

地震一周年

需防“心理堰塞湖”决堤

“5·12”汶川大地震一周年前夕,香港心理专家警告,一周年对灾区人民来说是一个心理关口,痛苦回忆仍留在心中,要密切留意他们的心理状况,给予更多心灵支援。

香港资深情绪治疗师李天华表示,一周年对受灾人民来说,是一个“关口”。随着各界举办回顾及悼念活动增多,一方面让灾区人民感受到他们仍然被关注,另一方面也容易触动情绪,很可能会刺激到一些未曾治愈的伤口。

李天华指出,心灵重建是一项浩大工程,要持续提供支援。他表

示,与灾区人民沟通时,要讲究技巧,以免再度伤害。

香港慈善组织灾后心理辅导协会总干事杜永政,曾在灾后多次到四川灾区做义工服务。他说,灾区人民面对新生活需要很大勇气,各方不间断的支持相当重要,尤其是在心灵支援方面。他说,部分受灾民众内心仍隐藏心灵阴霾,外界要尽量关注他们的情绪状况。例如,“灾民”这样的称呼,应该尽量避免在当事人面前使用。若传媒需要采访,不要马上用相机拍摄及盘问。

杜永政还说,文字能让灾区

儿童透过重整回忆及经历来抒发情绪,可达到“叙事治疗”的效果。因此该协会特别在四川举行了一项征文比赛,让受灾儿童抒发灾后至今的感想。

在四川接触到部分灾区民众的有关人士,能体会到他们的心灵受创,仿若“情绪堰塞湖”,当忆起逝去亲友时,他们会失眠并忍不住痛哭。由于灾区的心理支援并未完善,极需展开专业人才培养。

地震发生后,在灾区广为流传的歌曲《感恩的心》,为灾区人民、救援人员及志愿者带来

不少安慰及力量。这首歌的作词者、台湾资深音乐填词人陈乐融,近日为《感恩的心——四川孩子灾后生命的反思》一书的出版专程赴港。他接受记者采访时说,没想到这首原本为日剧创作的歌曲,在15年后的今天,在灾区起过安抚激励的作用,“感到奇妙且澎湃”。他说,根据台湾地震的经验,物资支援从来不是最缺乏,精神支援更为重要。爱和希望会带来持续的心灵力量,他希望经历苦难的人,能寻找到心灵重建的力量。

(中新)



笑对人体许多器官都起着促进健康的作用,是一种联系神经系统、呼吸系统、胸腹部、面部以及其他很多部分的综合性运动。大笑更可以使横膈膜、心脏、肝脏、肺脏同时受到锻炼。大笑还可以促进血液循环,加快心率,强壮肌肉,相当于原地慢跑,是最便宜的灵丹妙药。

延长生命

一位男子被告知只有6个月可活了,他非常着急,“医生”,他问,“我还有什么努力可做的吗?”

“有啊,”医生回答,“首先,把你的所有财产分给穷人;其次,搬到又冷又潮的林间小屋去住;然后再娶一个拉扯着9个幼小孩子的女人。”

“这能使我的生命延长吗?”

“不,但它能使这6个月成为你一生中中最漫长的6个月。”

麻醉

病人进牙医诊所后就开始猛掏钱包。牙医说:“你不用先付钱。”病人回答:“我不是要先付钱,而是想在你给我麻醉前,算清我钱包里还有多少钱。”

不必担心

某病员在上手术台前问医生:“一旦手术失败,你会因此而受罚吗?”

医生答曰:“会扣我一个月的奖金。不过您不必担心,我昨天炒股票刚赚了4000元!”

曲折的询问

年轻的实习医生向主治医生请教:“您为什么在诊断时,总忘不了问病人用餐经常吃什么?”

