

一健必读

心理不适 身体会说话

健康顾问 养生贴士

健闻汇



抑郁症作为一种普遍的精神类疾病,在医学界抑郁症有“心理感冒”之称,可见其“易感性”和高发程度。尤其近段时间,好莱坞喜剧明星罗宾·威廉姆斯因抑郁症自杀被曝光后,大家对抑郁症更加关注。其实,有关抑郁症,大家了解的依然很少。

本版网络互动:洛阳网·求医问药 (http://www.lyd.com.cn) (本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

美国一项新研究发现,一种新型电刺激疗法有望让瘫痪患者重新站立。

美国路易斯维尔大学脊髓研究中心科学家表示,通过向瘫痪患者脊髓下端内髓特殊部位植入电极,并持续电刺激,可唤醒受损神经系统,进而让患者重新站立起来。这一疗法已在一名因车祸而导致胸部以下瘫痪的25岁男青年身上试验成功。借助便携式刺激设备,患者有望重新站立或者借助辅助设备独立行走。

丹麦最近研发出革命性治哮喘新药,该药利用尘螨的一种蛋白质制成。这种依据免疫疗法原理研制成功的药片可重新调节免疫系统,使之不再对尘螨粪便过敏,进而防止哮喘发作。

英国哮喘协会专家表示,90%的哮喘患者因灰尘诱发哮喘发作,新药问世将为其带来福音。(本报综合)

1 心理健康是健康的前提

现代社会,如何衡量一个人是否健康?仅仅是身体没病就能算健康吗?北京天坛医院神经内科中心专家纠正说,这其实是人们传统上对健康这一概念的认识误区。世界卫生组织定义健康概念时就曾提出,健康不仅是身体没有疾病,还要具备心理健康、社会适应良好和有道德。

精神心理在一个人的健康整体概念上是非常重要的部分。精神疾病对身体状态、心理状态、工作能力、家庭和社会都会产生很大影响。精神和心理疾病,会导致一个人对社会环境不适应,降低或丧失工作能力,甚至导致他伤或自杀,成为家庭、社会的沉重负担。

专家强调,心理疾病在综合医院并不少见,有研究统计,在门诊中,大概有1/3的病是单纯性的躯体疾病,1/3为心理疾病,另有1/3是有心理疾病的同时伴有躯体疾病。更新健康的观念,重视心理问题是实现健康的前提。

2 区别抑郁情绪与抑郁症

在众多因精神问题就诊的人群中,抑郁症是占比最高的。所谓抑郁症,医学上的定义是一种常见的心境障碍,可由各种原因引起,以显著而持久的心境低落为主要临床特征的一类疾病,严重者会出现自杀念头和行为。抑郁症的核心症状为三低,包括情绪低落、思维反应迟滞、意志活动减退。

一般人在生活中也经常会产生抑郁情绪,如家庭关系不和谐、职业上的升迁不顺利、亲人去世等,心情会低落、郁闷,都属于正常的反应,有别于真正的抑郁症。专家表示,当然抑郁情绪也会转为抑郁症,而判断的标准一要看不良情绪反应持续的时间,二要看反应的强度。

3 心乱,身体就会乱

抑郁症只是精神疾病或心理上的疾病,这是公众对抑郁症的普遍认知。专家表示,其实不然。抑郁症其实是一种全身性的系统性疾病,有两种表现形式:一种是心理和情感精神方面的,如焦虑、坐立不安、情绪低落、思维迟缓、自责、悲观、自我评价过低等,常常到精神心理科就诊;另一种是躯体不适症状,比如头痛头晕、失眠,有人总感觉喉咙处有异物感、吞咽时喉咙痛,总感觉喘不上气或过度换气、心慌、食欲减退、乏力等,这部分人大多去综合医院就诊。这也就是心里不舒服,身体来“说话”的表现。

4 阳光型抑郁“潜伏”在身边

我们身边常常有这样的人,他们社交功能良好,看起来总是很开心、很快乐,旁人根本看不出他们身上有任何抑郁的苗头。但是当他们回到家里独处的时候,抑郁症状就会全部显露出来,有强烈的压抑感、心情低落,甚至会有“活着没意思”的感觉,这类人群瞬间冲动自杀的风险往往也最大。

5 正确对待抑郁症

传统观念中,抑郁症往往和精神病画等号,因此,很多抑郁症人群及其家人会刻意隐瞒或者不愿意主动寻求专业医生的帮助。专家介绍,这一方面和亚洲人表达情感含蓄,不愿意透露自己一些负面东西的性格特质有关;另一方面也和公众对抑郁症存在认识误区有关。

