



“洁癖跟爱干净到底怎么区分,像那种回家用酒精给手机消毒的算是洁癖还是爱干净?还有,洁癖就是强迫症吗?建议你们做一期这方面的话题。”一名热心读者上周致电编辑部提出了这样一条建议。与此同时,《健康周刊》的短信平台也收到十多条与之相关的咨询短信。读者P说,周围人都认为他有洁癖,所以在跟他相处时总是小心翼翼,以免不卫生的行为惹他讨厌,“我很讨厌这样,搞得我像个异类。人家说洁癖是强迫症,但是我一点也不觉得痛苦,所以我只是比别人更爱干净而已,根本算不上是洁癖。”本期我们将关注这些读者的疑问。受访专家是南京鼓楼医院医学心理科杨海龙医生。

“再说一遍我是爱干净,不是有洁癖” 关于洁癖,你有多纠结?

洁癖跟爱干净的界限

生活中人们习惯把过于爱干净的人说成有洁癖,其实,爱干净是一种个人生活习惯,只要这种习惯没给自己或他人带来困扰,都算是正常的,没必要非让这类人戴上洁癖的帽子。但如果他们在没有实现自己所要求的干净时,感到焦虑烦躁,并且无法控制自己,出现反复洗涤等行为,那就是病态了。其次,洁癖所谓的爱干净,是一种很狭隘的干净,它很大程度上是害怕病菌的侵入,害怕染病。对此,读者M可以现身说法:她每天回家必用酒精消毒手机和公交卡,坐公车必先用塑料袋套住手然后握扶手,到公共场所必戴口罩。就是这样一个看似有洁癖的人,家里却乱七八糟的。M认为家虽乱但只有自己住,脏不到哪里,而手机、公车等有太多病菌,所以十分不卫生。

洁癖要不要治疗

有人会把洁癖与强迫症混在一起,其实这是两个不同的概念。有洁癖的人可能他的主观体验上并不痛苦,这种行为对他的工作、生活影响也

不大。但如果发展到强迫症的话,主观体验是痛苦、矛盾的——他知道这样做不妥,内心也想要改变,但实际中又控制不住自己的行为,而这影响到了他的工作、生活。强迫症大致有三类:强迫思维,比如反复纠缠于一些毫无意义的或无法解决的问题;强迫意念,比如站在楼上,总会想自己会不会从这里跳下去,还有患者切菜时不用菜刀用剪刀,原因是担心自己会产生冲动,拿刀砍孩子;强迫行为,比如反复洗手、检查,站在楼底下看着楼房窗户,会控制不住把它们全数一遍。

“如果我有洁癖,但自己却不觉得痛苦,那还要治疗吗?”如果是这种情况,医生并不会把它当作病来看待。有些洁癖患者,经过一段时间这种体验的积累,他的症状会加重,但不是所有人都会这样,这与他今后的经历有关,若日后突遇重大变故或压力,症状可能会加重,他其实也是通过那些反复的行为来缓解压力、放松自己。人们常说心病还须心药医,但发展到强迫症,除进行心理治疗外,有时还需综合药物治疗。

快报记者 李鑫芳



有问必答

老做噩梦怎么办?

Q:我最近每天都睡不好,老是被噩梦吓醒,怎么办?

A:梦有这些特点:浓缩功能,它可以把生活中的很多场景浓缩在一起;遗忘,人会很容易把梦给遗忘;潜意识表达,就是我们常说的日有所思夜有所梦;现实与梦中的情绪是一致的,比如现实比较焦虑的

人,梦中可能会出现被动物追赶、被蛇咬,不停登高,突然又从高处跌落的情景。所以做噩梦首先要问问自己,现实中自己正面临一种什么状况,还在被哪些问题所困扰?如果这些问题得不到解决,噩梦可能很难被摆平。(南京鼓楼医院医学心理科杨海龙医生)

快报记者 李鑫芳

互动中

无论你对本版有何建议,或是你遇到了一些心理问题需要我们帮你解决,请与我们联系,我们将及时听取你的意见,并邀请相关专家为你答疑解惑。联系方式如下:

1. 邮箱:发送邮件至 kbjiankang@sohu.com;
2. 短信方式:江苏移动用户发短信内容到 10620170881、江苏联通用户发短信内容到 10620170271, 移动和联通均免费发送。

心理测试

测试你的生活和事业的品位

题目:你想知道你真正的生活和事业的品位吗?那就做做下面的测试题:你是不是有时买下东西,比如衣服,等回到家再看时又后悔不已?以下几种情况,哪一种最让你感到懊悔?

