秋季进补因人而异

霜降是秋季的最后一个节气,是秋季到冬季的过渡时期。这 时,晚上地面散热很多,温度骤然下降。此时,人体脾脏功能处于 旺盛时期,由于寒冷的刺激,植物神经功能易发生紊乱,胃肠蠕 动的正常规律被扰乱,这种情况会加重胃肠功能负担。所以,胃 肠疾病在霜降时易增加或复发。此时进补讲究因人而异。脾胃虚 弱者、老年人或慢性疾病患者食补时,以健脾补肝清肺为主,应 选用气平味淡、作用和缓、食温热熟的食物。



南無晚報

2014年10月14日 星期二 编辑:徐 美编:宫照阳 组版:韩舟

抑郁症不仅仅是心理问题

10月10日是世界精神卫 生日,今年的主题是"心理健 康,社会和谐"。抑郁症在广 义上来说属于精神疾病,有 高患病率、高复发率、高致残 率和高致死率等特点,专家 指出,抑郁症并非单纯的思 想问题,不能仅仅依靠说服、 开导等手段来缓解,而必须 接受正规的治疗。

山东省精神卫生中心张 天亮教授指出,抑郁症的病 因目前并不清楚,也没有证 据表明哪一种性格特点的人 更容易患抑郁症。有说法认 为"不成熟、内向、敏感、固 执"等性格的人易患抑郁症, 其实是没有科学依据的。抑 郁症的表现形式不一,情绪 低落、愉快感缺乏(情感麻 木),是其核心症状,当抑郁 症以躯体症状为主要表现 时,常常容易被忽略或误诊 为其他疾病。"抑郁的发病人 群以青壮年居多,近年来老 龄化趋势明显,特别是60岁 以上老年人群。"张教授说

许多家属认为抑郁不是 病,只是思想问题,一时的想 不通, 劝劝就会好的, 还责怪 病人为何不想开点。这样亲 戚朋友轮番上阵,为其作思 想工作,寄希望于解开某个 心理疙瘩来治好抑郁症,或 干脆不管,让其自己想明白 就好了。张天亮教授直言,门 诊上遇到的患者家属不少存 在这样的心理,这其实是一 种误区。门诊上还有一类病 人知道抑郁症是种疾病,需 要治疗,但坚决不同意药物 治疗,只是反复地去找心理

张教授指出,如果经由 专业医生诊断后,病人达到 "抑郁症"的诊断标准,那么 不论病情轻重,都应该接受 系统治疗,包括药物及物理 治疗等。抑郁症的破坏性是 巨大的,但它也是一种可以 治疗的疾病,积极的治疗干 预十分必要。对抑郁症的治 疗,许多人单纯依赖于心理 治疗等手段,认为"多沟通是 对付抑郁症最好的药",鼓励 病人树立生活的信念,关心 支持病人等等——这些一般 性心理支持是有用的,通过 心理咨询让患者学会一些处 理情绪问题的技巧也是有益 的,但这只限于较轻的抑郁 症,或在疾病的初期、缓解 期,病人可以体验到忧郁、悲 伤等情感;对于重性抑郁症 而言,由于僵滞和空洞可使 情感活动完全受到损害,病 人不能够或几乎不能再有愉 快、同情、爱或其它感受,外 界的鼓励或呼唤毫无作用, 这时候进行心理治疗是徒劳 的,而应进行标准化抗抑郁 治疗,其中主要的是抗抑郁 药物治疗。

"目前大多数专家认为 抑郁症应首选药物治疗,必 要时可辅以心理认知治疗。 张天亮教授说,目前抗抑郁 药物出现了突飞猛进的发 展,一大批疗效快、作用好、 副作用少的抗抑郁药物正在 临床上广泛应用,根据病人 的实际情况选择适合的药物 是治疗的关键

张天亮教授提醒,辨认 自杀的危险是防范抑郁症病 人自杀的最重要环节,但这 需要专门的训练和丰富的知 识累积。作为抑郁症病人及 病人家属,重要的是了解这 种疾病,及时寻求专科医生 的帮助,防患于未然。

盗汗多汗症 诱发心肾病

有些人只要稍微活动一 下就浑身出汗,头部、阴部、 腋窝、腿窝总是汗臭不断,睡 觉醒来被子、枕头全是湿的。 这些现象在医学上叫盗汗多 汗症,是因体液代谢异常造 成的。患者常倦怠无力,头脑 迷糊,精神萎靡。最新医学研 究发现:盗汗多汗症会诱发 多方面的疾病。1.多汗者血 液黏稠度高易诱发高血压、 心脏病、动脉硬化等心脑血 管疾病;2.多汗者皮肤毛孔 总是处于开启状态,遇冷风 后易形成风湿,类风湿;3.多

汗者常常伴有浮肿等肾脏疾 病:4.多汗者易患皮肤瘙痒 等皮肤病。所以盗汗多汗者 一定要提高警惕及早治疗。

目前利用高科技萃取浓 缩技术精制而成的"多汗清" 胶囊,针对盗汗多汗症的根 源,通过补气虚调阴液,固阳 表充精气,使津液恢复正常 代谢,从根本上祛除盗汗多汗 症。一般一个周期即可;异味 消失,浑身不再黏腻腻的,精 力充沛,全身舒服。具体可拨 打4006-337-638详细咨询,经 销:宏济堂(大观园北门西邻)。

