

神经衰弱的八种表现, 你有吗?

不要忽视神经衰弱的迹象,它们是心理状态需要调整或者需要治疗的征兆。

缺乏睡眠、难以做出决定和不去看望朋友都应当引起足够的重视,英国《每日邮报》近日总结了神经衰弱人群所不能忽视的八种表现。

1. 有逃避幻想
我们都有一种内置的情绪韧性元素,它能帮助我们度过创伤和焦虑抑郁时期。逃避幻想是这种天生的防御系统的一部分。大脑的边缘系统知道你目前所处的状况会对健康构成威胁,因此会发送出让你逃离的信号。

这个大脑部位(前额叶平层)进化得越好,就越能用逻辑和理智的想法克制住这些本能的冲动。然而,如果你唯一的选择就是“逃走”或“忍受痛苦”,那么你就陷入了一种非黑即白的思维模式,它是焦虑抑郁的一个典型迹象。

2. 没有停工休息期
焦虑具有一种累积效应,就像水滴落在玻璃杯里;如果你不经常倒空,水就会溢出。因此,每天抽出时间来放松是很重要的。在一整天里做20分

钟的正念冥想呼吸练习,坚持5天,就能减轻焦虑,降低应激激素皮质醇的含量。

3. 难以做出决定
做决定有困难,哪怕小到早餐吃什么,可能是心理健康状况不佳的最早警告迹象之一。与此类似,心累的人会觉得被日常任务压得喘不过气。它通常是皮质醇过量的一个症状,并伴随着缺乏注意力和集中度。

患者还会有对担心做错事的恐惧,持续的自我怀疑;即使是做最简单的事情,也要质疑自己的能力。他们还会有难以应付的羞辱感。

4. 退出社交生活
当你感觉不知所措时,把自己同别人隔绝开的本能是合乎逻辑的。当大脑处于超负荷状态时,你会远离进一步的刺激,或回避任何需要付出的努力。然而,这也是一种两难境地。缺乏社会支持会加重焦虑抑郁,让人感到孤独隔绝。当你处于这种思维状态时,你所看到的一切事物都是负面的。

5. 睡不着觉
睡眠障碍是焦虑抑郁的典型症状,而且毒性很

强。在睡眠期间,身体代谢应激激素;然而,当你睡不着时,就无法每天都“重置”压力水平。这就意味着你很容易对压力过于敏感或陷入恐慌。

6. 惊恐发作
当焦虑未得到处置时,就会引发惊恐发作,让人感到莫名其妙的危险和恐惧。一旦有了一次惊恐发作,患者就会担心还有下一次,这对心理健康造成的破坏影响比惊恐发作本身还要严重。

7. 自我破坏
在心烦时大量吃糖或饮酒会让患者得到暂时性的解脱,但它会对肠道细菌造成毁灭性的影响,而肠道菌群失调与焦虑有关。饮酒过度和经常饮酒会增加焦虑抑郁的风险,这么做完全是在自讨苦吃。

8. 失去自我意识
抑郁会对想法造成负面影响,所以你很难记住自己做得好或做得成功的任何事情。作为一个有责任心的人,没有把工作做好,让别人失望,就会破坏自我意识。患者会有羞愧感,感觉别人在暗地里批评自己。(新华网)

有些毛病不是病

很多老人常感到一些症状,并为此担心是否生病了。其实,对于老人来说,有些毛病不是病,不必大惊小怪。

老人常感到眼睛干涩,主要原因是由于年龄增长,泪液分泌逐渐减少,无法保证眼睛的滋润和光滑,并非疾病。缓解眼干涩的方法是注意劳逸结合,避免强光、高温刺激,定时做眼睛保健操。

有的老人起床、躺下、翻身都会出现眩晕,感觉自己在旋转或者自己周边的事物在旋转,这是由于体位改变时血压调节不及时,引起短暂的大脑供血不足。稍微休息即可缓解。

部分老人活动时常能听到骨关节发出“嘎嘎”的声响。这是因为老人关节润滑液减少,关节摩擦损耗加大,从而听到关节响。一般来说,表皮不红不肿,也不感到疼痛,没有活动障碍就不必担心。这类老人需要多活动,避免长时间保持同一姿势。老人常常发生耳鸣,常

