

如何摆脱早春心理烦躁症？



什么是“早春心理烦躁症”？

最新调查表明,80%的人在不同程度受到了“早春心理烦躁症”的侵袭,有的虽然没有因此产生心理疾病,但对过年也着实害怕。由于从事职业和身份、年龄的不同,人们害怕、厌恶上班的理由不尽相同,其中有五类人得典型地表现出“早春心理烦躁症”症状。

多虑族 这部分人有两类：一是害怕下班回家拥挤,因为长时间乘坐公交、飞机、火车、轮船可能导致一些人产生严重的精神障碍,甚至会情绪失控而跳车。二是害怕应酬。借联络感情的周

你知道吗?没有血管的肿瘤,连1毫米都长不到,一旦有了血管,肿瘤3天就可以长到原来的16000倍,是原来体积的16000倍!肿瘤的血管是肿瘤唯一的营养通道,“破坏”肿瘤的血管,就能将肿瘤“活活饿死”。现在,抗肿瘤血管药物已经成为世界上先进的抗肿瘤药品,美国肿瘤处方70%都含有抗肿瘤血管药

肿瘤患者放化疗效果“不理想”,晚期患者甚至无法放化疗,肿瘤的转移、癌痛、腹水、没有食欲……每况愈下,抗肿瘤血管(药物)恰恰对这些方面具有不错的作用!

特邀沪上资深肿瘤专家、上海肿瘤医院著名教授精彩解读这一先进的治疗方案,帮助广大患者深入了解。患者敬请预约,预约电话:021-34612346,地址:东安路193号(近斜土路)。

心脑血管患者免费领取“航天生物科技产品”

我国每年有300万人死于心脑血管疾病,占全部死亡人数的一半!我们无法改变它作为“头号杀手”的现实!世界上防治心脑血管病主要的药是“他汀”,但却降低人体的抗氧化能力。研究证实:谁能将他汀与强力抗氧化剂硒有机复合,谁就能有效控制心脑血管疾

束或下班访问朋友,对他们来说,已变成一种“任务”,长期应付“狂轰滥炸”的应酬,会引发一系列躯体疾病和心理疾病。

抑郁族 多见于经济条件较差,又特别好面子的人。由于长假的时候已经把积蓄用差不多了,刚上班又没有太多的钱,所以不敢买这买那,早春本应该是个美好的季节,但是如此的郁闷让人无处发泄。

孤独族 多见于背井离乡的年轻人。春节过后又要离开家出去打拼了。很多子女又离开了家出去上班了,这样的时候就会加倍思念自己的亲人,不舍

离开父母。对于背井离乡的人,看到别人的孩子都能在父母身边,也会使其感到更为孤独凄凉。

悲伤族 多见于空巢老人和背井离乡的人,子女们都有了自己的事业,好几个月甚至一年都不能再见一面,这样的时候老人就会感到孤独。对于孤寡老人而言,看到别人的子女在家其乐融融,也会使其感到更为悲伤。

失望族 在存在“春季心理恐慌”患者中,70%的人对自己的生活现状不满、感叹又一年艰难的开始,从而陷入强烈的挫败、失望之中,难以自拔。

如何缓解春季烦闷的情绪？

宣泄可以缓解女性的抑郁。哭应该算是一种可取的宣泄方式,一个人如果长期压抑自己的情绪,就像是一个定时炸弹,将来很有可能对自己或者他人做出极端行为。需要提醒的是,宣泄一定要注意方式与方法,不要违背社会伦理、道德与法律。倾诉也是一种很好的宣泄方式。可以选择自己的挚爱、亲朋或者是信任的人去倾诉自己的苦恼,调整自己的不良情绪。

