



时代新健康系列: 肾病的自我调养

定价:15元 作者:胡维勤
出版社:安徽科学技术出版社

本书共分为四章,第一章介绍了一些肾病的基本常识,通过理论上的阐述,让读者对肾病有一个初步的认识;第二章介绍了一些有防治肾病作用的食材,并分别推荐了相应的有效食疗方,方便患者调理身体;第三章为患者收集和整理了一些具有防治肾病作用的药茶药膳;第四章还介绍了肾病的特效穴位调理法,包括按摩、艾灸、刮痧、拔罐等,希望能为肾病患者提供一定的帮助。



时代新健康系列: 肝病的自我调养

定价:15元 作者:胡维勤
出版社:安徽科学技术出版社

本书共分为四章,第一章介绍了一些肝病的基本常识,通过理论上的阐述,让读者对肝病有一个初步的认识;第二章介绍了一些有防治肝病作用的食材,并分别推荐了相应的有效食疗方,方便患者调理身体;第三章为患者收集和整理了一些具有防治肝病作用的药茶药膳;第四章还介绍了肝病的特效穴位调理法,包括按摩、艾灸、刮痧、拔罐等,希望能为肝病患者提供一定的帮助。



●M.8523 男,合肥省直事业单位,50岁,1.75米,本科,儒雅谦和,风度好素质高,离单,车房具备,经济优越。诚觅一位40岁左右,1.62米以上,温柔贤淑,知性典雅的女士爱相约。

●M.8654 男,合肥重点大学教师,40岁,1.78米,博士,英俊儒雅,谦和重情,离单,车房俱全。诚觅一位30岁左右,1.62米以上,职业稳定,温柔秀丽气质佳的女士爱相随。

●F.9532 女,合肥省直公务员,42岁,1.65米,本科,秀丽端庄,气质佳,离单,车房俱全,知识分子家庭。诚觅一位55岁以下,1.72米以上,面貌修养好,综合素质高的先生爱心永结。

●F.9633 女,合肥大医院医生,37岁,1.66米,硕士,医德高尚,温柔肤白貌美,未育,车房俱全,经济好。诚觅一位48岁以下,1.75米左右,专科或以上,真诚儒雅,重情宽怀的先生牵手。

(以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供。有意者电话咨询:0551-62839952。联系人:崇老师。条件合适的单身朋友可携本刊至爱之桥办公室,免费安排约见。)

总怀疑自己病了? 这本身就是病!

□ 朱世玲 记者 李皖婷

30岁的吴先生最近被自己“逼”得够呛——自从两个月前出差回来,他就总觉得自己得了大病,浑身上下都不舒服。可是大大小小的医院跑了十几趟,还有两次去了急诊,硬是啥毛病都没查出来。其实,吴先生是被“疑病症”缠上了。记者从安徽省精神卫生中心了解到,这种病心理门诊并不鲜见。

案例 30岁男子浑身不适 一个月跑了两次急诊

两个月前,30岁的吴先生和同事一起出差,回来后肚子不舒服了几天,还有点发烧的症状。他怀疑是出差时吃坏了肚子,在网上查了很多资料,害怕是寄生虫感染,买了肠虫清吃。吃了之后,他又在网上看到肠虫清的不良反应,便跑去医院洗胃。医生不让洗,他坚持洗。

没过多久,他又觉得胸痛、心慌。听别人说这些症状可能是大病的前兆,去医院拍了片子,还查

了心电图和心肌酶,结果一点问题都没有。

很快他发现自己陷入了一个怪圈,只要有一点不舒服,就觉得自己要生大病——觉得尿少,就去查尿和肾功能;觉得胃胀,就去做了胃镜;下体有点痒,甚至做了艾滋和梅毒的检测……结果同样没有查出问题。

前段时间,突然出现了背痛的症状,他便去医院检查心脏,还做了心脏超声。做心脏超声时,医生用力较大,把他的心口处弄得痛了几天,他又怀疑损伤了心脏或动脉……

一个月跑了两次急诊,家人开始埋怨他,认为瞎折腾,乱花钱。这样的言语深深地刺痛了吴先生的心,“难道我是没病装病吗?”