表现为耳鸣声、嘀嗒声、钟声等。这也不必过分担心,60岁以上老人耳鸣发病率高达30%,主要原因是随着年龄增长,听觉神经系统的退化性病变所致。

如果老人眼前突然出现黑点飞舞,像有蚊子在眼前飞,在光线明亮或白色背景衬托下,更为明显,这种现象是飞蚊症。它是一种退变性变化,不影响视力,经检查没有眼部器官病变的话,就没有多大危害。(新华网)



苗青摄

中医告诉你春季该如何养生

雨水节气已过,气温逐渐回暖,春意盎然,百花齐放的季节即将拉开帷幕,大众户外活动也将逐渐增多,风和日丽的天气里邀朋郊游,踏青载酒,看山游水,此皆乐事。

但春季也是禽流感、流行性感冒、麻疹、手足口病等流行性病毒感染疾病的高发季节,除了远离传染源、注意个人卫生等自我保健外,中医养生讲求春季养肝、提升阳气以及锻炼身体、调整饮食等,对于预防疾病和增强体质都有非常好的效果。

今天,中医告诉你,春季该如何养生。
养肝护脾气血调畅
“春天属木,肝气旺。”专家说,春季是人体肝阳抗盛之时,因此每年立春过后,容易焦虑、睡眠不好。所以春季应重视调肝养心,保持心情愉悦、积极乐观,可以使肝气条达、气血调畅、身心健康。

春天肝旺,容易克脾而引起脾胃病,增加甘味以增强脾气,达到增强人体免疫力的效果。通过养肝可对身体进行有效的调理,增强免疫力,预防疾病。

由于人体是一个有机的整体,中医养生所提及的养肝不是单独地养护肝脏,而是通过养肝达到整体的调理效果。

虽然气温有所回升,但专家提醒大家,这个时候更需要注意保暖。人体腠理开始变得疏松,对寒邪的抵抗能力减弱,不宜马上减去棉服,应该下厚上薄。春季风邪侵袭人体,头、肩、背、肘等处容易受风而疼痛,这些部位的保暖很重要。

春季阳气初生,饮食上宜食辛甘发散之品,不宜食用酸收之味。所以在饮食上选择柔肝养肝、疏肝理气之品。

比如多吃些大葱、生姜、韭菜、洋葱,有助于春天体内阳气的生发,少吃羊肉及辛辣食物。

至于睡眠,春天人体气血需要疏通条达,要夜卧早起,就是说可以比冬天睡得稍微晚一些,但早上要早点起来,舒展肢体,多去室外活动,走出冬眠状态,有助于身心更富有活力和生命力。

多伸懒腰多梳头
伸懒腰是人体自我保健,特别是对肝脏保健的一种条件反射。
人体因乏的时候,气血循环缓慢,这时若舒展四肢,伸腰展腹,全身肌肉用力,并配以深呼吸,有吐故纳新、运气活血、通畅经络关节、振奋精神的作用。

伸懒腰后,血液循环加快,全身肢体关节、肌肉得到了活动,睡意皆无,这样也激发了肝脏机能,使肝脏得到“锻炼”,从而达到保健效果。“伸懒腰时要使身体尽量舒展,四肢要伸直,全身肌肉都要用力。伸展时,尽量吸气;放松时,全身肌肉松弛,尽量呼气,效果会更好。”对老年人来讲,经常做这一动作,还可以增加肌肉、韧带的弹性,延缓衰老。这个季节,风邪极少单独存在,与寒同行成为“风寒”,与热同行成为“风热”,与湿同行成为“风湿”,如常见的风寒外感、风湿痹痛等。在风邪频繁侵袭人体的春季,要怎么躲避风邪袭击?梳头能将风邪“拒之门外”。

