



生活百科、寻人寻物、困难求助……  
不管问题大小,我们都帮你问到底。  
当然在这里,我们更希望的是你帮我、我帮你、大家帮大家。

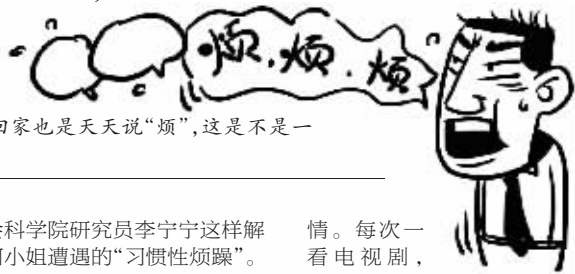
## 互动方式

- 移动用户发送短信到 1065830096060
- 电信用户发送短信到 10659396060
- 联通用户发送短信到 1065596060
- 你也可以直接拨打 96060 或将问题发送到信箱 kuaibaowenba@126.com

# 烦着呢 愁死了 别惹我 你是不是也有点习惯性烦躁

## 转移目标、学学阿Q,你行的

何小姐:一进办公室,邻桌的两位同事总是不停地抱怨,“食堂饭菜真难吃”“客户太难搞”“小孩不听话”“宽带又停了”,搞得我都心烦气躁了,回家也是天天说“烦”,这是不是一种习惯性烦躁?



漫画 俞晓翔

何小姐最近很“烦”,天生乐天派的她倒不是因为自己,而是邻桌的两位同事总是“烦”字不离口。有时主动和他们沟通交流,被一句“别烦我,忙着了”就给噎了回来,弄得何小姐心情也不好。现在,何小姐经常感到心烦气躁,一点小事就想发火,而且多半搞不懂原因。

其实,烦躁本是一种正常的情绪反应,可若是成天“烦”字挂嘴边,变成习惯性烦躁,这样不光影响自己的生活工作,还会给旁人造成情绪污染。“现代社会中,人们的压力都比较大,特别是来自竞争的压力。所以在职业场所,大家好像都容易被工作弄得烦心。久而久之便形成了一种深层的焦虑,在工作生活中有时会不自觉地表现出来。”江苏省

社会科学院研究员李宁宁这样解释何小姐遭遇的“习惯性烦躁”。

相较于众所周知的压力,“三心二意”也许是不为人注意不到的烦躁源头。在2011年的一期《社会心理与人格科学》期刊上,有一篇报告从实验的角度证明:“当我们专注于当下,集中精神时,能够提升对事物的正面评价从而摆脱消极”。

简单来说,就是我们都知道的“用忙碌来忘记痛苦”。人的认知资源是有限的,当我们专注于某一件事情的时候,便会无暇顾及及其他,烦恼也便没了。

针对这种习惯性烦躁,可以从心理和生理两方面进行缓解。“对我来说,看电视剧是个缓解烦躁的好办法,这种不费脑子的事情既能打发时间,又能放松心情。

每次一看电视剧,我就不会想那些烦心的事了。”何小姐说她现在也在试着慢慢调整心境,避免烦躁成习惯。其实,何小姐这种方法是比较常见的“目标转移法”,除此之外,还可以尝试心理暗示法,也就是人们常说的“阿Q精神胜利法”。或者可以选择“倒苦水”与人交流的方式,什么事情说出来总比闷在心里舒服,甚至做做运动、消耗消耗体能也能达到消除烦躁的目的。

李宁宁说,缓解焦虑、烦躁的心境最关键还是在于自我调节,不要将人生目标设定得过高,改变参照系或许是个避免烦恼的好选择。 快报记者 曾德

## 丈夫突发心脏病去世,5大棚草莓急寻销路 谁来买我的草莓

郭女士:2月7日,丈夫在草莓棚里突发心脏病,短短2天时间就离开了人世。现在我正在安徽老家为丈夫处理后事,南京的四五亩草莓田只能交给表弟一个人照料,草莓不能久放,我愿意低价抛售,10块钱一斤。

据了解,郭女士一家是安徽五河县人,听亲戚说到南京种草莓可以赚不少钱,去年10月份,郭女士一家筹了近6万块钱,带着2岁的儿子来到了南京,在亲戚的帮助下开始投资种草莓,在她和丈夫的细心打理下,5个大棚的草莓长势颇好,就在他们等着收获成果的时候,不幸却降临了。