如果抑郁症状较轻,没有消极悲观厌世观念的人,可以借助自身调节与专业心理治疗来进行治疗。值得一提的是,老百姓心理上或精神上有不舒服了,应该借助于心理咨询或心理治疗;但是,老百姓对心理咨询的期望值不要太高,认为就像烧了吃退烧药一样灵。咨询者需要付出行动,回家以后一定要做“家庭作业”。中度和重度的抑郁症,除了心理治疗外还需要一定的药物治疗。

晴紫

《化解血糖不吃药》免费发放

糖尿病患者天天降糖,血糖还是忽高忽低,一直控制不住,怎么办?血糖虽然控制住了,但还是不敢吃不敢喝,吃一点面食或水果血糖就上升,怎么办?长期大量服用药,严重损伤患者的肝肾功能,怎么办?很多糖尿病患者几年之内就会出现并发症,比如全身瘙痒、眼底出血、视力模糊、浑身无力等症状,怎么办?

近日,中国广播电视出版社出版的《向健康人学习,化解血糖不吃药》(书号ISBN:7-5012-2187-9/G532),由于观点新颖,学

术严谨,受到了糖尿病患者的热烈欢迎!

该书认为:一个健康的人之所以能够大吃大喝而不怕血糖升高,是因为及时地将血糖转化成了营养和能量!它不是在降血糖而是在化血糖!所以,我们应该向健康人学习,恢复化糖本能。为了让我国广大糖尿病患者掌握新的健康知识,特决定免费发放《向健康人学习,化解血糖不吃药》一书。由于数量有限,请广大患者抓紧时间拨打送书电话:400-678-4199,免费索取。

欧洲科学家发现增强胰岛素功能的神秘物质 《让“胰岛”动起来——我是这样战胜糖尿病的》

远离糖尿病及并发症,免除每日注射胰岛素,治愈糖尿病是糖尿病患者梦寐以求的追求。丹麦的科研人员发现,所有糖尿病患者,体内的铬都严重缺乏,胰岛功能也退化!专家对180例病人做了长达4个月的补铬观察,结论是病人的血糖、胰岛素和糖化血红蛋白指标得到了显著的改善,并在10个月内一直维持在低水平状态。

在降糖药和胰岛素治疗糖尿病之际,欧洲医学专家将生物细胞在铬培养基中培养出的富铬细胞作为第三种治

疗方式,以修复胰岛基因缺陷!增强葡萄糖耐量因子,保护细胞膜不被氧化对抗并发症!在1997年、1999年中国及欧洲均有临床实验报道,是一种天然、无副作用的治愈糖尿病的方法。

专家指出,生物细胞治疗将让大多数糖尿病人摆脱糖尿病的痛苦。活动信息:即日起特邀专业人士指导糖尿病人的自愈方案,现场赠送《我是这样战胜糖尿病》一书及胰岛按摩操光碟,数量有限,请提前预约。地址:北京西路1701号三层中医医学办公室,电话:4008208727

免费咨询热线:800-620-0846或021-64517939 免费领取心脑血管天曲产品。早报名早赠送,赠完为止!

免费赠送对象:脑血栓、脑梗塞、冠心病、心肌梗塞、头晕头痛、心慌气短、胸闷胸痛、手脚麻木、视物不清、语言障碍、高血脂、高血压、糖尿病、心脑血管疾病家族史及中风后遗症的患者。

“别人喝水都能胖,为什么我怎么吃也不胖?!”很多瘦人都有这样的困惑。上海营养学会副理事长郭红卫教授说,胃肠消化吸收能力是长胖的关键。瘦人大多脾胃虚弱,肠胃消化吸收能力差,吃得再多、再好也难以被吸收利用,长胖自然不容易。

身体是否消瘦可以用BMI公式测得:体重(公斤)除以身高(米)的平方,小于18.5即为消瘦。身体过于消瘦,人会容易疲倦、身体抵抗力降低易患多种疾病。中老年消瘦易患骨质疏松;青少年消瘦常伴有肠胃疾病;女性消瘦易出现月经紊乱和闭经、加速衰老。

