力的重负而导致心理失衡,甚至产生“考试焦虑症”。“轻度的考试焦虑有助于兴奋神经,可提高考生的应试能力;中度以上的考试焦虑则会导致精神紧张、睡眠失调、反应迟钝、记忆障碍;重度的考试焦虑会严重影响和损害考生的身心健康。

成功为万人所向往,但通向成功的道路有千万条,并非只靠“独木桥”。愿家长、老师包括考生自己能够理性、客观、正确地认识和对待考试,在健康、宽松、和谐的应考氛围中,努力学习、认真复习、争取成功。

王 文

两性保健

男性体重过大 加速衰老

美国马萨诸塞州新英格兰研究院的研究人员日前表示,男性体重大幅增加有可能会加大睾酮激素水平下降的幅度,从而使其更易衰老。

研究人员之一托马斯·特拉维森表示,男性随着年龄的增长睾酮激素水平会日渐下降,这也是男性人到中年之后容易患上糖尿病、骨质疏松症、肌肉松弛以及阳痿等疾病的原因之一。

这次研究的重点是确定男性睾酮激素水平下降在多大程度上是因为衰老所致。研究人员对年龄在40岁到70岁的1667名男性志愿者进行了跟踪分析,历时15年。研究显示,那些在研究期间患上慢性疾病、丧偶、经常服药的男性睾酮激素水平下降幅度较之其他人更大,与此同时,体重明显增加的男性睾酮激素水平下降的幅度甚至可以与衰老10年睾酮激素水平下降的幅度相提并论。平均而言,参加研究的男性每过10年睾酮激素水平就会下降14.5%,而那些在研究期间一直身体健康且体重保持不变的男性睾酮激素水平下降的幅度为10.5%。

特拉维森说:“这一研究暗示,男性如果想减缓睾酮激素水平的幅度就应该关注自己的健康和生活方式,尤其是保持体重不要骤然增加。”

美 莲

缓解乳腺增生 橘核 橘络管用



平时被我们弃之不及的橘核和橘络,恰恰是女性乳房保健的良药。每天15克橘核加上1~3克橘络(约十来个橘核,两三只橘子的橘络),用开水泡着喝,使橘核和橘络中的有效成分慢慢挥发出来,连喝7天,就是一个疗程,可以大大缓解甚至消除乳腺增生。

有乳腺增生的上班族,如果因为工作太忙,饮用橘核、橘络水不方便,还可以在中药房买橘叶,每次用6克泡茶饮用一天,连续数日,也能起到缓解症状的作用。为强化作用,将橘核压碎后再泡水,也是可以的。

另外,如果乳腺增生的女性在经前还伴有乳房疼痛或有乳房良性肿块,只需在水中加上3克郁金(一般中药房都有售),连续喝一周,疼痛就会减轻甚至消失。连续喝数周,不仅增生、疼痛会消失,肿块也会减小。

假如不仅经前乳房胀痛加重,而且经期提前或推后,除了服用上述茶饮之外,在月经前5天开始服用中成药加味逍遥丸,每天两次,每次一丸,月经来时停药就可以起到治疗的作用。

橘核、橘络以及橘叶都具有散结通络的作用,所以能够有效地缓解乳腺增生,其中橘叶还是很多治疗乳腺增生的中成药的主要成分之一。

无论是治疗还是保健,对于患有乳腺增生的女性来说,首先是要调整好情绪,否则,再好的医生和药物也难奏效。

所以,女性保健首先需要的是举重若轻的气质。能够做到这根本的一条,再加上一杯自制“橘茶”,就再好不过了。

叶 依

明目护眼

人们都知道牙周病是造成过早失牙的重要原因之一。如果牙齿过早地丧失,可影响咀嚼、消化,进而影响全身健康。因此,掌握牙周病的预防与治疗的常识是非常重要的。

首先,医生可把牙齿表面上的牙菌斑、牙结石清除干净,还可冲洗牙周袋,在牙周袋内上药治疗,以恢复良好的口腔环境。在牙周病急性期,还应口服抗生素(如灭滴灵、螺旋霉素、利君沙等),同时用含漱剂漱口(如口素、1%双氧水)。