主治医生笑答:“这是极其重要的,根据病人的食谱,我可以判断能向他收多少医疗费。”

神经病院的故事

有一个神经病院,那里住着很多神经病。一天,那里的院长,为了看一下患者们恢复的情况,想了一个办法。就对这些患者说,你们都过来,说着在墙上画了一个门,说:“今天,你们谁把这个门打开就可以回家了。”精神病者们一听,便一拥而上,把那画的门围了起来,院长觉得很失望,这时他发现有一个患者还坐在原来的位置没动,觉得还行,就上前问到:“你为什么不去开门?”他看了看院长,说了一句话,院长听了后是哭笑不得,原来,那患者偷偷的告诉院长说:“我这有钥匙。”

手术后

“我动手术了,”一个人对他的朋友说:“但医生把一块海绵留在我的肚子里了。”

“那是不是很不舒服?”

“也不,就是总感到口渴。”

(此栏稿件均摘自《家庭医生》)

“健康热线”
专栏启事

为满足广大市民要求,更好地为市民的健康服务,本报在每周的14版开设了“健康热线”专栏。您可以寻医问药,也可以交流健康心得。同时,诚邀我市医学界专业人士共同参与。

您可通过发送电子邮件的方式传给本版编辑,也可直接拨打:13939492657。



这样揭膏药不疼

常见的橡皮膏药、松香膏药、巴布膏药都属于硬膏,这是最难揭的一种。要想揭膏药时不疼,就得做到以下5个步骤:

- 1.先热敷。贴膏药前,最好先用热毛巾将患处的皮肤擦净,拭干后再贴。
- 2.避开毛发。贴膏药时,应尽量避免毛发较多的地方,或者将患处的毛发剪掉,以防撕揭时引起疼痛。
- 3.时间不能太长。很多人贴膏药一贴就是两三天,实际上,如果耐受刺激较差,膏药贴4~6小时就要揭下来。这是因为,经过这段时间后,皮肤已将膏药的有效成分吸收了一部分,如果不揭掉,就会出现发痒、红疹等症状。
- 4.揭膏药时抹点油。揭膏药时,可以一边揭一边涂一些爽身粉或婴儿油。如果没有这些,用点橄榄油等植物油也可以。
- 5.揭下膏药后,用温水冲洗。这样可以缓解其对皮肤的刺激。

此外,还要提醒大家,扭挫伤肿痛时不要马上贴膏药止痛,应该在受伤24小时后再贴,否则会让肿胀更为严重。

(生时)

蜂蜜加香油治便秘

香油具有增强胃功能,促进肠胃蠕动的作用。但直接喝口感不好,这时可以在香油中加入甘甜的蜂蜜。一般来说,胃主要负责食物的消化分解,肠道则主管营养素的吸收。在这里,胃肠黏膜上的上皮细胞起着关键作用。喝点香油,上皮细胞的表面就会被油覆盖,可以暂停消化吸收功能,从而达到促进肠道蠕动、帮助排便的效果。

不仅如此,蜂蜜本身也具有调整肠内菌群平衡的功能,对缓解便秘也有好处,二者共用,效果当然会更好。一天喝10毫升蜂蜜香油,在早餐和晚餐前饮用均可,长期坚持就能解决便秘的困扰。

(家保)



车上打盹易伤颈椎

每天上下班,不管在地铁里、公车上还是出租车内,都能看到很多人耷拉着脑袋打盹。实际上,这样睡觉不仅可能越睡越累,难解疲劳之感,还会伤到你的颈椎。

“大家知道,人在睡眠时身体各器官都处于放松状态,全身肌肉也不例外。”北医三院骨科主任医师齐强说,如果车子一路行驶缓慢、平稳还好,但总免不了会遇到一些或大或小的状况,需要紧急刹车或加速前进,与处于清醒状态时相比,人在睡觉时身体保护机制较差,更难以保持平衡。“相对于腰椎、胸椎来讲,颈椎上面毕竟顶了个几公斤重的脑袋,在车辆晃动时更容易受到伤害,导致劳损。”