1. 品牌不具知名度;
2. 价钱太贵;
3. 样式或颜色不好;
4. 尺寸大小不适合。

答案分析:

选择1.你喜欢受到别人重视,渴望提升能力、地位或知名度。品位高使你不知不觉成为高消费者,如果你一味追逐金钱,满足消费,应该反省一下。

选择2.你有很好的金钱观,擅于理财。但是常因琐事小事及各种引诱而无法专心经营前途事业。你真正需要的是提升自己的品位,而且不受人影响你的决定才好。

选择3.常需要别人给你一些意见,但是别人的意见又不如你,你真正需要的是提升自己的品位,而且不受人影响你的决定才好。

选择4.你喜欢轻松、愉快、无拘束。马马虎虎的个性使你博得人缘,常常异想天开地做些惊人的决定,好奇心很重。心中很少畏惧什么,你真正需要的是训练成为一个胆大心细的人才好。

第十次全国整形外科学术会议

主办:中华医学会 承办:江苏省医学会 唯一指定协办:江苏施尔美整形美容医院



第十次全国整形外科学术会议
2009年9月18日-21日

严正声明

中华医学会、江苏省医学会,联合授权江苏施尔美整形医院为“第十次全国整形外科学术会议”唯一指定的全程协办医院,施尔美医院将全权负责此次会议手术演示、学术交流等事宜。

此外,对于捏造虚假学术会议,欺骗和蒙蔽广大消费者的机构;或假借此次会议进行虚假宣传、征集手术演示顾客以及进行其他类似活动的机构,我们将予以监管和惩处,也希望学界同仁和广大消费者能辨明真相,提供线索。

第十次全国整形外科学术会议组委会
2009年9月

中华医学会第十次全国整形外科学术会议将在宁召开

本月18日,有着“中国整形奥斯卡盛典”之称的中华医学会第十次全国整形外科学术会议将在南京召开。

据悉,此次会议是由中华医学会、江苏省医学会、江苏施尔美整形医院共同举办的大型美容医学学术会议,属于国家一级学术会议,代表了我国医学美容领域的最高学术水平,几乎聚集了华人圈一流的整形美容、口腔美容、皮肤美容等专业领域的权威专家。

来自中国大陆、台湾地区及美国的医学泰斗、整形美容专家近1000余人将同参加本次学术盛会,就医学美容新技术、新成果,以及整形美容行业规范等问题进行广泛而深入的讨论。

据了解,本次大会将主要包含如下议题:

- ①交流医学美容相关领域的基础理论和临床研究成果,促进创新,促进新技术的诞生。
- ②对全国从业的大量医学美容外科医生进行基本知识、基本技术和基本技能的培训,提高医生的技术水平,减少医疗行为中给病人造成的伤害,维护行业形象。
- ③推广新技术、新疗法。
- ④总结全国医学美容领域的基础研究和临床治疗的成果及经验。

中国隆胸技术获整形界“诺贝尔奖”

2009年3月,江苏施尔美整形



医院凭借隆胸手术优异的临床记录,荣膺“2008-2009年度——曼托(国际)Frank Gerow大奖”,这也是中国整形机构首次获此国际大奖。据悉,在即将召开的“中华医学会第十次全国整形外科学术会议”上,施尔美作为唯一指定协办单位将开设卫星会议,现场视频直播“分层式动感隆胸术”全过程,与会专家将有幸观摩这一振奋人心的新技术。

美国曼托(Mentor)公司是世界上研发和生产乳房植入体(乳房假体)历史最悠久,规模最大的公司,全球超过105个国家和地区的整形机构指定使用,产品首家获得欧洲CE认证,并先后通过美国FDA和中国SDA权威认证。

一直以来,美国曼托公司对临床合作机构有着近乎苛刻的考评要求。近日,《2008-2009曼托全球监测和趋势年报》表明,通过对全球近千家临床合作机构监测数据的全面分析,江苏施尔美整形医院“分层式动感隆胸术”在曼托假体隆胸手术

手术满意度、手术效果、疼痛指数、手术安全度、手术恢复时间、手术并发症等多项指标综合评估)排行榜上,位列全球三甲,荣膺2008年度曼托(国际)Frank Gerow奖”。

同时,美国曼托公司还决定聘请江苏施尔美整形医院隆胸专家团为曼托(国际)Frank Gerow研发中心“特聘顾问,以表彰施尔美整形医院在国际隆胸领域做出的突出贡献。

相关链接:

Frank Gerow为乳房植入体发明者,假体隆胸整形的创始人;“曼托(国际)Frank Gerow奖”被誉为国际隆胸领域的“诺



贝尔奖”,每年颁发一次,只授予全球最杰出的隆胸研发和临床机构或个人。

美丽有补贴 隆胸更优惠

假体也可以“旧”换“新”

随着国庆长假的临近,预约电话越来越多,施尔美整形医院的专家们已经提前感受到了节日的忙碌。而每年,隆胸手术都是“黄金假期”的热门手术。据了解,为了满足求美者的需求,江苏施尔美整形医院特别推出了“施美人间·美丽盛典”系列优惠活动,除了普通手术费可享受8.5折优惠外,对于每天前三名隆胸(预约)手术的顾客,还可以享受进口假体隆胸手术费全免的优惠,同时,对于需要对之前的隆胸假体进行升级更换的顾客,可以享受“旧假体取出及新假体植入”手术费半价优惠;而对于需要进行“奥美定”隆胸注射物取出的顾客,则可享受新假体植入手术费5折优惠。除此之外,施尔美医院还和中华医学会合作,推出专项美丽补贴,最高可达数千元。

同时,为迎接国庆假期,施尔美整形医院进行了建院9年来力度最大的一次装修升级,改造后的施尔美,近5000平米的诊疗空间,环境更加优美,配套设施更加完备和先进。为保证国庆手术的科学合理安排,施尔美特别推出了手术预约专线025-84488400。同时,施尔美整形医院特别提醒广大求美者,为避免手术高峰,请提前预约,并合理安排时间,以确保良好的手术状态和充裕的术后恢复时间。