

减肥不吃主食“减”出口气

健康的减肥,要减少的只是油脂、甜食和精白米饭,而不是拒绝一切碳水化合物食品。只有淀粉类食物能提供饱腹感、预防慢性病以及延缓衰老。减肥期间有一定的运动量,主食的量也要跟上去。碳水化合物过低会发生“酮症”,呼气都有股烂苹果味道。许多人减肥,结果减出了“口气”,也跟缺少主食有关。千万不要把主食理解成精米白面,我们的主食还包括豆类、粗粮以及薯类,可以把米饭换成杂粮饭,粥换成杂粮粥,白面包换成杂粮面包。

教你“三板斧”, 砍掉“考后综合征”

本报记者 李钢
实习生 张大为

6月8日,又一年高考落下帷幕。刚结束高考的你有没有被这些情绪“纠缠”:为考试中的粗心大意懊悔不已?或为告别“苦逼”的备考而纵情狂欢?抑或因骤然放松而无所适从?

如果有一项是,那有可能正受到“考后综合征”的困扰。专家表示,考后一周和出成绩后一周,“考后综合征”最易爆发。记者采访了相关专家,教你“三板斧”,应对“考试综合征”来袭。

第一斧>>

大哭大笑释放情绪,破解懊恼焦虑

“高考结束,考前的高压状态骤然放松,会有不少考生难以调适,出现心理和生理上的不适症状。”山大二院心理专家郭公社表示,这就可能引起所谓的“考后综合征”,要避免造成严重后果,需要考生家长密切关注孩子的心理行为变化。

为了方便家长和孩子进行自我调适,我们请专家将考后综合征的表现进行了简单分类。第一类就是懊恼焦虑型。“这种往往是最常见的。”省精神卫生中心专家刘金同表示,考生在考后感觉没发挥好,会出现自责、懊恼情绪,“为什么考前没复习到呢?”他们常常纠结类似的问题不能自拔。

严重者可能会出现情绪烦躁、食欲差、睡眠差等表现,甚至会躲在屋里,不愿见人,不和同学交流。尤其一些有完美主义倾向的优等生更容易出现懊恼焦虑情绪。

专家表示,对有这种症状的考生,家长要适当安慰,同时要鼓励孩子充分释放心理压力,哭也好,笑也好,都比憋在心里好。家长在安慰孩子时,不要再纠缠于考试细节,而是要看孩子想通过什么方式释放情绪。如果



孩子只想静静,家长可以约定一个期限,让孩子自我调节,不过,其间家长要细心观察孩子的行为表现。

如果家长的安慰效果不好,可以试着请与孩子关系好的同学或老师来与孩子交流,让孩子与其主动诉说,释放压力。

第二斧>>

树立新目标,赶走空虚和迷茫

第二种常见的考后心理不适就是空虚迷茫。在备考期间,考生为了考大学这个明确的奋斗目标,生活规律且节奏紧张,但考试一旦结束,心里紧绷的弦骤然放松,一些考生可能会出现不知所措,感觉做什么都“无聊、没劲”。这种考生可能会做什么事都打不起精神来,进而出现嗜睡、没食欲、不愿出门等表现。

对有这类症状的考生,专家表示,最好的心理调适办法

就是尽快树立新目标,让自己忙起来、动起来。山大二院心理科专家郭公社提醒,考后放松关键要进行积极休息,而不是消极休息,例如,在休息的同时最好保证每天有一定的时间进行学习,切忌考完后一点也不“沾”书。

专家表示,外出旅游是积极休息的有效方式之一。考生可以和同学一起进行毕业旅行,当然最好在家长的协助下规划旅游线路以确保安全。如果不愿外出旅游,可以进行积极的室内室外运动,如约同学打球,或进行适度同学聚会等,也可以看一些名著“杂书”、观赏电影等。