今年2月7日上午8点左右,丈夫起床后去草莓棚里照料草莓,她和婆婆在不远处的另一个棚里。直

到9点左右,她们出棚后发现丈夫倒在棚外,赶紧将他送到了医院。“医生诊断说他心血管主动脉破裂,之前一点征兆都没有,就这么走了。”突如其来的不幸令这个年仅33岁的女人几近崩溃。

为了种草莓,郭女士一家花光了全部的积蓄,就连丈夫的2万元医药费都是四处筹来的,如今全家人都回到了安徽老家去处理后事,至少要10天以后才能回来。由于草莓不能久放,仅靠郭女士表弟张先生一个人也很难打理,希望热心的市民能来郭女士的草莓地里采草莓,市场价草莓每斤12—13元钱,他们愿意每斤10元就卖,草莓田地址是雨花台区和江宁区交界的205国道梅府段路边,153路公交车到终点站下车走一会就到了,张先生的联系电话是13174080303。 快报记者 聂聪

## 孕期头痛水肿警惕妊高症

典型病例:

安徽滁州的杨女士,孕期检查时有两次发现血压高,但未特别注意。在孕31周左右时,有一天突然感觉头痛,两天后又突然出现四肢抽搐,伴有双眼上翻、牙关紧闭、口吐白沫,烦躁不安、神志不清,到当地医院就诊,诊断为产前子痫,后抽搐再次发作两次,遂紧急转入南京大学医学院附属鼓楼医院产科,经过产科主任王志群等专家的合力抢救,最终母子平安。

孕妇在妊娠期间出现剧烈头痛和抽搐,最常见于妊娠期高血压疾病的患者。子痫前期,即先兆子痫,指孕妇在妊娠20周后出现血压大于或等于140/90mmHg,且尿蛋白大于或等于300mg/24h或(+),可伴有上腹部不适、头痛、视力模糊等症状。子痫,指子痫前期孕妇出现抽搐,且不能用其他原因解

释,是世界范围内构成围产儿及孕产妇死亡的主要原因之一,必须迅速抢救。一旦发生子痫,还需要预防产妇产网膜剥脱,以及胎盘早剥等严重并发症。

王志群主任认为,子痫预防的关键点是要做好孕期保健,孕期定期检查,早发现,早干预。准妈妈要早建卡、早筛查,其中,初孕妇女,尤其是年龄小于18岁

或大于40岁者;双胎、多胎孕妇;有妊娠期高血压疾病史及家族史、慢性高血压的女性,有血管性疾病、肾病及糖脂代谢异常的女性;超重或营养不良的女性等都是子痫前期以及子痫发病的高危人群。在寒冷的冬季,先兆子痫的发生率更高。一定要重视孕期保健和孕妇定期检查,采取有效措施预防和控制妊娠期高血压的发生与发展。专家提醒,若孕妇出现高血压、蛋白尿、水肿症状时一定要休息,以左侧卧位每日休息不少于10小时比较安全,要关注是否有头晕、头痛及视力改变,必要时需要住院观察。

通讯员 林娜成  
快报记者 金宁

### 他健康

## 呵护男性健康 送她最好的情人节礼物

每到情人节,鲜花、礼物、约会便成了情侣们的主题。但是,昨日,记者在南京建国男科医院看到,市民丁女士选择了一种特殊的方式迎接即将到来的情人节——陪老公做生殖健康检查。

丁女士回想起最近老公总是频繁地上厕所,而且总说腰部酸痛。刚开始丁女士想,可能是老公平日工作忙碌所致。可是,连着近一个月天天如此,连“房事”也出现了不和谐,这不得不引起了丁女士的高度警惕。因此丁女士决定送老公一份特殊的情人节礼物,四处打听后她决定“押”着老公到南京建国男科医院做生殖健康检查。经过相关检查,张先生被确诊为慢性前列腺炎。专家介绍,慢性前列腺炎迁

延不愈会引发多种并发症,如:精囊炎、附睾炎、早泄、性功能障碍、男性不育等。看着疑惑不解的夫妻俩,专家解释,前列腺炎是成年男性的常见疾病,这和工作压力大、生活不规律、饮食不科学、缺少运动、抽烟酗酒等不良生活习惯是息息相关的。通过制定系统的治疗方案,并配合男科前沿技术“第三代智源腺体通导技术”促进药物快速渗入病灶部位,初步治疗后张先生已明显感到不适症状已消失。