人脑后后面有三个穴位,两个风池穴,一个风

府穴。中医上有“风池、风府寻得到,伤寒百病一时消”的说法。经常梳头,能刺激这几大穴位,通畅气血,让风邪绕道而行。

梳头时身体可以稍稍前屈或后仰,以促进血液循环。

梳头的时候把头发散开,用梳子先梳理散乱的发端,然后用梳子慢慢旋转着梳拢。开始时,先从前额的发际向后梳,要用全头梳,就是从发梳到颈后的发根处。之后再从后颈发根梳到发梢末端,再从左、右耳的上部分别向相反方向梳理。

“要想体质好,锻炼很重要!”专家介绍,增强体质要从每日坚持锻炼开始。不过虽然已经入春,但早晚温差依然较大,早起锻炼的时候要注意保暖添衣,“老话说‘春捂秋冻’是很有道理的。”

说到锻炼,最重要的是选择适合自己的运动,要根据年龄、职业特点、居住环境等来选择运动方式。而“快走”是普通大众都比较适合的运动,因为快走过程中始终有一条腿不离地,相对来说对膝关节的压力没有那么大,体重偏重或者膝关节不好的人可以多通过“快走”来运动,“一定要记得循序渐进,不要一开始就给自己上太大的运动量。”

“其次是要坚持,只要坚持运动,一定会有有效果的。”只要我们动起来,就比坐着要健康,创造条件多走动,就会比经常静坐的人更加远离肥胖、远离慢性病、流行病、心血管疾病。(新华网)

停药不能太随便

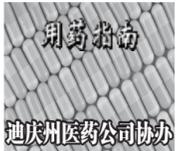
对病人来说,服药、停药都是有讲究的。病好了,是立即停药还是将剩余的药都吃完?这主要取决于疾病的种类,停药时从下面三个方面考虑。

长期服药停不得。许多疾病,像高血压、糖尿病、心律失常以及精神病等,目前尚无特效药,用药只能治其标而不能治其本。即用药时症状可减轻,一旦停药,症状又会恢复。这类疾病,大多需长期服药,甚至要终身服药,即使病情好转,也不应自作主张,随意停药。否则,其症状会像皮球一样反弹得比服药前更厉害。

立即停药等不得。某些疾病,如流行性感冒、病毒性肝炎、扁桃体炎等,目前虽也无特效药,其用药的目的不是为了直接治疗疾病,而是让症状减轻,使身体自身的抵抗力增强来消灭体内的病毒。对这一类疾病,一旦症状消失,即可立即停药,长期滥用,不仅是一种负担,也是一种浪费,更重要的是会肝脏带来伤害,甚至产生许多不良反应。

缓慢停药急不得。有些疾病病情复杂,治愈后易复发,如胃及十二指肠溃疡、癫痫病、结核病、类风湿性关节炎和某些慢性病等,这类疾病用药治愈后,为巩固疗效,防止复发,一般均需做一段时间的维持治疗。以溃疡病为例,一次治愈后立即停药,一年内复发率高达80%。故溃疡病治愈后,仍需做2~4月,甚至一年半载的维持治疗,方能停药。

此外,因一般药物有一定的毒副作用,若不是疾病本身的需要,当达到预期疗效后,应及时停药。任何疾病的药物治疗均应疗程足够,才能完全消除或抑制病原微生物或致病因子,帮助和促进脏器机能的恢复,达到痊愈。因此,为避免过早停药导致病原微生物的复活与繁殖;也为避免过晚停药导致毒副作用和耐药性,疾病治愈后再用药1~2天即可停药。



农业污染的危害

农业污染。是指农村地区在农业生产和居民生活过程中产生的、未经合理处置的污染物对水体、土壤和空气及农产品造成的污染,具有位置、途径、数量不确定,随机性大,发布范围广,防治难度大等特点。主要来源于农村居民生活废弃物,包括农业生产过程中不合理使用而流失的农药、化肥、残留在农田中的农用薄膜和处置不当的农业禽畜粪便、恶臭气体以及不科学的水产养殖等产生的水体污染物。造成土壤板结,地力下降。