除此之外,考生还可以利用中学阶段最后一个长假,学习一门新技能,如开车、游泳等,也或者进行社会实践,当志愿者、勤工俭学等。这些都是转移注意力的不错选择,同时还能开阔视野,让自己从狭隘的“考试世界”走出来,感受真正的生活。

第三斧>>

放松不能超一周,管住亢奋无度

除了焦虑和迷茫,还有部分考生可能会出现异常亢奋的情况。有部分发挥较好的考生或者考前过于压抑的考生,考后可能急于摆脱考前的“悲惨记忆”。如有喜欢玩游戏的考生,可能会肆无忌惮地泡吧、上网、打游戏,有的可能会不停地进行同学聚餐、唱KTV等。

假期作息紊乱,会造成睡眠节律紊乱,甚至影响到大学入学后的作息习惯。专家提醒,如果暑期长时间无节制地玩耍娱乐,很容易形成一些适应障碍,如抑郁、焦虑、烦躁等,感到对目前的处境不能应对,无从计划。

这种适应障碍会延缓学生进一步学习的适应期。一些考生进入大学,面对新的学习任务,适应障碍的危害就更明显。一部分学生障碍比较严重,其记忆甚至会产一段“空白”,记不起从前掌握的知识。

对有这类症状的孩子,专家表示,随心所欲地睡懒觉、发呆、或者聚会玩游戏,都不要超过一星期,接下来就应有序休整。例如,作息时间上可以比备考期间稍晚一点,但不宜通宵达旦玩耍,黑白颠倒。对于此类孩子,专家还提醒家长应适当约束。

专家特别提醒,不少男女考生在备考期间压抑的情感,有可能会在考后集中释放,甚至可能发生无保护性行为等。男女交往应发乎情止乎礼,以免发生该年龄段无法承担的后果。

刘金同还表示,考后这些症状可能会交叉出现,因此需要家长仔细观察,以便及时发现孩子心理波动的蛛丝马迹。如若孩子连续几天出现失眠、食欲差、脾气大等情况,或者把自己关在房间里不愿与人见面、交流,这时家长除了多开导,更要及时向心理医生求助,以免情况恶化。

病榻札记

不可忽视 精神疗法

济南 马光仁

人们常说:“有病需三分治疗,七分养。”这里所说的“养”,不少人单纯地认为只是食品营养,这不全对,还应包括“精神营养”,这就是人们常说的精神疗法。精神治疗对病人来说是不可忽视的,有时在治病中起着决定性的作用。

一位农村老汉得了胃癌,在省城一大医院做了手术,手术很成功。老汉身体恢复也很快,精神良好,食欲正常。一天,在村外散步时与邻村一位老熟人相遇。这位老熟人见面后惊讶地说:“大哥,我听孩子们说,你得了胃癌,这不是挺好吗?”老汉闻听,顿时脸色蜡黄,倒在床上就起不来了,不久就去世了。俗话说“医者慎言”,主要说的就是对病人的精神安慰。

精神疗法包括两个方面:一是病人亲属和他人对病人的精神安慰,二是病人本身的自我安慰以及沉着、冷静、乐观的态度和正确对待疾病的态度。将药物治疗与精神治疗有机结合起来,就会收到更好的治疗效果。

亲属和他人的精神疗法,就是对病人给以精神安慰,创造一个愉悦、舒畅的环境,要耐心照顾,常与病人拉家常,说说笑笑,转移病人的情感,解除病人的疑虑,切忌愁眉苦脸,唉声叹气。

病人本身的精神疗法,首先是解除忧虑、烦恼,要冷静沉着,正确对待自己的疾病,病既得之,则安之。要积极配合医生进行药物治疗,要相信现代医疗技术的提高,会治疗好自己的疾病,学会自己劝自己,忧愁、焦虑只能使病情加重。

精神疗法也是治疗疾病的关键,我们万万不可忽视。

“京城四大名医”传人 本周来济义诊

本报济南6月8日讯(记者 陈晓丽) 12日-14日,位于解放东路65号的济南圣济中医门诊部将正式开业,其间“京城四大名医”后代及传人、国家级名老中医、山东名医等专家教授将受邀前来义诊。

