

注意青少年抑鬱癥的六大癥狀



青少年抑鬱症發病率近年趨升，但人們對此病仍是“不識廬山真面目”。一位心理學家曾對62名15—23歲從未進過心理專科的患者作過調查...

患者的症狀歸納起來，主要有六種表現：一、坦途無悅。面對達到的目標、實現的理想...

三、不良暗示。主要表現在兩個方面：一是潛意識層的，會導致生理障礙。如患者一到學校門口、教室里或工作單位...

四、要換環境。可能在學校或單位發生過一些矛盾，或者根本就沒什么原因，患者便深感所處環境的重重壓力...

五、反抗父母。患者在童年時對父母的管教言聽計從，到了青春或走上社會後，不但不跟父母溝通交流，反而處處與父母對立...

六、自殺行爲。重症患者利用各種方式自殺。對自殺未果者，如果只搶救了生命，未對其進行抗抑鬱治療...

對青少年抑鬱症的治療，應以抗抑鬱藥物與心理治療並重爲原則，單純靠藥物或靠心理諮詢都是不正確的。

只有這樣，才能達到根治目的。(文章摘自大眾衛生報)

小動作健身 效果不容小視

其實想運動無處不能運動，一個小動作就能讓你受益無限，化被動爲主動。比如一根繩子隨時就能鍛煉，吸煙對肺部影響較大...

即使你懶下床，也還是有辦法的，比如在床上做仰臥起坐，可以改善姿態，防止腰背疼痛，預防腹部下垂...

每次做三四組爲宜，組間可休息1分鐘左右。休息時以動態休息爲好，以減輕肌肉酸痛。

對那些以車代步、坐辦公室一族，弓步蹲可增加大腿及臀部肌肉的力量，提高身體的平衡性和軀幹的穩定性...



老人警惕「隱性心衰」



老年人由於增齡、臟器功能減退，易發生心力衰竭。典型的心力衰竭診斷不難，但老年人隱性心力衰竭患者由於伴有較多基礎疾病...

- 1. 既往有冠心病、高血壓、風心病、心肌病、腦梗塞等多種疾病... 2. 有不明原因的心率增快、心律失常或血壓高低波動、多汗...

心力衰竭是心臟病最主要的並發症，也是最常見的死亡原因，故老年人有上述可疑症狀或體徵時應高度重視，及時就醫。

吃生薑宜「早」不宜「晚」

古人有“早上吃薑，勝過參湯；晚上吃薑，賽過砒霜”的說法，中日友好醫院中醫專家李佩文教授也強調說同是吃薑，在早上吃有益，晚上吃則有害...

李教授說，在早晨，人的胃中之氣有待升發，吃點姜可以健脾溫胃。並且生薑中的揮發油可加快血液循環、興奮神經...

需要說明的是，生薑性屬微溫，過量食用會傷陰助陽，所以，陰虛火旺的人不宜多吃。特別提醒大家，千萬不要食用腐爛的生薑...



絕經後體重增加的女性易患乳腺癌

美國研究人員最近研究發現，如果女性在絕經後體重增加，那麼她們發生浸潤性乳腺癌的危險就會增加；與此相反，如果她們的體重減少，那麼她患這種疾病的危險就會降低...

研究人員在調整了影響乳腺癌的其他危險因素後發現，與體重正常的女性相比，自18歲以來體重增加25公斤以上的女性，患乳腺癌的危險要高45%...

下降16%；如果絕經後女性體重減輕至少10公斤以上，其危險就會下降23%；而絕經後體重保持正常的女性，其危險會降低57%。

研究人員指出，由於很少有女性在絕經後體重減少，因此，女性在成年生活中應避免體重的增加，而不能指望在絕經後減少體重...



月餅別放冰箱保存

每到中秋，不少家庭都會堆積很多月餅，節日過了，還有不少沒吃完，於是有人就把月餅放進冰箱，覺得這樣保存時間更長、更新鮮...



Advertisement for 'The Smile Dental' (微笑牙科) featuring Dr. Zhou Xinlan (周幸嫻) and information about a new clinic opening in the Chinese City area.

Advertisement for 'Wang Ruilong Dental Clinic' (汪瑞龍牙醫診所) featuring Dr. Russell Wang (汪瑞龍) with 20+ years of experience and contact information.