



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



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

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。

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、早睡、情绪不稳定、容易发脾气、有疲劳感等。这时如不加以注意,就会引发慢性疲劳综合症、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。生活中一些并不起眼的小事,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。

办公电话:  
0715-8135247

院址:咸宁市温泉马柏大道168号

湖北科技学院附属第二医院

急病人之所急,想病人之所想

# 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,尤其是要自我控制体重,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,对于肝脏有直接的损害作用。

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

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。

## 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

咸宁市中医院

## 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、

## 专家简介



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。