

有一种病叫“思密达尿病”

谈谈情 说说爱

把爱唤醒



周小鹏：中科院心理所发展及教育心理学硕士、百合网首席婚恋专家、国家职业资格培训婚姻家庭咨询师三级教材编委。邮箱：zhouxp@baihe.com

Q:老师,最近看了热播剧《来自星星的你》心潮澎湃。其实我没那么高的要求啦,只要人长得不太难看,懂点浪漫,有责任心,对我好,有份不错的工作就够啦,但为什么就是遇不到这样的人呢?这就是我自己无法脱单的痛苦。

虽然早过了三十,但我还是期待有一份既浪漫又有激情的爱情,喜欢幻想,但是“比韩剧男主角差一点”,我也是能接受的!我是典型的韩剧迷,见人必谈最热门的韩剧,YY韩剧里的男主角,若是你一无所知,朋友一脸嫌弃的表情让你都怀疑自己是不是真的很老土。

我的微信朋友圈里更是常晒各色韩国花样美男,“看完他们,我吃饭都觉得更香呢”、“要是能从屏幕里出来就好了”……这些美男代言的产品我都会买来,包括有一天在朋友圈里发了一张面包照片,说“都教授代言的面包,每天都跟你吃同一款”,让朋友们觉得我已经到了花痴状。小美

A:“我未来的老公一定要像韩剧里面的男主角那么帅!”这是最近我听到最多的话。说这些话的不仅有二十多岁的少女,三十多的熟女也像怀春少女一样两眼发光带着期待和向往的眼神嗲嗲地说。

在咨询室小美说自己其实也没有被韩剧男星们洗脑到真的很傻很天真,她觉得自己至今都找不到男朋友可能跟韩剧看多了有关,但她就应该找一个长相普通没情趣的男生谈恋爱结婚吗?

她问我:“我不把金秀贤当男神,难道我该把黄渤当男神吗?”

当小美带着迷恋甜蜜的表情说着她最爱的韩剧男星时,让我想到了生活中最常见的疾病。

这种病,它在中国的发病率全球第一,

几乎每四个中国人中就有一个是它的患者;这种病的本身不可怕,最可怕的是它的并发症,它会让人肾衰竭,失明,或者截肢。

这种病叫糖尿病。

糖尿病顾名思义,就是体内含糖量过高,血糖超标,原因呢,不少是吃得太多太好,胰岛拼命工作最终累残了,无法正常分泌胰岛素分解利用血糖,最终导致糖尿病。

而爱情韩剧,就像美食,外表精美炫丽,色香味俱全,吃起来爽口过瘾,没有饱腹感,越吃越想,吃得如痴如醉,吃得牵肠挂肚。不知不觉,就像糖尿病患者一样,吃得过多不能消化,最终患上了“思密达尿病”。

糖尿病最大的危害是并发症。思密达尿病的危害也在于并发症。在看韩剧的时候,也哭也笑也悲也喜,细腻的情感表白,激情的相拥,浪漫的求婚,让每个女人都感觉自己就是那个女主角,并且持续长时间观看直至熬夜费电,既无噪声也无污染,最多第二天黑眼圈肿泡眼。

但是这时并发症却在悄悄地侵蚀着观看者的大脑。

现实世界被韩剧营造的梦幻气氛所替代,生活中真实的男人变成了韩星的小眼长腿,女人变成了苗条性感穿衣打扮有品位的美少女。这个时候,大脑失去了正常的判断,血液里的“思密达”含量居高不下,直到上演“粉丝集体出钱为韩星在中国报纸上庆贺生日”的巅峰之作。

糖尿病的并发症之一是肢残,思密达尿病的并发症之一是我一定要找到这样的完美男神。

针对这样的患者,最好的办法就像糖尿病患者那样,管住嘴迈开腿。先停止摄入韩剧,然后多运动,多和真实世界的美好的积极向上的人接触,多看书,看话剧,听音乐会,营养多样化,思密达尿病自然痊愈。

莫让情人节变『分手节』

小莹

在不久前的情人节,很多人收到了心仪的礼物,听到了动人的表白,但让人意想不到的是,也有许多男性成了“被分手”的对象。据《世纪佳缘单身男女情人节调查》显示,25.32%的男性可能会在这个浪漫的日子里被抛弃。情感专家张佳芮分析,男性在这天总是“被分手”,很大一部分原因是,男性在感情生活中通常都是比较大气的一方,两个人的感情出现了问题,男方一般都不愿轻易放手,会采取“连劝带哄”的方式博得女方的原谅。很多女性选择情人节这天与男友分手,一方面是抓住了男性“要面子”的特质,这天与男性提出分手,他们往往觉得面子上很挂不住,所以一时冲动答应分手;另一方面是因为感情早已经陷入危机,但是不忍心分手,想看看情人节这天男朋友的表演,如果表现很令自己满意则继续在一起,如果表现不令自己满意,则痛快地提出分手。有意思的是,在这一天跟女生表白的成功率也相当高,张佳芮表示这可能跟女性特有的敏感特质有关,她们总是对在热恋中发生的事情记忆犹新,而在特别的日子收到男性的求爱表白,是多少女性梦寐以求的事情,在她们眼中,被认为是最浪漫的事。

新民传媒发起——

小心！季节交替 心脏病易突发

2014年上海慢性心血管疾病防治工程

春寒料峭 马年天气有点“野”

马年的上海早春,天气如同奔腾的野马,闪转腾挪,忽高忽低,接连出现十几度的温差。而我国多数地区的风速、气压、温差也都处于极不平衡的状态。气温骤降、昼夜温差等会引起血管收缩、血压升高、心率增快,导致心脏负担加重。变化多端的气候可能导致心脏血管发生痉挛,直接影响心脏本身的血液供应,加之季节变化时易发生感冒和支气管炎,这一切对心脏病病人十分不利,常是心绞痛和心梗的重要诱因,严重者可致猝死!