预防或减少全身性疾病,加强营养,提高整体健康素质,从而增强牙周组织的抗病能力;努力保持口腔清洁卫生;坚决戒除

患有牙周病平时应注意什么

对牙周组织有害的不良习惯(如吸烟、饮酒、单侧咀嚼等)。

蛋白质是口腔组织生长发育的基础,蛋白质缺乏可加重牙周病的发展。因此,我们应该多食用高蛋白食物,如蛋、肉类、牛乳、乳酪、谷物、豆类、干果类等。维生素的缺乏同样可影响牙周组织的健康,尤其维生素A、C、D的缺乏影响更大,我们要多食用含维生素高的食物,胡萝卜、菠菜、香菜、豌豆苗、青辣椒、杏、芒果、动物肝脏、禽蛋等食物含维生素A较高;维生素C广泛存在于新鲜蔬菜、水果中;维生素D广泛存在于动物肝脏、鱼油和禽蛋中。不要长期食用大颗粒、粗纤维的食物,因其可对已

患病的牙周组织造成机械性压迫刺激,使局部的血液循环发生障碍,造成牙周组织的营养不良、牙龈萎缩、牙槽骨吸收加重。然而,也不可长期进食过于精细的食物,一方面过于精细的食物较容易造成牙垢、牙结石的堆积,另一方面进食细腻的食物必然会减少咀嚼,有些人还因为牙齿的松动而放弃用患牙咀嚼或进食流质食物,这样对牙周组织无任何撞击,使已经萎缩了的牙周组织细胞缺乏机械刺激,血液供应减少,血管变细而牙周组织更加萎缩退废。

搞好个人口腔卫生,认真刷牙、漱口。刷牙要采用正确的方法,即从牙龈开始,沿牙齿纵轴上下刷洗,动作要轻柔,时间应达

到3分钟,在刷牙的同时,牙龈也得到足够的按摩。不正确的刷牙方式如用力过度、横向刷牙、斜向交叉刷牙等,都可能对牙周组织造成机械的损伤,使局部牙龈溃破,出现溃疡、出血,牙周进一步萎缩等。牙刷选择要合理,牙膏也应选用药物功能性牙膏。消除或减少食物嵌塞也是非常重要的。因为食物残渣长期堆积在牙缝中,压迫刺激牙龈,使之发生慢性炎症,从而加重了牙龈的萎缩。

许多研究证明吸烟可造成牙槽骨吸收。因此,患有牙周病的人一定要戒掉吸烟的坏习惯。

张健明

求医热线

- 河南电力医院 彩光永久脱毛 除皱 68691035
妇产科婴儿游泳 68856092
郑州市第一人民医院 急诊电话 66333120 新生儿科 66350154
郑州市颈肩腰腿痛医院 住院部 68746248 关节门诊 68746094
郑州市儿童医院 小儿心脏外科 63839941 小儿康复中心 63830240 63830241
郑州市中心医院 急诊科 67641120 风湿肿瘤内科一病区 67650493
郑州市中医院 呼吸内分泌科 67444888 消化内科 67717100
郑州市骨科医院 骨肿瘤骨病科 67771685 关节病治疗中心 67771587
郑州市妇幼保健院 产科咨询接诊 63881120 新生儿内科咨询接诊 63881553
郑州市第八人民医院 郑州市精神卫生中心 24小时咨询电话 68953120 心理测验咨询电话 68953228

“颈椎病、颈椎间盘突出、颈椎增生”良药问世

颈椎病,是由于人体颈椎间盘突出、骨质增生或生理曲度改变后压迫神经根、脊髓、椎动脉而引起的一组综合症状。轻者脖子酸痛不舒服,上肢疼痛或麻木,重者头晕恶心,视物模糊,甚至出现痉挛性四肢瘫痪。

精选雪域名贵中药研制而成的“雪莲贴贴舒”,含有多种生物活性酶,能强力作用于病变组织,使突出物萎缩溶解,增生炎症消除,从而快速解除病痛,一般3~5天见效,2~4个疗程康复。一个疗程15天,需要12~15盒。腰

椎间盘突出、腰椎增生效果亦佳。 经销地址:郑州骨科医院东50米 瑞康大药房,外地邮寄,药到付款! 咨询热线: 0371-61796028 68031795 网址:www.yqyj.cn

咨询电话:65930361 65971158

补肾双向调节效果好

仲景堂大药房执业药师 曹泰山

很多中老年人长期服用六味地黄丸,却诉说乏力、腰膝酸软、手脚冰凉等症没有得到改善,这到底是什么原因呢? 肾虚分为肾阴虚、肾阳虚、肾气虚等,一般而言,阴虚有腰膝酸软、五心烦热、头晕耳鸣、盗汗、男性遗精早泄、女性经少经闭等表现;阳虚有腰膝冷痛酸软、形寒肢冷、精神疲惫、夜尿频多、阳痿早泄等症;气虚常见精神倦怠、易发虚汗、困乏无力等症。不知道自己是什么“肾阴虚”、还是“肾阳虚”,就一通乱补,会适得其反。 长期服用六味地黄丸却感觉不到

