

■ 关爱老人

老年人对抑郁症的三种心理

排斥心理

多数老年人对抑郁症有较强的排斥心理,把抑郁症误认为是精神分裂症的前兆,或是老年痴呆症的表现,所以他们极力否认自己患有抑郁症,对于自己的抑郁状态十分固执,否认有心理问题,拒绝医学干预和社会支持。因此,应让老年人认识抑郁症的疾病性质,解除他们对抑郁症的种种误解和顾虑,使他们同意接受治疗。

曲解心理

老年人对于接受抑郁症治疗的认识往往也存在曲解。有的人顾虑抗抑郁药物的副作用会把身体搞糟;有的人认为药物有依赖性,用药治疗会导致药瘾;有的人认为抗抑郁治疗与已患躯体疾病的治疗会有冲突;还有的人不相信心理治疗有疗效,以为心理治疗就是规劝和聊天,不管用……其实这些顾虑都是不科学的。

临床研究表明,与心理健康者相比,心情抑郁的癌症、心脏病、中风、糖尿病



和肾病等患者的存活率要低得多,同时抑郁症也会严重干扰机体的免疫功能,

从而直接影响躯体疾病的康复。因此,患有躯体疾病的老年人应该认识到,抑郁症可能是最具威胁的杀手。

轻视心理

不少老年人对抑郁症存在轻视心理,认为这只不过是一段时间内不高兴而已,根本不把它当一回事。其实,没有得到积极关注和有效治疗的抑郁老年人,往往容易陷入自杀的危险中,所以老年人的心理疾病应与身体疾病一样得到重视。

对于老年人患抑郁症除了用非药物治疗外,使用抗抑郁药是主要的治疗手段。

总之,老年人对于抑郁症应有正确的认识:抑郁也是病,需要去治疗;认识要科学,不要太迷茫;心身都要治,不会互冲撞;治疗有效果,不应乱停药;自杀要警惕,难关可以闯;生命要质量,珍惜最重要。

(陈福新)

■ 健康提醒

使用电脑莫忘 多用菊花茶熏眼睛

经常使用电脑的人常感觉眼睛疲劳、干涩、视物模糊等,因此常用菊花泡茶,然后用其蒸气来熏眼部,可促进眼睛局部血液循环,而菊花中含有的明目成分就会随蒸气缓缓进入眼部。熏蒸时闭目养神,可以使眼睛得到休息,然

后用手按摩放松眼部的肌肉,可以起到很好的疗效。

缓解用眼过度产生的眼疲劳,关键是注意用眼卫生。应将电脑显示屏的亮度调节为周围光线亮度的3倍,屏幕上端低于视线10度~15度,眼睛与电脑屏幕的距离要保持在60厘米以上。此外,还应多吃富含维生素A的食物,如胡萝卜和动物肝脏等。

(谢明霞)

■ 健康新知



儿童练习瑜伽 可增强免疫力

儿童瑜伽就像孩子们的体育课一样不可缺少,应根据儿童的不同年龄段,对他们进行相应的瑜伽训练。现今,不仅在印度,部分欧美国家的中小学也开始推广儿童瑜伽来锻炼学生的身体,纠正其不良体态,培养注意力。

儿童练习瑜伽需要有针对性地选择瑜伽姿势,许多成人做的瑜伽动作,不一定适合儿童。儿童的瑜伽活动最好是要经过特别设计,切合他们的身体发展需要。现在的儿童学习压力大,小小年纪就有驼背、背部僵硬的现象,而瑜伽中一些脊椎伸展动作可以纠正儿童的不良姿态,促进骨骼生长,还可以减缓长期伏案学习造成的颈椎和背部疲劳。

儿童具有很强的好奇心和模仿力,一些模仿自然界的瑜伽姿势可以提高他们的训练兴趣。

对于儿童来说,瑜

加是一种健康的活动。瑜伽注重深呼吸,这有助于改善哮喘及气管敏感等问题,也可以增强个体免疫力,舒缓精神紧张,好处多不胜数。从儿童时代开始练习瑜伽,能够使人的身体较早地保持在一个弹性良好的状态,比起成年后练习有事半功倍的效果。

另一方面,练习瑜伽能够提高儿童的注意力。活泼好动是儿童的天性,但过于活泼多动,再加上来自外界的很多诱惑就会直接牵引他们的注意力,影响儿童的学习质量。而让儿童练习瑜伽的目的就是为了让他们能痛快地玩、认真地学,而不是扼杀儿童的天性。通过有针对性的集中能力训练,使儿童能够主动抵挡外界干扰,逐渐掌握快速集中精力的方法,拥有控制自己思想及行为的能力。

