



春分： 乍暖还寒谨防疾病

3月20日13时48分，是春分节气。天文学家提醒说，春天的天气变化最为反复无常，很容易使人患上各种疾病，乍暖还寒时节应注意保暖、增强体质。

据专家介绍，春分是反映季节和气候的一个节气，在每年的3月20日或21日，这时太阳到达黄经0度。春分一是表示昼夜平分的意思，二是表示春天过了一半的意思。按二十四节气讲，立春为春季的开始，谷雨为春季的结束，春分恰为其半。

专家进一步解释说，春分在天文学上还是个重要的转折点。这一天，太阳正好直射赤道，在地球上绝大部分地方昼夜平分。只是北半球是春天，南半球是秋天。所以古代称春分、秋分为“日夜分”，民间有“春分秋分，日夜平分”的谚语。春分过后，北半球气温一天天升高。此时，冰雪消融，草木复苏，鸟语花香的时节来到人间。

春分时节天气转暖，各种致病的细菌、病毒随之生长繁殖，鼻炎、流感、肺炎、麻疹等是发病率较高的疾病，因此，公众要及时预防。

专家建议，一是要经常开窗，使室内空气流通，同时保证充足的睡眠，进行适当的户外活动，加强锻炼，以增强自身的抗病能力；二是要注意口鼻保健，多吃新鲜蔬菜和水果，防止口腔溃疡；三是要戒烟，节制饮酒，有条件的可到防疫部门注射有关传染病的疫苗。

(周润健)

白癜风患者应少吃这些食物

富含维生素C的食物如西红柿、橙子等会加重白癜风的病情，患者应少吃。白癜风患者治疗时往往重“外”不重“内”，忽视口服药。外用药固然重要，但内部调理也不可忽视，否则表面改善后还会迅速复发。采用局部移植也是不可取的，“根”没有得到治疗，移植反而容易延误病情。专家认为，只要规范治疗，从增加色素和提高免疫力入手，是可以摆脱白癜风的困扰的。

垂询电话：
3976644 3322774

“大鼎”门窗
安阳“大鼎”门窗公司免漆快装套门398元安装到户！
诚征乡、镇级经销商
地址：安阳市文明大道铁路二路口
电话：0372-3931128

春季 请管好你的情绪

春季是心理疾病的高发季节，每年3月~5月的发病率将接近全年的一半。

调查
半月接诊数百精神疾病患者

心理咨询中心专家透露，很少经历过这么忙碌的早春二月。日门诊量达到一二百人，确诊患者比往年明显增多。除了跟往年类似的旧病复发外，新发病人以抑郁症、焦虑症、狂躁症等为主。一些家庭琐事、办公室小事、夫妻间情事似乎都成了心理疾患爆发的导火索。

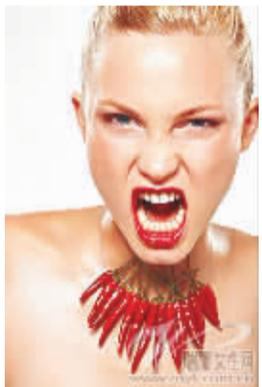
事例1：节后加班导致慢性疲劳症

公司管理层的尹先生最近总觉得胸闷头痛，吃什么都没胃口，晚上偶尔还会失眠，脾气时晴时雨。他找心理咨询师求助后被告知得了慢性疲劳症，此症不仅与春日日照时间、气温变化大有关系，而且与忙于应酬得不到休息也有密切关系。人体需要一张一弛才能良好运转，但尹先生则变成了“一年之累在于春”。

专家建议：越是忙的人越需要学会让自己有效放松，才能以饱满的精神重新投入生活。其实，休息是身体和心灵的最基本需要。另外，不要寄希望于休假来调整状态，最好的调整是在平时的生活中。

事例2：为有精神疾病的亲人焦虑

陈先生的妻子曾经被诊断为精神分裂症，长期以来一直服药。有句老话叫“菜花黄，疯子忙”。妻子还发什么异常情绪表现，陈先生就先紧张焦虑起来。陈先生整天疑神疑鬼，既担心妻



