

洞察心声 掌控情绪

悲观厌世、暴躁易怒……在日常生活中,当你面临心理压力时,是疯狂工作或玩乐来麻痹自己,或沉浸在悲伤中甚至做出过激反应,还是能平静地处理好问题,然后将其置之脑后?前两种情形是大多数人较容易出现的反应,而第三种处理方法,许多人则感到心有余而力不足。心理专家介绍,应付心理紧张状态,保持乐观是控制心理压力的关键,遇事要多往好处想,学会掌控自己的情绪。

本报记者 周娟 通讯员 席娜

克服消极心理

人的心理问题长期不能解决,往往与消极心理有关。市八院副院长胡雄介绍,有效的方法是进行心理位移,即选择一种新的、高层次的、积极的、利于他人和社会的心理认知代替旧有的心理认知,从而改变消极的心理状态,这就是心理升华法。“失败乃成功之母”,“化悲痛为力量”就是从失败的消极因素中,熟悉其中蕴涵着的积极因素,使之成为个体奋起图强,取得成功的动力和契机。

通俗地说,假如所面对的事情无法改变,那就先接受,然后改变自己,只有

这样,才能最终改变属于自己的世界。

每一个人,都曾有过颓废、沮丧等厌世情绪的时候。但这是一种消极的、不良的情绪,应当尽可能及时消除这些对自己影响不好的情绪。

首先,应当弄明白厌世情绪的来源,在心理上学会放松,要能够做到看淡失落、勇敢面对、乐观生存。其次,应当学会一些消除厌世情绪的方法。比如做自己喜欢做的事情、吃自己喜欢吃的东西、看自己喜欢看的书籍或影视剧……用快乐来激发自己对生活的热情。

多和内心对话

没有食欲或食欲过盛、心跳过快、头痛或颈背部肌肉紧张、难以入睡或半夜醒来噩梦频频、注意力难以集中、经常为琐碎小事而与家人或同事争吵。如果你

有其中两条以上的征兆,就意味着你可能处于心理紧张状态了。

专家建议,应多聆听自己的心声,给自己留一点时间,平心静气地思考,努力在消极情绪中加入一些积极的因素。

焦虑和受压感已成为许多人生活的

一部分。专家建议,要平衡自己的生活,尝试换个角度想问题,抽空去想一想或回味一下那些令自己快乐的事情。

心理学家认为,保持冷静是防止心理失控的最佳方法。每天早晨或晚上进行20分钟的盘腿静坐,能减少焦虑感。研究表明,过度焦虑烦躁的人每天花10分钟静坐,可使自己的心理紧张有一定程度的减轻。此外,按摩对减轻压力感也非常有效。

疾病尽早诊治

消除厌世情绪,也需要借助一些外力的帮助。比如朋友的心理疏导、社会的各方认同、有关方面的扶助等。

世界卫生组织指出,亚健康是指机体虽无明显疾病,却表现出活力的下降,适应能力不同程度的减退的一种生理状态。亚健康状态包括不良的心理行为、不振的精神面貌、对社会的不适应以及身体某部位的不适等,形成的原因有遗传因素的影响、环境的污染、紧张的生活节律、心理压力过大、不良的生活习惯、工作或是生活过度的疲劳等。亚健康对人体的危害极大,应注意克服不良

的生活习惯,调整好个人的心态,适应瞬息万变的社会,积极运动提高身体素质,有针对性地选用保健品等。

对于心理性疾病,多半要通过心理咨询或精神科大夫的治疗。心理疾病和生理性的疾病一样,都是引起人体在精神和生理上的不舒适的状态,只要认真面对,正视病情,都是可以治愈或控制的。

胡雄说:“除了遗传因素无法控制之外,童年的创伤性经历、从小到大形成的性格特征、社会环境因素、常年得慢性病导致的抑郁,这些都能通过心理治疗得到纠正。”

安贞医院小儿心脏病专家将来郑坐诊



本报讯(记者 汪辉 通讯员 封宁文/图)8月31日,北京安贞医院小儿心脏中心主任刘迎龙将在郑州人民医院颐和医院为全省疑难先心病患儿进行会诊和手术。

刘迎龙教授是国内小儿心脏外科权威专家,享受国务院特殊津贴,擅长儿童和成人各类先天性心脏病的治疗等。作为郑医颐和、北京安贞河南小儿心脏外科诊疗中心

主任,今后的每周六,刘迎龙均将定期在郑州人民医院颐和医院坐诊和手术。

据悉,为让河南先心病患儿得到更好的诊断和治疗,郑州人民医院颐和医院和北京安贞医院小儿心脏中心联合成立了郑医颐和·北京安贞河南小儿心脏外科诊疗中心。图为郑州人民医院颐和医院“心希望”心脏病救助工程走进民权县,为当地群众免费义诊检查。

市直机关医院“一学三促”惠民生

本报讯(记者 赵佳 通讯员 张彬)为深入开展“一学三促”活动,市直机关医院日前启动“卫生宣教送健康进机关”活动。

据该院院长王德序介绍,此次活动结合市卫生局片医负责制、网格化管理和市直机关医院的健康体检中心任务,推出了延伸精细化

优质服务,针对机关干部的健康体检报告进行“答疑解惑”,对体检报告中“看不懂”、“不明白”、“不正常”、“不健康”的项目,采用通俗易懂的语言进行解答,并针对健康查体结果进行个性化的健康教育和治疗指导。同时对机关干部关心的健康话题进行了细致讲解。

