

不少中年人 最近有点烦

心理门诊“年终焦虑症”人数比平时多出三成左右

年终考核、年底总结、年终奖金分红,各家单位都开始“算总账”了,不少人患上了“年终焦虑症”:忧郁、烦躁、心慌、胸闷,甚至整夜整夜地失眠。记者昨天从南京脑科医院了解到,近期患上“年终焦虑症”的白领、公务员等增多,心理门诊接诊的此类患者比平时多出了三成左右。



漫画 俞晓翔

案例 工作任务没完成整夜失眠

吴老师是走进心理门诊的一名“年终焦虑症”患者,40岁的他在南京某高校任教,两个星期前,他就吃不下,睡不着了,一想到自己今年还有两篇论文的任务没有完成,他就头痛,因为这两篇文章影响到他的职称考评,如果今年完不成,他的职称又要拖下去了。到前天为止,他已经连续失眠了10天,整夜整夜地睡不着,而且还感

到心慌、胸闷,到医院做了心电图、B超等检查,结果也是一切正常。医生告诉他,这是得了“年终焦虑症”,建议他找心理医生咨询。他这才找到心理医生倾诉了自己的“心结”。

得了“年终焦虑症”的并不止吴老师一人。最近,29岁的李小姐心烦意乱,她是一家公司的销售部副经理,年初公司就给她定下了

业务量,如今只完成了一半。年终奖金是一定泡汤了,最主要是这样的业绩影响到了她在公司的地位,看着她和她同样级别的同事,业务量都完成得不错,她越来越觉得前途未卜,明年的打算、有没有希望升职等一系列的问题,弄得她惶惶不安,不仅无法正常吃饭、睡觉,而且经常莫名其妙地发脾气、烦躁不安。

分析 中年人易患“年终焦虑症”

心理素质不好的人易焦虑

南京脑科医院医学心理科副主任医师陈建国介绍,时近年终,各部门各单位考核、考评、晋升、晋级常常出现,受到这些因素的诱发,一些心理素质不好的人员就容易出现焦虑的症状,严重者甚至因此而诱发抑郁症。这部分人往往以中年人居多,他们常常因考核、考评不理想,因晋升职位和晋级工资未实现而郁闷、烦恼,出现头痛、失眠,导致心理失衡,尤其是一些企业人士更加突出。

据介绍,最近接诊的“年终焦虑症”患者中,涉

及到白领、公务员、公司职员等多个群体,年龄以中年人为主,男性略多于女性,其中,不少人是因年底工作考核、人员调整等原因,导致出现失眠、烦躁等症状。

不同人群表现症状也不一样

不同人群的“年终焦虑症”表现出来的症状也是不一样的,比如职业女性,就会表现得易怒、敏感、难以相处,这是她们在职场上自我保护的表现;而一些男性患者可能表现为消极忧郁、悲观自责、不自信等不良情绪。

专家介绍,“年终焦虑症”是由于年底生活规律变化而引起的,是影响个体生

活或工作的亚健康状态或疾病,是一种心理失衡的表现,据调查,九成以上的职场人士会受到“年终焦虑症”的困扰,尤其是女性。工作时间不长的年轻人,回顾自己一年的工作、生活,发现没有多大改观,展望前途心生迷茫,就会倍感焦虑;年资较高的“白领”,年终总结时,面对学历高、干劲足、成绩斐然的后辈,自感不如,压力如影随形,焦虑、烦躁情绪悄然而生;一些公司职员和“打工族”,面对业绩盘点和职位的清理、调整、裁员等动作,心存惶恐,焦虑不安……这些事情都能打乱人们平时的生活规律而导致失眠、焦躁等症状。

对策 不妨备一点“精神年货”

专家说,随着社会竞争压力的不断加大,“年终焦虑症”逐渐会成为困扰人们的普遍症状。因此,对于已经出现症状的人来说需要调节,而对于更多的人来说则需要预防。年终岁末,在热热闹闹准备置办年货的同时,市民不妨备一点“精神年货”。

从调节上讲,一是需要选择适合自己的方式疏导不良情绪,比较健康的方法

是运动、旅游、倾诉、哭泣等;二是要保持良好的心态,不要老是陷在过去的工作中,要着眼于规划未来。

预防“年终焦虑症”,首先要了解和认清自己,给自己做一个正确的职业定位,把不良情绪降到最低;面对年头岁尾发生的事件,不能沉浸或停留在后悔与自责之中,要积极向上,及时跳出情绪漩涡;还要定期

自省,因为不良情绪都是长期积累然后才爆发的,定期自省可以缓解不良情绪的积累效应。而缓解焦虑的最好办法是面对现实,调整好自己的心态,积极寻求今后的自我发展。同时,要学会在寻求人生乐趣中消除焦虑情绪,多和朋友聚会、多和家人聊天等,这是分散、排解和消除不良心情的妙法。 快报记者 张星