消瘦分为单纯性和继发性两种。前者和年龄、生活习惯、遗传等因素有关;肠胃手术、代谢内分泌疾病等引发消瘦,属于继发性。郭教授说,科学增重(长胖)是一项系统工程,应在消瘦成因和体质分析的基础上,以营养干预为核心,合理膳食,适量运动,才能健康增重。

本周末,生活之友体博士瘦友俱乐部将特邀郭教授在上海体院及南证大厦(南京西路580号607A,成都路口)举办瘦友互动沙龙,限20人。如您也有消瘦烦恼,可拨打021-62670806咨询预约。

|相关|链接|

针对瘦人胃肠消化吸收能力差的特殊体质和营养需求,国际营养学会前主席、浙大朱寿民教授经长期研究,开发了一种独特的全营养膳食并获国家专利。这种特膳经独特配方设计和预消化技术处理,极易被消化吸收,每天几小包,就可额外增加健康增重所必需的营养和能量,配合科学饮食及生活方式指导,平均每月可望增重4-6斤。

癌症只是慢性病 可防可治

肿瘤的发生发展通常要10到15年,机体免疫保护功能远大于肿瘤扩散能力,在国外发达国家有效的免疫疗法占据着肿瘤治疗的主导地位。统计表明:英美日等发达国家肿瘤患者5年生存率高达80%,而上海肿瘤患者仅30%。

常规治疗对进展期或晚期肿瘤仍束手无策,许多患者最终死于耐药和转移。国际肿瘤生物与免疫名著《肿瘤免疫治疗》指出:有效的免疫疗法截然不同于单纯提升免疫力,它不仅增加手术成功率;还能在放化疗同时增效减毒,帮助渡过放化疗难关;更能帮助清除放化疗很难杀灭的残存肿瘤细胞。对控制肿瘤复发转移、延长生存期有极大帮助。

国际先进免疫疗法主要是从恢复淋巴细胞机能、促进抗癌性活性物质细胞因子大量产生着手,将肿瘤免疫力长期维持在正常水平,利用免疫系统主动抵御肿瘤细胞攻击并排除肿瘤细胞,比单一采用手术、放化疗等传统疗法更科学更安全多效,完全无毒副作用。

肿瘤免疫力是评判肿瘤发生、复发和转移的重要指标,中医医学在引进国际先进免疫疗法的同时,开辟肿瘤免疫检测绿色通道,特邀肿瘤免疫专业人士进行一对一指导,赠送相关书籍。

特别通知 本周日上午9:30-10:30举办甲状腺肿瘤免疫专题沙龙,名额有限。

地址 北京西路1701号静安中华大厦2楼,电话:021-61700366、61700377。

牙周病:烂光牙齿危害全身

牙周病是指牙齿周围组织的炎症萎缩性疾病,会导致满口牙齿全部脱落,或被迫拔牙。牙周袋里的细菌还会引发心脏病、中风、肾炎等各种疾病。生活中如发现刷牙或咬食物时牙龈出血、牙面有牙石、牙齿松动咬物无力、牙根暴露、口臭、轻压牙龈有脓溢出等情况时应立即就医。

系统的牙周治疗——“牙列帽载药”加“夹板桥”固定能彻底治疗牙周病。“牙列帽载药”就是

直接将药物送达牙周病的病灶部位,使药物能更有效地被牙龈组织吸收。对于牙龈结缔组织已发生慢性坏死的中晚期牙周病患者,可先通过局部小手术去除坏死组织,再用牙列帽给药,通常三至五天就能收到满意效果。牙齿已严重松动者,除了局部手术和用药,还可采用牙周“夹板桥”固定松动牙齿,减少牙周损伤,避免拔牙。十几年临床表明,这一系统治疗方法能使牙周病得到成功控制。 文/辛勤

上海港华医院

口腔预防保健专业 口腔颌面外科 正颌专业 口腔修复专业 口腔内科

地址:上海市淮海西路282号 联系电话:021-52300035