子旧病复发，可是又不敢直接问妻子有什么异常感觉，怕引起她的不满反而成为发病诱因。这也不是那也不是，陈先生陷入了烦躁、失眠、早醒的困境。

专家建议：陈先生需要做的不是徒劳的担心和猜测，而是采取一些措施保证妻子的健康，同时也让自己放心。

事例3：小孩春季情绪多变

因为上课打瞌睡被批评的中学生小蔡不服老师的惩罚，躲在家里生气，拒绝上学。父亲火气更大，追着要打他，母亲伤心之余向心理咨询中心求助。在医生的帮助下，母亲和小蔡谈心，得知他最近情绪不稳，总是提不起精神，学习积极



性大不如从前，而且特别容易犯困。像小蔡这样因情绪问题影响学业、家庭关系的孩子最近特别多，除事件性因素外，和春季气温多变、日照时间变化也有关，因为这些会影响人体内分泌，从而增大引发心理疾患的概率。

专家建议：这段时间父母要多关心子女的情绪，首先要保证孩子得到充足的睡眠，饮食正常；其次，建议让孩子每天锻炼半小时到1小时；再次，让孩子适当参加同学、亲友的聚会、踏青，增加孩子生活中的快乐元素。

事例4：不受重视愤愤不平

陈明既要负担房租开销，每月又要寄一定的生活费回家，压力很大。今年他跳槽到一家薪水较高的企业，但没想到自己很难融入新的工作环境。陈明终日情绪低落又无人倾诉，最终他来到心理门诊。

由于春天天气多变，人的大脑内松果体素分泌增多，从而使机体其他激素分泌不均衡，出现代谢紊乱，导致人体的认知、情感、行为和意志等异常。再加上工作压力大，学生面临竞争激烈的中考、高考，心理、精神出现问题的开始增多。

专家建议：春季心理疾患发病的前兆表现主要有睡眠障碍和情绪障碍，如失眠、情绪不稳、烦躁不安；没有明显原因的持续疲乏感，休息



后也难以复原；容易为小事发脾气，或常自责，有内疚感，自我评价过低等。这时不注意就会引起慢性疲劳综合症、抑郁症等“心病”。

提醒老病号：春天要注意复查

对于往年经常发病的精神病患者，专家告诫在春季千万不可大意，一定要及时复查。因为春天是精神病老病号最容易复发的时期，如果你身边有这样的病人，一定要让他们尽快到医院复查。除此之外，精神病人还需要长期服药，而药的剂量相当重要，擅自加药或者减药都会导致病情变化。因此精神类药物一定要严格按照医嘱服用。

专家指出，家庭乃至社会的宽容、理解对精神病人来说是莫大的心理支持。说一个正常人有精神病，对他并不会造成太大的伤害，但



同样的话放到有精神病史的人身上，就可能成为他发病的导火线。因此，精神科医生是绝对忌讳说“十三点”之类的词的，这点值得我们学习。

专家支着儿：管好你的情绪有技巧

曾经患过精神类疾病的人，在春季要做到坚持用药，切莫自行减药、停药。这一点也需要得到家人的监督。要避免过度劳累或精神刺激。当出现情绪不好、失眠、烦躁等异常状况时，应尽早到医院就诊。

对于普通市民，春季要注意日常保健。首先要养成良好的生活习惯，避免过度疲劳，保证充足的睡眠。其次，提高应对挫折的心理承受能力，避免各种刺激。多与家人、朋友倾诉、沟通，或直接寻求心理医生的帮助。第三，发现自己情绪低落时，应注意转移不良情绪，郁闷出现时不妨听听音乐或参加体育活动，如爬山、跑步、打球等。做自己感兴趣的事，及时释放压力。同时，可在风和日丽的时候去郊外走走，呼吸新鲜空气。不要让浮躁、乏力、心绪不宁这些症状长时间持续，必要时应尽早看医生，以便及时预防。

(崔海松)

没人会怀疑眼睛的重要，因此各种护眼方法层出不穷。这些方法究竟是对还是错，我们请专家澄清最常见的几个疑问。

疑问一：近距离看电视、昏暗灯光下阅读都会损害眼睛？

在光线不足的地方看书或近距离看电视，眼睛会干涩。因此，近距离阅读时，应保持60瓦~100瓦灯泡亮度；阅读和使用电脑时，应避免刺眼的桌灯直射眼睛，并维持柔和照明。此外，每10分钟应将目光从屏幕上移开，花10秒时间