(陶春)

■ 饮食健康



西瓜“三吃”解暑开胃

西瓜是盛夏时节最受人们欢迎的水果,西瓜有很多种吃法,以下介绍三种,可帮人解暑开胃。

双色果汁

剖开西瓜,取出瓜瓤,放入榨汁机里榨汁,然后倒入酒杯里,把少许苦瓜也榨成汁,加入蜂蜜调匀,之后将两种汁混合。

西瓜酪

用中火煮西瓜汁,放入少量琼脂(超市有卖),加热至琼脂融化,按照个人口味放入白糖,搅匀后出锅晾凉,再放入冰箱冷藏。半小时后把凝固的西瓜冻取出,用刀划开,放入小碗里,吃的时候加点蜂蜜。

椒油瓜条

把西瓜皮外的青衣去掉后,将瓜皮与红色的瓜瓤分离,把瓜皮切成一寸见方的小段,在锅里煮水,放入瓜皮段,水开后瓜条浮起来就可以用勺捞出盛盘了。在瓜条上放少许盐、糖、鸡精搅拌,再在瓜条上浇一层辣椒油。

(春云)

■ 食疗食补



睡不好可吃常见“安神菜”

黄花菜又称“安神菜”,具有镇定神经的功效,除了煮汤喝,它也可以与其他菜肴合炒成各种美味佳肴。用于改善失眠症状时,主要是坚持每日三餐喝黄花菜汤。制作方法是:先将黄花菜用热水焯30秒,去除其表面致敏物质,加水用大火煮沸后,再用小火续煮30分钟,滤渣取汤,再加盐即可。也可以加入其他菜肴同煮,如小芹菜、豆腐皮、香菇等,则汤味更好。

酸枣是中药,而酸枣仁更以助眠闻名。若想用酸枣仁来对付失眠,方法很简单,只要用它煮汤或泡茶喝就行了。失眠比较严重的人,除了常喝酸枣仁茶外,还可以用酸枣仁汤煮小米粥吃,由于小米也含有能助眠的色氨酸,所以这种粥对改善失眠有显著的效果。

洋葱不仅是调味品,它也是功效极强的“安神菜”。它含有刺激泪腺的大蒜素,能提高人体吸收维生素B₁的能力,促进新陈代谢,消除疲劳,改善注意力涣散状况,对安神助眠帮助非常大。不过,比起其他的“安神菜”,在对付失眠时,洋葱的用法很独特,除了用于烹制菜肴外,洋葱与红葡萄酒搭档时助眠效果最好。将1个洋葱剥去外皮切成片(不能沾到水),然后放入1个用滚水烫过并晾干的玻璃罐中,再加入0.5升红葡萄酒,将盖子封好,放进冰箱冷藏,大约3天后可以饮用。这种酒又香又好喝,失眠的人每天睡前喝50毫升,不久就能安然入梦。

(熊江雪)

交通安全知识竞赛 获奖名单公告

为进一步提高全市人民交通文明素质,倡导交通文明新风,全面推进社会主义和谐社会建设,去年以来,市文明办、市公安交巡警支队联合在全市广泛开展了“遵守交通法规,争做文明市民”活动,在报刊上举办了以“学习交通法规,远离交通事故”为主题的安全知识竞赛活动。此项活动的开展,全市市民热烈响应,积极参与,涌现出一批学习交通法规,遵守交通法规的先进集体和个人。现公布获奖名单:

鹤壁市交通安全知识竞赛先进集体和个人名单

组织奖:(2名)

鹤壁集团总经办车管科
淇县供电公司

一等奖:(1名)

牛克锋

二等奖:(2名)

宋吉仲 李红

三等奖:(3名)

王保平 闫建国 付曙光

优秀奖:(30名)

张伟	张金玉	张庆丽	牛军民
史昭凤	蔡秀芳	董谷平	岳秀甫
蔡金海	吴书伟	宋洪林	李合星
李爱荣	吕鹤峰	赫连艺霖	仇岩泓
赵海军	李娟	张佩争	王天峰
王艳华	王建鑫	王献民	田桂梅
李慧	梁树生	马庆岭	侯希楷
王孝岭	杨志如		

以上获奖的同志请携带身份证到淇滨大道东段市公安交巡警支队宣传科领取获奖证书和奖金。

联系电话:13693926435