起色,原因多为补不对症。传统方六味地黄丸专补肾阴;金匱肾气丸专补肾阳虚;参杞杜仲丸属阴阳双补、双向调节,以肾为本,五脏同补,是全面平衡型。

对于分不清阴虚阳虚,或属于阴阳两虚,或有气虚症状,专家推荐可服用参杞杜仲丸。该药原方名神仙不老丸,是我国元代以来养生抗衰老的名方,以人参、杜仲、枸杞、地黄等十二味中药组方,全面调补五脏,益气补肾,平衡阴阳。人参,补五脏之阳,大补元气;川牛膝、川巴戟、杜仲和菟丝子补肾助阳;生

地黄、枸杞子、地骨皮滋阴生津;熟地黄、当归、柏子仁、石菖蒲滋阴养血、养心安神。现代药理学研究发现该药延年率显著,保健服用可提高身体免疫功能,冬季可减少感冒。

参杞杜仲丸不含大热大燥的动物性药材,不含激素,药性平和,男女均可服用。一般服用1个疗程4瓶下来可以明显感觉到乏力、失眠、精神不振等症明显减轻,服用3~4个疗程,易疲劳、精神不振、腰膝酸软、畏寒肢冷、记忆力减退、生理机能减退等症可以得到完全改善。

春暖花开话腋臭

仲景堂大药房执业药师 曹泰山

“一年之计在于春”,春天是个令人愉悦的季节,可对患有腋臭的朋友来说,春天一到,烦恼也就来了。随着鲜花开放,小草萌芽,腋臭也悄悄出现,难闻的气味令人烦恼不堪。

腋臭又叫狐臭,是臭汗症的一种,发于腋下,是皮肤表面细菌分解大汗腺分泌液中的有机物而产生不饱和脂肪酸引起的。中医认为,腋臭属湿热内郁所致,具有遗传性,多发于春夏季和青春期,与个人饮食习惯和所处地域气候有关。

腋臭症有以下特点:1. 病程长,病势缠绵难愈;一般患者从青春期开始发病直到大汗腺萎缩,症状才渐渐消失。2. 直接表现为腋下大汗腺内分泌异常性变化,出汗时伴有腋毛结晶或霉变,以及色汗(黄色)和浓烈的刺鼻臭味,距离一米即可嗅到。3. 汗液发粘,内衣腋下发黄有异味,耳道处有油腻感。4. 患者女性多于男性,一般为遗传所致,非遗传性患者多因青春腋下大汗腺异常性变化或饮食嗜辛辣刺激、海鲜、酒类所致,具有普遍性。

目前国内医药界不断在开发治疗腋臭症的产品,如国内腋臭行业领导地位的仲景药业,根据我国医圣张仲景家传秘方,结合现代科技精制而成的“半月清”,历经15年市场检验,赢得广大患者良好口碑,长期畅销不衰。半月清喷剂,使用方便,一喷即可起效,适用于轻度患者;为中重度患者称赞的中药粉剂,针对腋臭产生的病灶即腋下大汗腺,只需将药粉直接外擦于腋下,通过皮肤发挥作用,在体内调理汗腺,清除体内湿热,使大汗腺分泌恢复正常,在外能杀死皮肤表面的细菌,抑制细菌再生,这样内外兼施,效果显著,在行业中居于领先地位。在腋臭患者中流传这样一句话:“拥有半月清,四季没烦恼。” 咨询电话:65930361 65971158

迷人的金沙湖 快乐的高尔夫 金沙湖期待着您..... 河南金沙湖高尔夫球会 河南金沙湖高尔夫球会总占地面积2400亩,是河南唯一标准18洞72杆国际竞赛型高尔夫球场。拥有40个击球位的双层草坪练习发球台、6万平方米高尔夫练习场、2000平方米推杆练习果岭区,一个300亩水域的沙滩浴场,即将开通配套设施有球会会所、会议中心、会员别墅、网球场等。金沙湖高尔夫球会位于郑州东南部,国家郑州经济开发区南缘,西南毗邻郑州机场高速公路,规划环城路以西,距市中心10公里,十五分钟车程,交通便捷,地理位置优越。 球场地址:国家郑州经济技术开发区第八大街南金沙湖路一号 订台电话:66857580 E-mail:jinchahugolf@163.com 办公电话:66876205