长期脑鸣 影响寿命

脑鸣是脑细胞缺氧、脑 髓空虚后形成的一种类似 蝉鸣、虫蛀、电流一样的响 声,中医称之为"髓虚空 鸣",不及时治疗会导致失 眠多梦、头晕、心烦气短、 记忆力下降等,更有甚者睁 不开眼睛、吃不下饭,让人 痛苦不堪。专家提醒:长期 脑鸣,会导致高血压、脑垂体 引发的性功能障碍、脑动脉 硬化以及脑萎缩等疾病。因 此脑鸣一定要抓紧治疗,千 万拖不得。

目前国内首个针对脑

鸣病因研制的产品脑鸣康 胶囊已正式上市,它以雪域 高原的红景天为主要原料, 利用高科技提取出"脑髓 生长肽"和"神经修复酶" 增加脑髓细胞,改善脑细胞 缺氧状况,从而有效远离脑 鸣。一般一个疗程脑鸣就 可消失。告别脑鸣,一身轻 松!据悉,脑鸣康已被我省 新济药店(大观园北门西 邻)独家引进,具体可拨打 免费热线400-633-7638详 细咨询,省内可免费送货, 货到付款

圣贝口腔"蓝丝带"公益行动启动

10月12日,由中国老年 学会、中国医疗健康联盟、 济南圣贝口腔医院等共同 发起的"蓝丝带——关爱牙 缺失老人"公益行动倡议仪 式在圣贝口腔医院举办,共 同呼吁全社会关注牙缺失

在此次"蓝丝带"公益行 动中,圣贝口腔面向济南征 集300位牙缺失老人,为他们 进行免费口腔检查,免费拍 摄全景片、CT。截至目前已 有近150位老人享受到圣贝 免费的拍片检查服务。

"蓝丝带"公益行动中, 山东省首例种植牙手术现场 直播也于当天上午精彩呈 现。美国哥伦比亚种植牙博 士、微创种植第一人黄国伦, 通过LED直播大屏,让现场 观众清楚地观看了微创种牙 的全过程。据了解,在济南圣 贝10月三周年庆期间,来自 韩国、以色列、法国、西班牙 等国的多名国际种植修复大 腕齐聚济南圣贝,为牙缺失 老人亲诊。

颈椎病 腰突 快找中医奇人

小偏方巧治病我与众不同

我是王立财,世居吉林通化,谨 记祖训不做欺诈虚伪之举,历经20 余年研发出骨病、胃病奇方(胃病我 另有食疗偏方反馈更佳,可先试后 买)。凡腰突、颈椎病严重者,别人用 活血化瘀,我反用水蛭、土虫等血肉 之品行破血之法,效果超平想象。本 人据此研发出百脉外敷中药袋(加 强型黄盒装上市128元/盒,可零风 险体验),因本品配方奇、药效强,每 天只需睡觉时贴敷12小时即可,不 影响工作和洗澡,该方因此被誉为 睡觉疗法。凡不能下床弯腰、行动不 便者,外敷一次即显奇效。很多患者 花了仅仅几百元,病好后开车、跑 步、爬山均不耽误。本人因此获国家 专利2008103020868,被录入世界人 物辞海[中华卷三778页],并被誉为 中医奇人。

王大夫承诺:患者得病已很痛 苦,本人谨遵医德以诚信为先,不欺 骗患者。本方是从根治疗的外敷药 包,并非缓解一时之症状。轻度患者 2-3疗程、中重度3-5疗程即可。现 该方已在山东上市,患者可拨热线 0531-81114000或4000030600或到指 定点购买。敬请康复者代我宣传,谢

三叉神经痛 专家有良方

三叉神经痛"天下第一痛",患者 眼、鼻、嘴、牙等处似电击、刀割、火烧 样剧痛,严重者不能说话吃饭。传统 卡马西平杀伤白细胞伤肝肾,手术封 闭损伤神经导致面瘫、智力障碍及中 风……我国四大名老中医卢芳教授 (专治三叉神经全国第一人)根据《黄 帝内经》《本草纲目》治脸痛之验方, 历经30年独创一良方【颅痛宁颗粒】 (国药准字B20040012),该药独含神经 修复因子,强力消除血管神经痉挛, 修复受损三叉神经细胞,效果立竿见 影,1疗程说话吃饭洗脸不疼了,3~4 疗程根除三叉神经痛不复发,被誉为 "专治三叉神经第一良药"

据悉,【颅痛宁颗粒】已在济南经 二路172号济南真正医药总店(经二纬 三医药大楼)等省内指定药店畅销十 余年,详情咨询专家0531-86272430(现 买10赠2,省内免费送货,货到付款)。

晋医广【2013】第07-29-173号

专业男科 成就健康男人

0531-82988882

济南市市中区英雄山路162号 济南市解放路12号 www.sddfnk.com www.bdpfb120.com

鲁医广【2013】D05-09-070

皮肤顽癣、白斑、胎记、血管瘤等

济南 管医广【2013】D05-09-072

瘘、肛裂 、肛周脓肿等

0531-88336666 0531-82979999 济南市市中区英雄山路87号

www.jngcyy.com

[2013] D05-09-071

0531-83178888 济南市市中区英雄山路162号 www.jnebh.com

耳鼻咽喉疾病

管医广【2013】D05-09-072

南消化 伤医院化病医院

0531-82058988

济南市市中区英雄山路87号

http://new.4006188787.com

恶便血、 拉肚子

腹泻腹胀

美丽热线: **0531-55589555** 地址:济南经七纬二东方大厦东邻 韩美官网:www.jnhmgj.com

Bai 本百度 韩美整形 韩/美/整/形 来/自/韩/国