随着化肥、农药、农用薄膜和饲料添加剂的大量采用,农业生产及农业产品的污染问题日益突出,经研究调查表明,化肥的超量使用已经导致我州地表及地下水源污染加剧,而农药的滥用,致使其在环境及农药副产物中的残留现象日益严重,目前,农药使用中以杀虫剂为主占农药总用量的78%。其中以甲胺磷、敌敌畏等毒性较高的品种使用最多,据农业质保部门抽样调查,在叶菜上使用过高毒农药的

种植户占到32.8%,每年农药施用量每年仍以10%的速度递增,滥用饲料添加剂导致畜产品中有害物质不断超标,另外,大量的化肥、农药被雨水带入水体中,形成较大的水体污染,农药对于治理农作物病虫害草具有重要作用。加之许多农药具有不易分解的特性,已对整个生态环境产生了不良影响,农药在直接杀伤害虫的同时,害虫天敌也受到了毒杀,使用农药人为地使生物种群分布发生变化,最终导致生态系统的稳定性下降。而生态失衡会使我们陷入虫越杀越多,越杀越难杀的恶性循环中。造成环境污染。农药对土壤、水、大气、农作物、野生动植物均具有不良影响,造成地力下降,水体污染,使畜禽染病,农残超标。在作物生长过程中,不注意科学、合理地施用化肥,盲目追求大肥大水,致使化肥利用率低,污染环境,同时也使农产品中硝酸盐含量增高,品质下降。同时因多施无机肥,少施有机肥,致使土地沙化,土壤侵蚀严重,土壤酸化、板结,团

粒结构破坏严重,土壤肥力下降。另外,由于氮、磷流失,造成水体富营养化问题。

要如何阻止农业污染,已经是我们当前最为重要的一个问题,必须将清洁的理念引入农业生产领域,并充分利用农业生物资源和生物技术,减少农药、化肥等农用化学品的使用,从而达到减少污染产品优化无害以及提高农业生产效率的目的。农业环境遭受污染,制约着农业由数量型向质量效益型转变,对农业可持续发展对人体健康构成了威胁。因此,我们应当采取积极措施,积极预防农业环境污染和破坏,对于已经污染的农田,应当尽快恢复其良好的生态环境,促进农业可持续发展。(和娇 供稿)



哪类人群不宜喝牛奶

牛奶是最古老的天然饮料之一,被誉为“白色血液”,对人体的重要性可想而知。然而,在早、晚是喝奶的最佳时机,早餐时喝奶,给一天的活力提供充分的营养保证;晚上喝牛奶,不但有助于睡眠,而且有助于人体对其营养成分的吸收。

虽然,牛奶中富含优质的蛋白质、易被人体消化吸收的脂肪及钙、维生素A和D等,是广大群众喜爱的食品。但是,医学专家提醒人们注意:以下几种情况不宜喝牛奶。

例如,消化道溃疡患者不宜喝牛奶,牛奶虽可缓解胃酸对溃疡面的刺激,但因其能刺激胃肠黏膜分泌大量胃酸,会使病情加重,缺铁性贫血患者不宜喝牛奶食物中的铁需在消化道中转化成亚铁才能被吸收利用。若喝牛奶,体内的亚铁就与牛奶的钙盐、磷盐结合成不溶性化合物,影响铁的吸收利用,不利于贫血患者恢复健康;平时有腹胀、多屁、腹痛和腹泻等症状者不宜喝牛奶这些症状虽不是牛奶引起,但饮用牛奶后会加重这些症状。因此平时腹胀、多屁、腹痛腹泻的人不要喝牛奶;腹部手术后的患者不宜喝牛奶,这类病人多有肠胀气,牛奶中含有较多脂肪和酪蛋白,在胃内不易消化,发酵后