专家提醒,不少人习惯侧着

脑袋打盹,其实这种睡觉隐患更大。与面朝前方的姿势相比,它有两大大“劣势”,一是身体平衡差,遇上紧急情况,颈椎需要更大的动作幅度来维持身体平衡,这在肌肉放松的情况下无疑容易出现问题;二是头偏向一侧时,颈部肌肉处于紧绷状态,容易产生疼痛感,长时间如此甚至会导致落枕。

那么,如果实在困得不行,非打盹不可,有什么方法可以减轻对颈椎的伤害呢?第一,大家可以靠着座椅,以支撑整个上半身,维持平衡。第二,如果身上带着背包的话,可以双手抱包,保持低头身体稍微前倾的姿势。但如果包太小,也难以起到保护作用。而对于出远门,行程较长的朋友,带个充气颈椎枕也是个不错的选择,

这是因为充气颈椎枕不仅可以给头部固定住,还可以给脖子增加支撑力,减少颈椎负担。

(生时)



卫生巾六大使用误区

女人一生中约需1.5万个卫生巾。但这小小的贴身之物,一旦使用不当,很可能造成健康隐患。

月经期被很多女性称为“非常时期”,处于这一时期的女性抵抗力较差,如果不注意调护,就会引起各种不适。一项统计数据显示,使用不合格的卫生巾,有38%的人患有严重的妇科疾病,73%的女性会在经期感到局部皮



肤瘙痒、烧灼、灼痛,80%左右的女性用上不洁的卫生巾后,还会在经期出现高烧、头痛、腹痛等症状。

女性盆腔、子宫、宫颈、阴道、体外环境都是相通的,这样的结构使女性的生殖系统容易遭受外界致病物的侵袭。尤其月经期间,生殖器官的抵抗力下降,比平时更加脆弱,如果使用了不合格的卫生巾,就容易发生感染。另外,经血中有丰富的营养物质,也因此成为细菌大肆滋生的“培养基”。一项实验表明,普通卫生巾连续使用2小时后,表层细菌总数可达每平方厘米107个。

六大使用误区

不常更换。一项调查表明,日本女人在月经期间平均每天更换6次,而中国女人为3次。有关专家建议,卫生巾最好每2~4小时更换一次。

忽略卫生巾的有效期。一般来说,卫生巾是使用高温消毒的方法达到无菌的,一次性消毒灭菌的有效期毕竟有限,超过期限就没有无菌保障了。

长期放在卫生间里。卫生巾多为非织造布制作,受潮后材料变质,细菌易侵入繁殖。大多数卫生间终日不见阳光,很容易繁衍霉菌,污染卫生巾。

因此,拆包后的卫生巾应放在干燥、洁净的环境里,受潮后不应再使用。

一味追求大吸收量的卫生巾。这种卫生巾未必有益健康。长时间不更换卫生巾会增加各种妇科疾病的发病几率。

用卫生巾前不洗手。在使用卫生巾前不洗手,很容易在使用过程中,把手上的病菌带到卫生巾上。

经常使用带有药物或香味的卫生巾。药物保健卫生巾一般都宣称有抗菌、抑菌、止痒等功效。虽然,这种卫生巾在一定程度上能对经期女性起到保洁作用,但并不能够杀菌,健康女性没必要用。

如何挑选卫生巾

女性朋友挑选卫生巾时应注意以下几点:棉质表面的好。干爽网面的纤维质地容易导致过敏。棉质表面对肌肤更有亲和力,渗透性也好。不回渗功能很重要。尤其是夜用卫生巾,渗入的经血不易被挤出,就能减少慢性盆腔炎的发生。卫生棉条要慎用。棉条使用前,不洁的手会将病菌带入阴道;容易引起阴道壁损伤,加上与经血长时间接触,很难痊愈。

(田野)

周口市烧伤医院

穴位埋线减肥

无副作用 疗效突出

作用持久 防止体重反弹

省时方便 繁忙现代人的首选方法

电话:13592208703 6199197