



心理诊所

●轻松迎考系列专题●

# 如何缓解考前焦虑



两性保健

## 女性朋友 更要重视“肾健康”

据统计,女性肾脏病的发病率与男性相当,但一些特殊的肾脏疾病,如系统性红斑狼疮、难治性尿路感染等,女性的发病率则大大高于男性。

女性特有的生理特点以及不良生活习惯,是导致尿路感染的主要原因。而狼疮性肾炎的发生,则与女性体内的雌激素水平偏高有关。

绝大多数女性在一生中至少有过一次尿路感染的经历。急性尿路感染的典型症状是尿频、尿急、尿涩,有时有尿急又排尿不畅的感觉,不典型的患者仅在憋尿时有热涩感。

为此,专家提醒,女性千万不能轻视看似并不严重的尿路感染,患病后应卧床休息,多饮水、勤排尿,并及时就诊。经合适的抗菌药物治疗后,90%的患者能够治愈,但仍有5%~10%的患者可能会转为持续性菌尿或反复发作。临床上,将合并有尿路异常,特别是尿路有梗阻者,称为复杂性尿路感染。其治愈率低,容易复发,会导致永久性的肾脏损害,甚至引发败血症危及生命。因此,普通的尿路感染患者,在停药后仍要坚持定期随访、复查,切勿过早停药或停药后不追踪观察。

专家指出,女性在日常生活中预防尿路感染,应注意以下几点:

第一,坚持每天多饮水,每2~3小时排尿一次,以冲洗膀胱和尿道,阻滞细菌在尿路的繁殖。这是最简便、最有效的预防方法。

第二,注意阴部清洁,尤其是女性在月经、妊娠和产褥期,要尽可能避免穿紧身裤、尼龙裤,并应保持心情舒畅,避免过度劳累或精神紧张。

第三,如果尿路感染与性生活有关,并反复发作,患者应在性生活后排尿并口服一次抗菌药,或在之前,用新霉素等软膏涂在尿道口的黏膜或会阴部的皮肤表面,还应避免用阴道内隔膜来避孕,因为这种避孕方法更易引发尿路感染。

第四,绝经后反复发病的妇女,应重视萎缩性阴道炎的治疗,可在医生的指导下口服雌激素,以抑制潜在病原微生物的生长。 陈俊珺

高考在即,不少高三学生不免感到紧张和焦虑,严重者整天忧心忡忡,甚至失眠难寐。这些症状被称为考前焦虑。缓解考前焦虑症的方法很多,这里介绍一种“音乐疗法”来为心灵解压,有焦虑症的学生不妨一试。

音乐不仅能够影响人的情绪,而且不同的音乐对不同的疾病具有治疗作用,人们把这种用音乐来治疗疾病,增进健康的新型治疗方法叫“音乐疗法”。

音乐疗法在国外已经相当普遍,不同乐曲作用于人的感觉器官,由于乐曲的旋律、速度、音调等不同,可分别产生镇静安定、轻松愉快、活跃兴奋等不同的作用,从而能调节情绪,稳定内环境,达到镇痛、降压、催眠等效果。

这里有一些不同心情时选用的名曲:

先拿西方古典音乐来说。感到抑郁时:可以听一听莫扎特的《小调第四十交响曲》、西贝柳斯

### 巧用音乐为心灵解压



的《悲痛圆舞曲》、巴赫的《A大调意大利协奏曲》、施特劳斯的《蓝色的多瑙河》、比才的《卡门》组曲。

感到焦虑时:可以听海顿的《皇家焰火音乐》、罗西尼的《威廉·退尔》、鲍

罗廷的《鞑靼人的舞蹈》;失眠的时候,可以听莫扎特的《催眠曲》、门德尔松的《仲夏夜之梦》、德彪西的钢琴协奏曲《梦》……

如果你喜欢中国古典音乐,可选择具有舒缓、低回、轻柔、婉转、幽雅等特点的乐曲,比如《春江花月夜》、《月夜》、《南渡江》以及《病中吟》、《催眠曲》、《渔光曲》等。中国古典音乐中也不乏节奏明快、旋律流畅、音色优美的乐曲,可以振奋精神、愉悦心情,比如《流水》、《喜相逢》、《赛马》、《光明行》、《喜洋洋》、《百鸟朝凤》、《八哥洗澡》等。

应注意的是不同的音乐疗法适用的时间不同。一般来说,镇静性的音乐应在晚上临睡前听,有助于睡眠和休息;兴奋性的音乐宜在早上或上午听,使人精力充沛,意气风发;解郁性的音乐受限制较小,可在任何时间听。但音乐的秉性往往不是单一的,而是多种兼容的。人们可根据自己的情况,在专家指导下选择。