慢病不慢 提早防备倒春寒

常见的心脏慢病有高血压、冠心病、心律失常,不加控制极易导致猝死!

有统计资料显示,近年来我国以心血管疾病为代表的慢性病发病人数快速上升,现有确诊患者超过2.6亿人,而其导致的死亡已经占到我国总死亡人数的85%,所带来的疾病负担已占总疾病负担的70%。

不少患者误以为这些病可以慢慢治疗,然而据心血管专家介绍,常见的心脏慢病有高血压、冠心病、心律失常等,一旦确诊患有慢性疾病就说明我们的脏器功能已经遭到了一定程度的破坏,慢性病如果不加控制反而有

检查项目		临床意义	原价	现价
心脏彩超	心脏彩色多普勒超声	心脏彩超是唯一能动态显示心腔内结构、心脏的搏动和血液流动的仪器,对人体没有任何损伤。心脏探头就像摄像机的镜头,随着探头的转动,心脏的各个结构清晰地显示在屏幕上。比如先天性心脏病,其总数不下于100种的畸形都能用心脏彩超显示出来。我们能在屏幕上看到残留的孔洞以及通过该孔的血流;能看到瓣膜的增厚、开口减小及通过该瓣口的高速血流;能看到心脏结构左、右及前、后位置上的变化,以及由此造成的血流路径的改变;能看到异常位置的心脏伴发的各种畸形。	180元	
	左心功能测定			
心电图检查	十二导联心电图	鉴定心脏病理生理变化	20元	
血脂化验	血清总胆固醇测定	检测血脂高低,过高易引起脂肪肝、动脉硬化、脑中风、胆结石等疾病	5元	
	血清甘油三酯测定	检测血脂,来自脂类及碳水化合物,当数值偏高,则易患动脉硬化、心肌梗塞、肥胖症、脂肪肝等疾病	10元	
内科		检查心、肺、腹部、神经、身高、体重、血压、体重指数	10元	
外科		检查甲状腺、淋巴结、脊柱、四肢、关节、疝气、乳腺	10元	
挂号费		全国知名专家亲诊	10元	
温馨提示		通过有效预约申请后可获得慢性心血管疾病基金减免200元	245元	45元

可能引起危害更大的并发症,例如稳定型心绞痛患者破裂后的粥样硬化斑块会随时转化为不稳定型心绞痛,继而发生不可挽回的猝死悲剧。

因此,心脏病患者最好在交替季节注意好以下几点:注意防寒保暖,适时增减衣物;合理安排膳食,

多食蔬果多饮水,防备血脂偏高;注意保证充足的睡眠;合理安排体育锻炼;对心脏做全面疾病筛查,及早防治。尤其值得指出的是,心脏是关系生命安危的第一重要器官,慢病不慢,对心脏做全面疾病筛查、及早防治非常重要。

慢病工程

打响换季护心保卫战

在国家《中国慢性病防治工作规划(2012-2015年)》方针政策的倡导下,由新民传媒发起的慢性病工程项目组开启了一系列大型慢性心血管疾病筛查活动。马年首期活动盛况空前,报名人数踊跃,很多参与的读者纷纷打来电话致谢。为加强市民心脏疾病防治意识,提高申城居民健康指数,满足更多读者的健康需求,从即日起,慢性病工程项目开启2014年度第二期心脏疾病筛查康复活动。

活动将持续秉承“预防、治疗、管理、康复”四位一体的健康管理理念,特邀国内知名心血管专家组成慢病工程专家组,联袂为患者问诊把脉,并对有手术需求的已报名患者提供北京、上海两地知名心血管专家亲自主持手术机会。本次心血管病体检筛查为患者减免诊疗基金约10万元!活动名额有限,额满即止。

报名者需通过电话预约获取参与名额,方可参加本次活动。

报名时间:即日起至2014年3月10日(周一至周六8:00-17:00)

地址:徐汇区龙漕路218号(轨道交通3号线龙漕路站4号出口旁)

报名热线:021-64759591 021-54591026 021-64756772

特别提示:您也可以通过扫描微信二维码报名参加活动,微信报名还可在现场领取一份神秘礼品哦!

高血压是种终身疾病,需要坚持几年甚至几十年吃药,用药讲究有恒、有序、有度。患者在临床用药的时候还需要格外重视自己的具体情况。“该如何用药?”成为了困扰诸多高血压患者的一个大问题。降压药品种很多,应该选择哪一种?降压药应该服用多大的剂量?降压药何时应该减量或停用?何时应该加量?本次讲座特邀上海远大心胸医院医生讲解高血压的用药知识,经预约参加活动的会员可获得精美礼品一份,欢迎踊跃报名。

高血压如何用药

中老年心血管健康讲座

讲座时间:2014年2月28日 星期五 13:30

报名热线:021-64759591 021-54591026

讲座地址:上海远大心胸医院2楼 龙漕路218号(轨道交通3号线龙漕路站旁)



慢性病筛查公众微信平台 欢迎关注