年底,别把自己累倒了

熬夜熬出胃溃疡复发

最近,东南大学附属中大医院接诊的胃溃疡复发患者明显增多,严重的出现了胃出血。该院消化科副主任医师陆枫林介绍,大多数胃溃疡患者是中青年人,学生、司机、白领是高发人群。除了天气原因外,他们不良的生活习惯以及过分紧张也是诱因,比如熬夜和长时间开车等。

医生说,人在晚上胃酸分泌会增多,如果熬夜太久,胃粘膜会损伤。胃溃疡复发的具体诱因还与遗传、情绪波动、过度劳累、饮食失调、吸烟、酗酒等因素有关。由于胃溃疡病情复杂,又与精神情绪有关,病情加重或治疗不及时,还会导致出血、穿孔、幽门梗阻和癌变等恶劣后果。

过度劳累诱发耳聋

记者从南京市第一医院、中大医院等医院解到,因为年底工作繁忙过度劳累而导致突发性耳聋的患者增多。中大医院耳鼻咽喉科的朱新医生介绍,最近由于气温变化快,很多抵抗力弱的人容易病毒感染,如果再劳累,就易诱发突发性耳聋。突发性耳聋多发于中年人,患者出现听力突然减退,1-2日即可达到全聋。多数病人无明显的发病原因,也有一些病人有较明显的劳累、情绪过于激动、精神紧张及感冒病史。

专家提醒,现在天气较冷,需要预防感冒,因为有一部分突发性耳聋的病人可能与感冒有间接的关系,同时注意勿过度劳累,做到起居有规律,情绪稳定,过分喜怒哀乐均可使人体内神经体液调节失去平衡,造成耳部血液循环障碍,发生耳聋。 通讯员 崔玉艳 快报记者 张星

大雾后几声剧烈咳嗽 她的孩子早产三个月 儿童医院今年收治千余早产儿

12月的坏天气让当妈妈的汪女士恨透了,仅仅几声咳嗽后,她的孩子早产了三个月,差点酿成危险,经过南京儿童医院的抢救,胎儿的性命暂时无忧。南京儿童医院专家统计发现,今年共收治了1000多名早产儿,比去年增多。

剧烈咳嗽,胎儿早产

今年12月11日,南京发布了今冬首个大雾黄色预警,有着哮喘病史的汪女士当天就感觉喉咙有点痒,但没有太在意,第二天,大雾虽然渐渐散去,但天气却阴沉了起来,小雨淅沥,一点光照都没有。病情有所加重的汪女士剧烈咳嗽了几声,当即就感到腹部有种下坠的疼痛感,有医学常识的汪女士意识到事情有点不太对了,可能是宫缩,这就意味着宝宝要提前出生了,她当即打车赶往医院。当天下午,才孕育了28周零5天的孩子就提前来到这个世界上,这比预产期提前近三个月。南京儿童医院新生儿医疗中心吴玲主任医师告诉记者,现在儿童医院新生儿病房超过1/3的小病人都是早产儿童,今年已经接诊了1000多名早产儿,比去年有所增加。

“早产儿”体重超级轻

现在吃得好,穿得暖,为什么还会有那么多的孩子提早出生?专家告诉记者,儿童早产的原因很多,大部分原因和孩子的母亲有关,一些早产儿的妈妈有妊娠高血压,也有怀孕前为保持身材导致营养不良的,也有母亲子宫环境不好的,或者母亲感染疾病,有

过哮喘、贫血、心脏病等。另外,随着科学技术的发展,助孕技术特别是试管婴儿的发展使多胞胎出生率增加,而多胞胎多数是早产的,这也是早产孩子有所增加的原因之一。

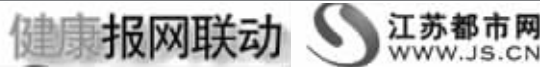
在临床上,把低于1500克的孩子叫做极低体重儿,低于2500克的孩子叫做低体重儿。早产的患儿很多体重都偏轻,儿童医院病房里就有一个身长只有38厘米,体重仅有990克的胎儿,属于极低体重儿,而正常的孩子,身长应该在50厘米左右,体重应该达到2500克以上。

早产儿要过“呼吸关”

专家告诉记者,孩子由于早早脱离母亲,大脑的中枢系统尚未发育完全,根本不会自主呼吸,因此出生后面临的第一个难关就是呼吸。好在现在的医学技术比较发达,宝宝可以躺在温箱里,可以上呼吸机,一天24小时有护士陪护,有专家为孩子定制食谱。专家告诉记者,孩子有的要在医院住上一周到三个月不等。

专家告诉记者,孩子早产跟母亲的关系特别大,因此孕妇要加强孕期的保健,生活规律和饮食方面要咨询专业医生,定期进行产前检测;注意改善生活环境,减轻劳动强度,增加休息时间;保持心境平和,消除紧张情绪。另外,从医学的角度上来说,26-29岁是最佳的生育时间,如果妈妈超过35岁要孩子,卵子的质量就会降低,染色体也可能受损,所以生孩子也是一个“宜早不宜晚”的事情。

