



超低温快速冷冻的蔬菜能保持更多的维生素。相反,新鲜蔬菜放置在室内常温储存反而会导致维生素流失。

# 春夏之交,请关心你的“心”

## 烦闷压抑,找心理医生聊聊天

□记者 黄珊 通讯员 鄢爱平

俗话说:“菜花黄,痴子忙。”春夏之交时,正是多种心理疾病的高发时期,湖北科技学院附属第二医院心理科的心理咨询专家吴芳称,每年3至5月心理疾病的发病率接近全年的一半,因此要注意心理卫生。



莫名烦躁,原来是心理作祟

27岁的李女士最近情绪很不稳定。李女士说,自己一向性格开朗,最近总是提不起精神,天天都觉得心烦,但是也说不出具体心烦什么。去医院检查,结果没有生理上的疾病,而是心理上的问题。

吴芳医生表示,李女士是患上了季节性抑郁症。春夏之交容易发生心理疾病的原因有三方面:一是气压比较低,人感觉比较压抑;二是周围的物体在这个季节会发出一种次声波,影响人的内分泌系统,导致内分泌紊乱;三是此时气候变化比较大,影响人的情绪发生波动。心理疾病的易发人群是生活比较单调或内向,心理素质比较低的人。

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、早醒、情绪不稳定、容易发脾气、有疲劳感等。这时如不加以注意,就会引发成慢性疲劳综合征、抑郁症、精神分裂症和焦虑症等“心病”。这些病症的直接表现是困乏、感觉不适、情绪低落、压抑郁闷、生活乏味、食欲下降、失眠多梦、烦躁不安等。生活中一些不起眼的小事,也可能成为不稳定的因素。

心理疾病,千万要早些治疗

据了解,春夏之交易发心理疾病主要

有:抑郁症,表现为平日里沉默寡言,忧郁寡欢,情绪低落,不愿与人交往,应当引起高度重视;精神分裂症,表现为头痛、头晕、心烦、多梦或失眠,情绪易激动,遇小事纠缠不休,敏感多疑,孤僻,胡思乱想,记忆力下降,出现幻听、幻视等;考试焦虑症,硕士考试、博士考试、高考,这些决定命运的考试往往都在春夏举行,可导致考生心理压力明显加大,精神紧张和过度用脑可造成学生神经衰弱、睡眠不足、烦躁易怒等;慢性疲劳综合征,表现为困乏、情绪低落、压抑郁闷、食欲下降、失眠多梦、烦躁不安、爱发脾气等;神经症,以焦虑、恐惧、抑郁、强迫等症状为主要临床表现。

吴芳提醒各位市民,除了要养成良好生活习惯,避免过度疲劳,保证充足睡眠外,还要注意转移不良情绪,及时释放压力,一旦失眠、烦躁等加剧要尽快找心理医生咨询就诊。心理疾病不同于精神疾病,症状越轻,越容易治愈。