临近情人节,南京建国男科医院门诊量比往日增加了许多,一个健康的体魄,便是给爱人最棒的情人节礼物!南京建国男科医院性功能障碍检测评估与治疗中心马金涛主任在接受记者

采访时指出,当今快节奏的工作和生活方式,使男性的压力大增,长时间的超负荷状态,都让男人的各种机能开始走下坡路,而男性性功能更易受其它功能的制约。如高血压、糖尿病、高血糖、高血脂等心脑血管疾病,都会导致男性功能下降,甚至消失。男性出现性功能障碍,首先应该认识到这是一种疾病,既然是病就应该治,但不能病急乱投医,更不能乱服补药而加重病情。关键是要及时查明病原,给予辨证施治,到专业男科医院接受规范治疗。因为性功能减退只是一个临床现象,经科学检查、对症治疗,绝大多数患者依然可以享受美满的夫妻生活。

快报记者 张弛

## 高血压治疗,不能单纯靠降压

近日,在中华医学会心血管病学分会和中国老年学学会心脑血管病专业委员会主办的“中国高血压合并冠心病风险管理项目”会上,中华医学会心血管病分会常委和心力衰竭专业组组长、江苏省人民医院内科心血管病学黄峻教授指出,“高血压是一种心血管综合征,仅仅依靠单纯的降压已无法满足治疗需要。对于高血压合并冠心病患者来说,应该采取降压护心的优化治疗方案,在降压达标的同时对心血管风险进行管理。”

据悉,高血压是引发心血管疾病和死亡的最主要的危险因素,其危险性不可小觑。

心血管疾病患者往往伴有血压的升高,而血压的升高促使动脉

粥样硬化发生与发展,致使再次发生心血管事件的风险增加。据了解,我国每年心血管病死亡300万人,占总死亡人数的40%以上,其中至少一半与高血压有关。

黄峻教授指出,在对高血压合并冠心病这样的高危人群进行治疗干预时,应根据心血管疾病总体风险决定治疗方案,并重视具有明确心血管保护证据的ARB类药物,通过优化高血压合并冠心病的降压方案,降低患者的心血管事件发生,实现“降压护心”的双重保护,替米沙坦(美卡素)已成为中国首个获得降低心血管风险适应症的ARB(血管紧张素II受体拮抗剂)类药物。

快报记者 金宁

## “龙宝宝”扎堆 “四维彩超”“号”难求

为博得好彩头,许多“望子成龙”的父母都赶在龙年孕育新生命。“今年很可能是继‘千禧宝宝’、‘奥运宝宝’后又一年的‘龙宝宝’生育潮。”专家分析道。据了解,伴随着“龙宝宝”的扎堆,南京454医院妇产科四维彩超“胎儿排畸”筛查名额紧张,有些孕妇坦言:预约上了四维彩超,感觉就像彩票中奖,太不容易了!

据454医院妇产科专家介绍,四维彩超是新发展起来的B超技术,该设备不仅能够检查胎儿的生理指标,还可对胎儿的体表(如唇裂、脊柱裂、大脑、肾、心脏、骨骼发育不良等)进行检查,在了解胎儿生长发育状况、诊断各种胎儿畸形方面都有极高的价值,已成为胎儿排畸筛查的重要“防线”。

何时接受四维彩超排畸筛查

最好?针对准妈妈较为关心的问题,专家介绍道:“孕妇在18—28周的时候接受四维彩超筛查,对预防缺陷儿、畸形儿的出生是十分必要的,此期间胎儿解剖结构已经形成并能超声所显示,胎儿大小及羊水适中,受骨骼回声影响较小,图像比较清晰。”

值得一提的是,四维彩超在筛查胎儿健康的同时,让准妈妈目睹腹中宝宝的一举一动和乖巧的秀容,并可拍摄腹中宝宝的样子和动作制作成写真或光盘,让宝宝拥有最完整的“0岁相册”。454医院专家提醒广大准妈妈:别把医院当影楼,别把四维当儿戏,做四维彩超的意义不仅仅在于为宝宝拍“0岁写真”,其宗旨是专业的胎儿排畸检查,因此,应选择正规医院进行四维彩超检查。 快报记者 张弛