通讯员 王倩 刘丹 快报记者 刘峻



常吃醋可治妇科疾病

早在汉代张仲景所著的《伤寒杂病论》中,就有用醋来治疗疾病的记载。《本草纲目》里记载了醋的药用功效:“大抵醋治诸疮肿积块,小腹疼痛,痰水血病,杀鱼肉菜及诸虫毒气,无非取酸收之意,而又有散淤解毒之功。”《本草要要》记述:“醋,可除湿散淤解毒下气、消食开胃。”

中医认为酸入肝,肝主血。许多妇科病由肝经不舒引起,醋味酸,专入肝经,能增强药物疏肝止痛作用,并能活血化瘀,疏肝解郁、散淤止痛。

“醋制”是中医重要的炮制方法,中医临床常用醋与各种药物共制,常见的妇科用药

如醋柴胡、醋当归、醋白芍等,用于治疗月经不调、崩漏带下等妇科疾病。

近年研究发现,食醋还具有美容驻颜的作用,经常饮用保健醋和醋制品能使皮肤光洁细腻,皱纹减少,容颜滋润健美。长期坚持用稀释的醋洗脸,还有利于面部的皮肤营养。

将醋与甘油以5:1的比例混合涂抹皮肤,长期坚持能使粗糙的皮肤逐渐恢复细嫩;每晚就寝前用醋涂抹发根的皮肤,还能减少头皮屑的生成;如每晚临睡前饮用少量醋,既有助于睡眠,又有利于皮肤的保养。

来源:江苏都市网

搓八个部位可防衰老

搓手:双手先对搓手背50下,然后再对搓手掌50下。经常搓手可以促进大脑和全身的兴奋枢

50下,通过刺激耳朵上的穴位来促进全身的健康,并可以增强听力。

搓胸:先左手后右手在两肋中间“胸腺”穴位轮流各搓50下,经常搓胸能起到安抚心脏的作用。

搓腹:先左手后右手地轮流搓腹部各50下,可促进消化,防止积食和便秘。

搓腰:左右手掌在腰部搓50下,可补肾壮腰和加固元气,还可以防治腰酸。

搓足:先用左手搓右足底50下,再用右手搓左足底50下。足部是人的“第二心脏”,可以促进血液的循环,激化和增强内分泌系统功能,加强人体的免疫和抗病的能力,并可增加足部的抗寒性。

做上述“八搓”时,搓手、额和耳的手法不要很重,而在搓鼻、肋、腹、腰和足时,手法可重些。

来源:江苏都市网

专治青春痘

自古以来中医一直认为青春痘、痤疮、粉刺的病因为内分泌失调、内热及饮食引起的。西医则认为体内激素旺盛,一旦以通过过这些方法来治疗都没有办法治好。

如今,在青春痘治疗领域,南京中大中医药研究所青春痘治疗中心,集8年技术研究和治疗经验,采用中国皮肤科协会联合推荐的国家级纯中药,结合各项尖端治疗仪,内清毒素,外拔痘核,病菌病根同步祛除,对青春痘、痤疮、粉刺、色素印、凹坑疤治疗均同平凉、光滑、美观。经笔者多方了解,该技术无痛、无创、安全、无副作用,是目前国内治疗青春痘的“次重大变革”。

喜讯:为让广大患者早日摆脱青春痘的烦恼,12月18日至元月6日由著名专家亲诊,治疗费半价。

注:本技术杜绝反复发作,疗效胜于一切承诺。

专家热线:025-68676521

地址:南京市虎踞南路66-8号

乘车路线:21、28、82、134、149路水西门下,往北100米

专治雀斑痣

冷冻一次祛除遗传性雀斑,不需涂抹,终身不反弹,签约治疗,永远的疗效胜过一切说法!

一知既往真情打造美丽

高尚的医德,精湛的技术,早已为众多各界爱友美人彻底治愈了面部雀斑,如果您已用别的方法治疗后无效请来我院,卓越的医学冷冻创新手法一定能帮您找回美丽,增加自信。

从事雀斑治疗十一年 学生优惠20%

地址:南京市延龄巷113号 www.qb555.com

美丽热线:025-84503570 直拨13851750624

岳灵生发乌发

湘西苗药 疗效才是硬道理

五大特色

- 一、自成一套理论,独创的苗味配药。
- 二、世家苗药密传,纯天然药片药丸。
- 三、皇家医术,系统化程序。
- 四、十天疗程标准,十天生新发,“因生因发”。
- 五、免费先试,见效付款,药到病除,上当受冤概不担。

更多详情请登录: www.yl-hair.com 点击视频播放

技术推广,诚邀加盟

招商电话:025-83206908

本店提供恢复实例! QQ: 38866854

电话: 025-83206908

中央路117号,徽隆隧道北200米路西

乘车路线: 21、13、25、28、30、33、35路至水西门站下