专家表示,临床上对这类抑郁症患者有一个专有名词叫“阳光型抑郁”,这类人之所以表面开朗,是因为掩饰得非常好,如果我们仔细观察,透过这类人的肢体语言,有时会觉得与表现出来的“快乐”不协调,独处时他们的表情中有一种淡漠、不开心。这些都可能透露了阳光型抑郁患者的“秘密”。

社会,人的生存压力大,抑郁症在临床上其实很多见,而且以教师、有业绩指标压力的人群和医务人员、演员等为高发人群。抑郁症其实并非“不治之症”,通过药物治疗,约33%的患者可以痊愈,约67%的患者的病情可以缓解,因此应积极就诊治疗。同时,家庭和社会给予宽容和理解也同样重要。”(据《北京晨报》)

读家



7 小马镫改写了军事史

慕容熙是后燕的国君,他对两个人有积怨,这两个人是一对兄弟,弟弟叫冯素弗,哥哥叫冯跋。慕容熙看他们不顺眼,想暗杀他们。

这兄弟二人觉察到了,却毫无办法,只好逃出皇宫,躲到了深山老林里。

慕容熙不仅心胸狭隘,还暴虐荒唐,他执政不久,就招来百

姓的怨言,几乎人人都对他恨之入骨。躲在树林里的冯氏兄弟一商量,觉得是除掉慕容熙的好机会。

于是,他们暗中联络一些大臣,趁着慕容熙为皇后送葬时,发动了政变,将慕容熙杀死了。

慕容熙死后,冯素弗没有争位,而是恭敬地拥立哥哥冯跋为天王,国号仍为燕,史称北燕。冯素弗为车骑大将军,兼尚书事。

冯素弗品德很好,他勤俭节约、严于律己、刚正不阿。大臣都佩服他,百姓都爱戴他。遗憾的是,他只做了7年的丞相便因病去世了。

他的离去,是北燕的一大损失,全国上下无不悲痛。北燕天王连续7天守在他的灵柩前痛哭,并下令厚葬他。

在冯素弗的陪葬物品中,有一样东西是非常值得一提的。这件陪葬品非常小,但它改写了军事史。

那是一个马镫,它是世界上最早的马镫。

马镫是挂在马鞍两边的脚

踏,供骑马人用来踏脚。马镫可以助地上马,使人更灵活地驾驭马匹,保护人的安全。

在马镫发明之前,骑马是很不安全的,马在快速奔跑或腾跃时,人很容易从马上摔下来。

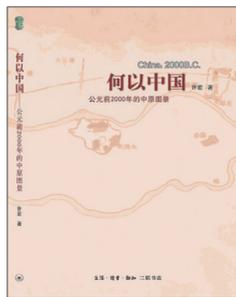
北燕常与高句丽发生战争,争夺地盘,双方都很重视骑兵。北燕人为了拥有更大的胜率,发明了马镫。马镫简单而实用,它极大地增强了北燕骑兵的战斗。

高句丽看见了,心急如焚,收集到北燕的马镫,当成宝贝似的研究,然后进行改造。北燕的马镫是在木芯外面包上铜,高句丽则在马镫的木芯外面包上铁。

有了马镫,骑兵的双脚终于有了支撑点,双手终于能够彻底腾出手来进行战斗了。

技术娴熟的骑兵,双脚踩住马镫,还能使人马融为一体,完成马上站立、俯身、马侧藏身躲闪等动作,战斗锋芒锐利无比。

小小的马镫,是古代军事史上的大手笔。



45 难哉,一刀断夏商

让我们从后向前捋一捋夏商分界诸家的论断,并愿意代其罗列或补充有利于其论断的“证据”。

认为只有二里头文化才是夏文化者,多认为该文化与二里岗文化未曾共存、前后相继。持此说者以一支考古学文化只能属于一族一王朝为立论前提,在两支文化间“切割”,分割夏商,干脆利落。此说将物质层面的考古学文化与族属、王朝之类人群或其发展阶段等量齐观,而这在理论和实际两个层面都需要加以深入论证。考古学上的二里岗文