市妇幼专家惠民健康行走进上街

本报讯(记者 周娟 通讯员 卜春梅)为深入贯彻落实党的群众路线教育实践活动,促进民生健康。市妇幼保健院日前组织产科、妇科、儿科、优生遗传科等专家,前往市卫生局群众工作队帮扶点上街区,开展大型义诊及授课活动,为困难群众送医送药送健康。

活动当日,在上街铝城公园,义诊的横幅和穿白大褂的医生们立刻吸引了晨练的居民,纷纷前来询问,免费测血压和测血糖。“来,俺也量量血压!”“大妈这么大年纪有这平稳的血压可真不容易,血压很好,放心吧!”“大爷,您这血压稍高些,可得注意喽,平时少吃咸,注意低盐饮食,以清淡为

活动多
为民惠民

医讯速递

市医院协会 姑息治疗委员会成立

本报讯(记者 赵佳 通讯员 董翠华 袁慧丽)8月23日,郑州市医院协会姑息治疗暨安宁疗护管理专业第一届委员会成立大会、郑州市市中西医结合学会第一届肿瘤专业委员会学术论坛暨省级继续教育医学教育项目学术会议在郑州市第九人民医院召开。我市卫生系统相关领导及市中西医结合学会第一届肿瘤专业委员会委员和来自省、市及周边医疗机构的专家近200人参加了大会。郑州市第九人民医院副院长李玲当选主任委员。

姑息治疗与安宁疗护专业在我国是一门新兴的医学专业。主要针对各种无论最终能否被治愈的疾病及各种疾病的终末期或高龄者的养护阶段,综合采取医疗措施和护理手段,提高患者生活质量、延长生存时间,帮助其家庭回归正常的生活轨道。该专业在欧美发达国家起步较早,已形成了较为成熟完整的医疗和服务体系。

中国医院论坛 郑大一附院获多项殊荣

本报讯(记者 汪辉 通讯员 曹咏 吴静)近日,由中国医院协会主办的2013中国医院论坛在北京召开,郑大一附院荣获多项殊荣。

此次论坛的宗旨是“搭建交流合作平台,促进医院改革发展”,以“改革、发展、质量、安全”为主题的权威性高层次行业盛会,安排了主论坛、12场分论坛和上海医改经验分享专场论坛。主论坛涵盖了医改目标思路、人文医学及社会医学方面的精彩演讲。分论坛包括医疗服务模式的改革与创新、重点专科建设与医生多点执业、患者安全和医疗质量、百年医院的文化积淀与传承、县级医院改革与能力建设、新媒体时代对医院的影响等丰富内容。郑大一附院院长阙全程受邀作为后勤管理与绿色医院建设分论坛的点评嘉宾参加此次论坛活动,副院长文建国受邀主持第一届中美感知高峰论坛。

此次论坛,中国医院协会还对医院各管理领域的优秀个人和单位进行了表彰。郑大一附院荣获中国医院协会第一届医院影像设备管理先进单位奖,文建国荣获第一届医院感染管理先进个人奖,该院护理部主任刘延锦荣获第一届医院护理管理先进个人奖。

省人民医院 荣膺中国医院协会诸多奖项

本报讯(记者 汪辉 通讯员 赵佳 许晓波)日前,经省卫生厅、省医院协会审核推荐,中国医院协会认真评选及公示,河南省人民医院荣获中国医院协会第一届医院影像设备管理优秀奖,成为全国50家获奖医院之一。这是我国医疗装备领域的最高荣誉。同时,河南省人民医院副院长陈传亮荣获第一届医院后勤优秀管理奖,护理部主任宋葆云荣获医院护理优秀管理奖。一家医院同时获得三个奖项,在全省为数量第一。本次获奖是对省医院医学装备管理工作的充分肯定。

省肿瘤医院 成立省首个肿瘤遗传咨询门诊

本报讯(记者 汪辉 通讯员 王瑞凡)近日,我省首家肿瘤遗传咨询门诊在省肿瘤医院正式成立开诊。

肿瘤遗传咨询是通过咨询者与肿瘤患者及其亲属就肿瘤病因、遗传方式、发病风险和可以采取的防治措施等进行一系列讨论、劝告和建议。同时,咨询者可进行个体患癌易感性检测,仅需要抽血,即可对咨询者全身100多万基因进行检测,从而预知各种恶性肿瘤和常见疾病的发生风险,根据检测结果,咨询专家将评价个体患癌风险,筛选患癌的中、高风险个体作重点咨询,并针对具体情况,提供防癌的科学建议。该门诊的成立,将大大提高我省的肿瘤防治水平,有利于肿瘤疾病的早发现、早筛查、早治疗,把肿瘤的风险降到最低。

治疗“关节退变、骨刺、滑膜炎”有奇方

上下楼关节疼痛,不敢使劲,早晨起床时或久坐站起时关节僵硬迈不动步,严重者关节积水、肿胀,甚至变形,不能打弯,蹲不下,稍受风寒疼得更厉害,这就是“关节退行性变”引起的骨质增生、滑膜炎、半月板损伤在作怪。北京协和专家研制的“仙草骨痛贴”专门针对此类疾病,局部贴敷,直达病灶,通过改善局部微循环,慢慢激活软骨细胞的新陈代谢,快速消除炎症刺激。

冬病夏治正当时,购药特惠进行中。

重症患者只需试用五盒,就能感知产品优秀。

骨科热线:0371-53788102 市内送货,外地邮寄,货到付款。

销售地址:郑州市河医立交桥东北角向东30米新康达尔大药房