可产生气体,使肠胀气加重,不利于肠蠕动功能的恢复;糖酸缺乏患者不宜喝牛奶,因为牛奶中乳糖含量较高,但必须在消化道乳糖酶作用下分解为半乳糖和葡萄糖后才能被人体吸收。如果乳糖酶缺乏,食用牛奶后就会引起腹痛、腹泻;流性食道炎患者不宜喝牛奶,牛奶会影响下食道括约肌的收缩,从而增加胃酸或肠液的返流,加重食道炎症。另外,肾结石患者不宜喝牛奶,人在睡眠之后,尿量减少,尿中各种有形物质增加,可使尿液变浓。由于牛奶中含钙较多,肾结石中大部分都含有钙盐。结石形成的最危险因素是钙在尿中浓度短时间突然增高。饮牛奶后2~3小时,是钙通过肾脏排除的高峰,如此时正处于睡眠状态,尿液浓缩,钙通过肾脏较多,易形成结石。除此之外,有人喝牛奶后出现腹痛、腹泻等症状,个别严重过敏的人,甚至会出现鼻炎、哮喘或哮喘等。

总之,牛奶虽好,也要因人而异,盲目地饮用,不仅会给身体带来危害,还会带来不必要的麻烦。(和娇 供稿)



《征信业管理条例》为征信信息主体权益保驾护航

《征信业管理条例》(以下简称“条例”)已由国务院发布并于2013年3月15日起实施,自此我国征信业发展、征信信息主体权益保护工作步入有法可依的轨道。

借《条例》颁布实施四周年及“金融消费者权益日”之际,向大家宣传普及与个人密切相关的征信权利法规。

一、采集、查询、使用个人信息须取得信息主体本人同意

《条例》第十三条:采集个人信息应当经信息主体本人同意,未经本人同意不得采集。但是,依照法律、行政法规规定公开的信息除外。企业的董事、监事、高级管理人员与其履行职务相关的信息,不作为个人信息。

《条例》第十八条:向征信机构查询个人信息的,应当取得信息主体本人的书面同意并约定用途。但是,法律规定可以不经同意查询的除外。征信机构不得违反前款规定提供个人信息。

采集信息的同意形式可以是信息主体亲笔签名的书面同意文件,也可以是符合《中华人民共和国电子签名法》规定的与手写签名或者盖章具有同等法律效力的可靠的电子签

名。查询信息的同意形式应当以书面形式作出,且信息的用途应作为书面授权书的重要条款。

二、个人敏感、隐私信息禁止或限制采集

《条例》第十四条:禁止征信机构采集个人的宗教信仰、基因、指纹、血型、疾病和病史信息以及法律、行政法规规定禁止采集的其他个人信息。征信机构不得采集个人的收入、存款、有价证券、商业保险、不动产的信息和纳税数额信息。但是,征信机构明确告知信息主体提供该信息可能产生的不利后果,并取得其书面同意的除外。

《条例》第十四条第一款所列信息绝对禁止采集。第二款所列信息在明确告知不利后果并取得信息主体本人书面同意的情况下可采集,属于限制采集信息。

三、个人对个人信用信息享有知情权

《条例》第十七条:信息主体可以向征信机构查询自身信息。个人信息主体有权每年两次免费获取本人的信用报告。个人可携带本人有效身份证件和复印件到任何一个人民银行查询网点查询本人信用报

告(在部放了个人信用报告自助查询机的网点,携带本人二代身份证原件在自助设备上即可查询),也可上网查询(网址:www.pbccrc.org.cn)。

四、个人信息主体享有纠错、异议和投诉等权利

《条例》第十六条:征信机构对个人不良信息的保存期限,自不良行为或者事件终止之日起为5年;超过5年的,应当予以删除。在不良信息保存期限内,信息主体可以对不良信息作出说明,征信机构应当予以记载。

《条例》第二十五条:信息主体认为征信机构采集、保存、提供的信息存在错误、遗漏的,有权向征信机构或者信息提供者提出异议,要求更正。

《条例》第二十六条:信息主体认为征信机构或者信息提供者、信息使用者侵害其合法权益的,可以向所在地的国务院征信业监督管理部门派出机构投诉。

个人认为本人信用报告中的信用信息存在错误、遗漏,可向征信机构(或报数的机构)提出书面异议申请。受理机构自收到异议之日起20日内核查处理并将书面结果答复异议申请人。(建设银行宣)