据介绍,此次会诊专家会集了“京城四大名医”施今墨再传弟子孔繁祥,北京著名国医索延昌之子索均,国医大师李德衍先生之子赵旭林,京城四大名医孔伯华、施今墨再传弟子齐来增教授开门弟子王耀堂,山东中医药大学门诊教授颜亭成,著名肾内科中医专家李贵明等多位知名中医专家,为市民解答心脑血管、消化系统、神经系统、呼吸系统、骨科、妇科、皮肤科、心理科等各方面疑难杂症。

活动期间,到场市民还可享受免费测血压、免费测心电图、免费针灸拔罐、免费使用中频理疗仪和电针仪、免费烤电、免4次京城名医挂号费、优惠价购买多种中药材等优惠活动,并可参与现场抽奖活动和免费领取精美礼品。

《病榻札记》:讲出您的医疗故事,帮助更多的人从中有所感悟。

《医人说医》:医务工作者说与医疗有关的事,尽在《医人说医》!

《我来帮您问》:架起与名医名家沟通的桥梁,为您的健康支招。

来稿请洽:qlshengming@163.com。一经刊用,稿酬从优。

征稿

我来帮您问

鼻息肉反复发作,嗅觉失灵了

1、读者:2014年底干咳嗽,以为是普通感冒未就医,当时长时间未康复,2015年3月初到医院检查时,发现胸腔有积液,就立即住院了。最后医院确诊为结核性胸膜炎,住院时做胸腔镜并插管闭式引流,服用抗痨药和保肝药。直到胸腔插管闭式引流引不出来,拔管后就出院了,但胸腔内仍有气体、积液。出院后继续服抗痨药和保肝药,最新胸片显示胸腔内的气体、积液未见减少,左肺下叶受压、膨胀不全。医生建议调养身体一段时间后手术治疗。目前干咳,胸闷气短,乏力,每天16点左右开始低烧,

体温37.5度以内。麻烦贵报帮助广寻良医,求得良方,能够免除手术之苦早日康复。

山东省中医院肺病科主任张伟:患者现胸闷气短,干咳嗽,胸片示左肺下叶受压,膨胀不全,午后低热明显,需及时到正规医院就诊治疗,治疗上根据检查结果及病人具体情况,可考虑胸腔闭式引流,并配合中医中药以滋阴降火、补虚培元抗痨,标本兼顾。中西医结合以提高临床疗效。临床上可辨证选用百合固金汤或参苓白术散,午后低热明显者可辨证选用秦艽鳖甲散等方药。饮食上可适当多食山药、莲子、薏苡

仁、扁豆等药食两用之品,忌食辛辣刺激、油腻之品。为了能够选择科学的治疗方法,我们建议患者到医院诊治。

2、读者:我今年58岁了,患鼻息肉30年了,曾经做过两次治疗鼻息肉的手术,虽然鼻息肉当时去除了,但是嗅觉也破坏了,而且现在又复发了,想问问哪个医院看鼻息肉看得比较好?能彻底治愈?

山东省千佛山医院耳鼻喉科主任医师韩飞:鼻息肉也有不同的类型,绝大多数愈后效果较好,但是有少数患者术后非常容易复发,例

如有过敏因素导致变态反应的鼻息肉、多发性鼻息肉等,可以说有的鼻息肉任何一个医生做完手术都有可能复发。此外,手术只是治疗鼻息肉的一小步,在术后还应注意定期复查,根据情况按时用药控制,否则术后就放任不管就很容易复发。建议患者先到医院确诊鼻息肉类型,再有针对性地确定治疗方案,并严格遵医嘱。

如果您有关于疾病和健康的任何疑问,请将问题发至电子信箱:qlshengming@163.com,或拨打96706120热线电话。我们将竭力帮您解答。本报记者 徐洁 陈晓丽