化和殷墟文化同属商王朝文明,即是反证。文化人类学和民族学材料也不支持这样的推论。

在二里头文化以内“切割”的学者应该不认同上述观点,但持不同“切法”者的看法又有差别。持二里头三、四期分界,或二里头四期早、晚段分界说者,可以认为是对上述认识地修正,他们多视四期(或其晚段)遗存为进入商纪年的夏遗民的文化。

近年,越来越多的学者接受了这样的观点:由郑州、偃师两座商城的早期和二里头末期都存在下七垣、岳石和二里头三种文化因素,可知它们具有“共时性”。对于偃师商城崛起于洛阳盆地二里头都邑近旁,时间上看又大体上呈现“一兴一废”这一现象,一般用“卧榻之侧岂容他人鼾睡”理论,解释为若非夏商更替,断无可能。这大概是迄今为止最能自圆其说的一种解释。除了日用陶器所标志的物质文化面貌,建筑学上的“二里头方向”不同于诸商代城址的方向,它也被用来作为划分两大族团两大王朝的重要佐证,但并非无懈可击。

有利于此说的现象还有,鼎、鬲这类二里头文化纯日用陶器,在二里头四期居然被作为青铜礼器铸造使用。这与第三、四期铜爵、盃仿自同类陶器形成鲜明对比。对于特定的人群来说,这

应是“伤筋动骨”的大事。同出一墓的铜鼎和鬲底铜鬲是迄今所知青铜器中最早的外范采用三范的例证,这种制造工艺习见于其后的二里岗文化。

至于宫城和1号宫城的兴建,在彻底平毁二期宫室,在其废墟上另建格局不同的2号、4号基址,青铜礼器的铸造使用,以及陶鬲等“新生事物”的出现,都可作为有利于二里头二、三期分界说的证据。

二期都邑大建设开始,初现大型宫室建筑群,地域上的势力大扩张也随之展开,陶器群从具有浓厚的龙山、新砬风格到形成自身特色,又可以作为一、二期分界说的证据。

公说公有理,婆说婆有理。没有哪一家持有决定性证据。难哉,一刀断夏商!

不知道二里头姓夏还是姓商,但这丝毫不影响它在中国文明发展史上的地位和分量。再说句大实话,这也不是考古学家擅长之事。考古学家最拿手的,是对历史文化发展的长期观察;同时,尽管怀抱“由物见人”的理想,但说到底考古学家还是最擅长研究“物”的。对王朝更替这类带有明确时间概念的、个别事件的把握,肯定不是考古学家的强项。如果扬短避长,结果可想而知。回顾一下研究史,问题不言自明。



★作者:康多莉·赖斯(美) ★译者:刘勇军 ★出版社:湖南人民出版社

《无上荣耀》

本书是赖斯回顾她担任美国国家安全顾问和国务卿的八年从政生涯中唯一的亲笔回忆录。

书中详细披露了“9·11”期间美国政府高层的秘闻,以及美国决定出兵阿富汗和发动伊拉克战争的绝密细节。2005年,赖斯出任国务卿,被赋予了更大的责任,成为朝鲜六方会谈、伊朗核危机、巴以和谈、印度和巴基斯坦争端、北约东扩、台海危机等国际热点事件背后举足轻重的策划者甚至主导者。在本书中,赖斯首次披露了她如何在幕后操纵,处理一个又一个重大危机,以维护美国的利益。

BOOKS 新书快讯

★作者:汤一介 乐黛云 汤丹 汤双 ★出版社:江苏文艺出版社

《燕南园往事》

汤一介、乐黛云夫妇是北大的学界双壁,汤一介先生传承中国学脉,执掌《儒藏》编修,乐黛云先生则是中国比较文学的拓荒者。1952年秋,汤一介父亲、时任燕京大学副校长的汤用彤被分配住至燕南园58号,后来,汤一介与乐黛云一家又在这里经历了悲苦与喜乐。耄耋之年的他们用心回味半个多世纪的五味杂陈,结成这部追忆家国往事的散文集《燕南园往事》。



★作者:龙层花 ★出版社:世界图书出版公司

《龙层花都市病家庭推拿法》

龙层花,著名推拿专家,在骨伤推拿和脊椎病方面有40多年的基础研究和临床实践经验。

该书介绍的推拿法,对头痛、肩颈痛、视力疲劳、鼻敏感、失眠、高血压、肩周炎、腰背痛、胃痛等都市人群中常见的慢性病有很好疗效。书中所介绍的推拿法易学、安全、有效、经济实用,能够及时减轻病情、消除病痛,既可以自我治疗,又可以帮助家人防病保健。