分析 总怀疑自己有病 可能是心理出了问题

“在临床上,我们时常会碰到有患者说自己得了‘大病’,反复检查却查不出来。一般来说,这多半是他们的心理出现了问题,也就是我们通常所说的‘疑病症’。”安徽省精神卫生中心医生储召学表示,“疑病症”指的是患者坚持认为自己患有一种或者几种严重的躯体疾病。围绕自己所担心或相信自己所患的疾病,患者会过分关注自己的躯体感受;而在疑

病观念的支配下,又对出现的生理现象和异常感觉做出疑病性解释,并表现出相应的躯体症状。

症状的表现形式多种多样,有的非常具体,症状鲜明、逼真,表现为定位清楚的病感;也有的性质模糊,难以言表,比如只知道自己体虚有病,状态不佳,因此到处反复求医,做各种医学检查。尽管各种检查结果阴性,不同医生的解释和保证均不能打消其疑虑。

“这些患者常伴有焦虑或抑郁症状,而这些情绪又会加重躯体不适症状,形成恶性循环。一般来说,他们担心躯体疾病的烦恼程度与其实际健康状况很不相称。”

建议 释放心理压力 培养乐观情绪很重要

记者昨天从省城多家医院了解到,近两年来,一个新的“寻医问药”群体悄然增长,这些原本仅仅身体亚健康的都市上班一族,被身体的各种小病痛困扰之余,通过网络或是他人只言片语对号入座,将自己归入“重病者”行列,甚至四处求治。

事实上,这多是“疑病症”的典型症状。储召学表示,疑病症者多有较多的心理压力,却难以找到倾诉对象。一般来说,性格内向孤僻、敏感多疑、固执死板、谨小慎微的人容易产生疑病症;接触过疾

病的环境或早期的不幸经历对患者造成心理创伤,也有可能引发疑病。

专家提醒,如果发现自己纠结“病症”而无法自拔,尽量不要自行查阅有关医学方面的资料,也不要乱求医,并杜绝经常自我注意、自我检查、自我暗示的不良生活习惯。

同时可适当加强体育锻炼,规律性的有氧运动可有助于缓解压力,改善睡眠质量,改变焦虑、郁闷、压抑等不良情绪。也可多培养各方面的兴趣,多关心别人,保持良好心态,提高生活信心。

不过储召学也提醒,如果通过上述方法还是无法改善,就要早去专业机构进行心理咨询或治疗,与共同探讨导致出现躯体不适的真正原因,做到“对症下药”。

一本应“时代呼唤”而出版的著作

安徽人民出版社《人本型结构论——中国经济结构转型新思维》一书受关注

由安徽人民出版社出版的《人本型结构论——中国经济结构转型新思维》,是专题探讨中国经济结构转型的著作。该书由著名经济学家、国家宏观经济研究院学术委员常修泽教授所著,系国家“十二五”规划重点图书。此书提出了“以人的发展为导向”的主线思维,并将“人本型结构论”这一“新理念”贯串到中国经济的“六大结构”中,并点出了化解的“命门”。全书不仅思想新颖,而且载有作者调研得来的大量鲜活材料和案例,对研究和推进“十三五”乃至更长期间的结构转型,具有很强的操作性和应用价值。

该书出版后,新华社以“《人本型结构论》探

索中国新阶段结构转型”为题发表了书评,其后,光明网、中国改革论坛网、凤凰网等不断跟踪报道。面世不久,各销售网站便出现脱销的情况。

安徽人民出版社胡正义社长指出,常教授的著作是在党的十八届五中全会之前出版,书中提出的五个发展理念,以6.5%来计算发展速度等诸多方面内容与中央提出的思路高度一致。该书在很多方面都填补了出版空白。李芳