湖北科技学院附属第二医院

急病人之所急,想病人之所想

办公电话:  
0715-8135247

院址:咸宁市温泉马柏大道168号

# 乙肝患者,要护好你的肝

## 生活规律节制才能有助康复

□记者 黄珊

乙肝患者除了定期复查,正确用药治疗外,日常生活中也要多加注意。咸宁市中医医院肝病科主任张自富提醒,有些生活禁忌千万别犯,否则会导致病情加速恶化。

### 禁忌一:摄入过多肉、糖类

据了解,肉类和糖类食物都很容易转化为脂肪,储藏在人体各部位,其中肝脏是储藏重点,日积月累有可能会形成脂肪肝,使有病的肝脏负担过重,促使乙肝恶化。

张自富建议,肝病患者最好安排多样化的均衡饮食,尤其是自我控制体重,少食动物脂肪、油炸类、咸肉、全脂牛奶等。

### 禁忌二:酗酒

都知道酒的主要成分是乙醇,乙醇在肝

脏内可以转化为乙醛,对于肝脏有直接的危害作用。

张自富介绍,乙肝患者本身肝脏已有病变,再饮酒可谓是雪上加霜,会使病情加速向肝硬化甚至肝癌演变。

### 禁忌三:体力和脑力劳动过多

据了解,劳累过度可能会削弱肝脏的抗病力,乙肝病毒迅速扩散,破坏肝脏功能直至发生不可逆转的病变。

乙肝患者病情平稳时,主张劳逸结合,适当运动,适当休息,掌握好度数,活动以不感受到疲乏、恶心、腰痛为准,生活有规律,起居有常,不要轻易打破良好的生活规律。

### 禁忌四:大怒和忧郁

肝硬化、脂肪性肝病、免疫性肝炎、药物性肝炎、酒精性肝炎、肝胆管结石、肝癌等肝病的诊断和治疗进行实质性的临床研究,并取得了较好的效果,已在全国推广。此外我们运用自制乙肝系列九治疗慢性乙型肝炎、软肝健脾九治疗肝硬化、降脂护肝胶囊治疗脂肪性肝病、多剂型多途径给药治疗重型肝炎、中西医结合治疗高疸红素血症效果满意,得到国家相关专家的认可。其中乙肝系列九治疗慢性乙型肝炎、降脂护肝胶囊治疗脂肪肝、软肝健脾九治疗肝纤维化获湖北省科技厅颁发的科技成果证书,达到国内领先水平。

有研究表明,愤怒会使人呼吸急促,血液内红细胞数剧增,血液比正常情况下凝结加快,心动过速,这样不仅妨碍心血管系统的健康,更影响肝脏健康。

张自富建议,乙肝患者务必保持心胸开阔,情绪饱满,乐观向上,这样才能减轻病痛,促进机体免疫机制的增强。

### 禁忌五:乱用药物

“吃药一定要按着医生的嘱咐来,切勿自己乱用药物。”张自富介绍,药物成分错综复杂,药物之间的化学作用很可能导致肝脏损害加重。

药物本身长期使用也会有有一定的毒副作用,最终也会产生诸如脂肪肝甚至肝硬化的情况。所以,乙肝患者用药一定要遵循专科医生指导。

### 心理门诊简介

湖北科技学院附属第二医院心理门诊是咸宁市首家心理咨询与心理治疗的专业机构。开展有关心理卫生的医疗、教学、科研等方面工作,旨在增进人们的心理健康,不断提高人们的心理素质。心理门诊拥有心理卫生专业的各类专业技术人员和先进的诊疗设备。开设有心理咨询室、心理测试室、生物反馈治疗室、音乐治疗室等诊断治疗体系。

心理门诊对各类心理卫生问题提供心理咨询、评估、诊断和治疗。主要服务范围:各类神经症及心理障碍、正常人的心理问题及适应障碍。心理门诊将竭力为广大的患者和来访者提供优质细致的服务。

咨询电话:0715-8149696

地址:咸宁市温泉马柏大道168号

### 心理咨询师简介

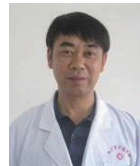


吴芳 女 本科学历 高级心理咨询师,获得湖北省优秀心理咨询师荣誉称号。现从事心理咨询工作。先后接受精神分析、意象对话、团体治疗、绘画疗法、生物反馈、认知疗法、沙盘游戏等心理培训。擅长心理问题导致的躯体不适(如失眠、烦躁、注意力不集中、记忆力减退)等各种心理问题的咨询。

### 专家介绍



骆传佳:中医内科主任医师。国家级重点专科肝病科学术带头人。目前从事中医内科、肝病科的临床与科研工作。曾获湖北省自然科学优秀学术论文二等奖,主持三项科研项目均获“湖北省重大科学技术成果”,在研已立项科研项目二项,出版专著二部。获“湖北省第一批知名中医”、“首届鄂南十大名医”、“咸宁市新世纪高层次人才”、“全市十佳卫生工作者”等荣誉称号。



张自富:副主任医师。咸宁市中医医院肝病科—国家中医药管理局重点肝病专科主任。国家肝病协作组成员。擅长多剂型、多途径给药治疗各型肝病。每年参加国家中医药管理局主办的全国肝病协作组会议,与全国肝病专家共同探索、研究治疗肝病的新技术、新方法,不断提高为肝病患者的服务能力和水平。



丁诗正:副主任医师。2009年在北京解放军302医院学习各种肝病临床诊疗,得到汪承柏等多位名家的精心指导。主持并完成国家中医药管理局中医肝病课题两项,达到国内领先水平。

咸宁市中医院肝病科简介  
国家中医药管理局重点专科  
国家肝病协作组成员单位

湖北省咸宁市中医医院肝病科是湖北中医药大学的教学科室,是咸宁市唯一的国家中医药管理局重点专科、国家肝病协作组成员单位。与北京、上海、广州、湖南、湖北、重庆、海南、甘肃、河南、河北、深圳、陕西等40多家中医药大学及中医院的肝病学科组成国家肝病协作组,共同研究治疗肝病的新技术,共同享有和运用治疗肝病的新知识、新方法。协作组对慢性肝炎、

中医养生堂

肝病科健康热线:0715-8897026  
网址: <http://www.xnzyyy.com/>  
地址:滨河西路17号

咸宁市中医医院