### 五条建议帮助你

缓解考前焦虑,心理专家提出了五条建议。

第一,充分复习。过分焦虑主要是因为复习准备不充分,所以考前一定要全面、充分地进行功课复习。具体来说,要根据自己的基础和复习现状,有策略地复习;并认清自己的学习风格,不要盲目与他人比较,找出适合自己的复习计划。

第二,心理暗示。考试前夕要不断地对自己进行肯定性的心理暗示:相信自己,一定能考好。

第三,适当休息。适当休息可使心理压力大大降低,压力较大时,不要闷在心里,找你信任的人倾诉苦恼。

第四,保证睡眠。每天要保证7~8小时的睡眠时间,晚上不要超过10点钟才睡觉。如果一时无法入睡,可躺在床上先不要闭眼,什么都不要去想,等情绪放松后,才自然地闭上眼睛。

第五,在考前感到焦虑时,可想像一下:在家复习准备的场景,教师宣布考试的场景,被第一道题难住时的场景以及时间快到了而无法交卷时的场景等等,这样,考试焦虑就会有所缓解。

## 明目护眼 牙周病的症状与预防

牙齿的支持组织(牙龈、牙槽骨、牙周韧带)的慢性破坏性炎症称牙周病。牙周病的发病因素比较复杂,有局部因素及全身因素,局部致病因素主要是细菌、菌斑、牙石以及食物嵌塞、咬合创伤、不良修复体等。全身因素包括内分泌失调、遗传、营养不良,某些慢性疾病等。

牙周病的临床表现是: 1. 牙周病常开始于牙龈炎,牙龈肿胀、变红、出血,正常外形改变,龈缘糜烂或增生,咀嚼食物或刷牙时容易出血。

2. 龈沟加深继而形成龈袋,而牙周袋形成导致牙龈在牙面上的附着丧失,一般无症状,有感染时可发生波动及整个牙周袋壁,可有疼痛、溢脓、口臭等症状。依据X线显示,可见牙槽嵴顶的硬骨板消失,边缘如虫蚀状,继而牙槽嵴发生垂直吸收,高度降低。

3. 牙周组织的损害到达一定程度,支持骨减少,加之咬伤创伤加重,导致牙齿松动。

预防牙周病可从以下三方面入手:

- 1. 注意口腔卫生、彻底去除牙石及不良修复体、充填体等刺激物。
2. 加强锻炼,提高健康水平,积极治疗全身性疾病。
3. 叩齿、早晚按摩牙龈。



## 牙周病保健小贴士

- 1. 采用竖刷法,切忌横刷;坚持早晚刷牙。
2. 牙刷应选用头小、磨毛的保健牙刷。
3. 正确使用牙线,去除嵌塞物及邻面菌斑。
4. 多吃含维生素A、D、C及钙磷丰富的食物,如新鲜蔬菜、水果、动物肝脏、牛奶、禽蛋等。
5. 有牙周病者应每年去医院作一次洁治。孕妇和牙周病者经治疗后每2~3个月检查1次。
6. 叩齿及用舌头舔牙龈有利锻炼牙周组织和按摩牙龈。

用药须知

## 抗菌药不可与乳酸菌混用



很多人在吃药时都不讲究,随便看到什么喝的就拿起来服药,这其实是很不科学的。一些药物在服用时,送服的东西也是有讲究的,比如说口服一些抗菌的药物时,就不能用含有乳酸菌或双歧杆菌制品送服,因为乳酸菌或双歧杆菌制品中含有许多肠道益生菌,像乳酸菌、双歧杆菌等

本来对人体是有好处的,可是与抗菌药物混合,就会把这些益生菌杀灭,乳酸菌或双歧杆菌制品相当于白喝了。

另外,用茶服药也是不合适的,其中的茶碱对很多药物成分都有干扰作用,不能很好地发挥功效。因此,服用药物最好还是喝白开水。魏振辉

## 求医热线

- 河南电力医院 彩光永久脱毛 除腋 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、腰间盘突出”遇良药一夜显奇效

颈椎病、腰间盘突出、椎管狭窄特效药问世,急重症患者24小时见效,南京、郑州、太原等地惊现抢购风潮。该药取名“一夜效膏药”,又称“千山活血膏”,北京专家研制,富含皂甙、甾体等高效活性物质,能强力作用于病变组织,使突出物萎缩溶解,水肿粘连增生炎症消除,从而解除对神经的压迫。一个疗程15天;需用药6~12盒。

该药已通过北京三大权威医院临床验证,并取得国药准字Z20025596号批文。 经销地址:省人民医院西门百佳国药堂,外地邮寄,药到付款。 骨病咨询热线: 0371-61982310 62092720

养生苑

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、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。不知道自己到底是“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益寿率显著,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,可对患有腋臭症的朋友来说,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)和浓烈的刺鼻异味,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良方,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球场总占地面积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路一号 订台电话:66875780 E-mail:jinchahugolf@163.com 办公电话:66876205