“一戴就拿不下来”，“以后度数会加深”。大错特错！一般来说，经过眼科医生验光，戴度数合适的眼睛，能避免度数持续加深。

疑问四：睡觉时开夜灯易造成儿童近视？

美国专家认为给儿童留一盏小灯，可能有助于他们练习对焦及眼睛协调技能。

疑问五：维生素A对眼睛好，多多益善？

适当补充维生素A可使人告别眼睛疲劳的困扰，但多吃无益。从食物中摄取营养素护



看看远方。

从食物中摄取营养素护眼，是较安全有效的做法，如胡萝卜、牛奶、蛋黄等食物都不错。

疑问二：看远就能缓解眼疲劳？

凝神注视远物，或向上看、左右转动眼睛，有助舒缓眼睛疲劳。关键并不是要看多远，而是每次近距离用眼的的时间要缩短。

疑问三：近视的人上年纪后不会得老花眼，所以年轻时近视没关系？

上年纪的人，无论是否近视，都无法避免老花眼，只不过近视的人看近物时，可抵消一部分老花眼的度数。

假性近视是过度使用眼球时产生痉挛而无法放松的症状，但经过休息视力能恢复正常。而真性近视是眼轴不正常增长。因此就算300度以下，也必须进行矫正。

有人坚持不戴眼镜，认为

眼是比较安全有效的。

正确护眼从细节开始

●看书、上网、工作1小时后休息15分钟，看看远处，或者做做眼部按摩，活动活动身体。

●注意用眼卫生。上网时显示屏的中心和双眼平行。眼睛与文稿、屏幕的距离应保持在45厘米~65厘米之间。为避免荧光屏反光或不清晰，电脑不应放置在窗户对面或背面。环境照明要柔和，身后窗户应拉上窗帘，避免亮光直射到屏幕上，造成眼部疲劳。

●每天喝点绿茶。绿茶有助于增强免疫力，还能防辐射损害。

●多眨眼。一般人每分钟眨眼少于5次会使眼睛干燥。一方面泪水可以润滑角膜，有利于调节和改善视力；另一方面长时间盯着显示屏眼睛易干涩，眨眼可以补充水分。

(秀芳)

四个坏习惯最易伤肾

刚刚过去的3月13日是第三个“世界肾脏日”。作为一种发病率高、死亡率高的疾病，肾脏病的早期症状很隐蔽，不少人往往是在不知不觉间得了肾脏病。

想吃就吃，肾脏不堪重负

很多人的肾脏病都是在不知不觉中“吃”出来的。肾脏是人体内重要的负责排泄废物和毒素的器官。吃得太多、太甜、太油，蛋白质吃得太多都会加重肾脏的负担，长期高负荷工作，肾脏自然就容易出现生肌。

随意吃药，容易把肾吃坏

人体内产生的很多“垃圾”都是通过肾脏由尿液排出，其中也包括药物在体内的代谢产物。有些药物对肾脏有明显的毒副作用，包括庆大霉素和卡那霉素等抗生素药物及一些复方感冒药等。

忽视感冒，肾脏悄悄生病

研究发现，急性肾小球肾炎的发病，大多与溶血性链球菌感染有关，且这种肾炎的发病有一定的潜伏期，患者一般在感冒症状减轻或消退后才会出现肾炎的症状。主要表现为：血尿，即尿液为混浊红棕色；水肿，且大多先出现于面部，特别

是在眼睑外，严重时还会出现下肢，此外还有可能出现头痛、恶心、呕吐、疲乏无力、食欲减退等症状。因此，感冒过后如果出现上述症状，一定不要忽视急性肾炎的诊断和治疗。

长期憋尿，小心憋出肾炎

日常生活中一些不起眼的坏习惯也会引发肾脏疾病。长期憋尿不仅容易引起膀胱损伤，尿液长时间滞留在膀胱内还极易造成细菌繁殖，一旦回流输尿管和肾脏，其中的有毒物质就会造成肾脏感染，从而引发尿路感染、肾炎甚至尿毒症。

因此，即使工作再繁忙，也不要忘了勤喝水并按时如厕。一旦养成了憋尿的习惯，就会在不知不觉间影响肾脏的健康。而肾脏疾病在早期往往又没有特殊的症状，很多患者都是在急性发作或疾病进入晚期才发现的。

除了要定期做尿常规和肾功能检查外，在日常生活中尤其不能忽视腰酸、水肿、尿液颜色改变、夜间排尿增多、贫血或高血压久治不愈等症状。一旦发觉这些肾脏病的蛛丝马迹，一定要及时就诊。

(安强)