

《生活需要淡定感》

[英]威廉姆·布鲁姆 著

湖南人民出版社 定价 42元

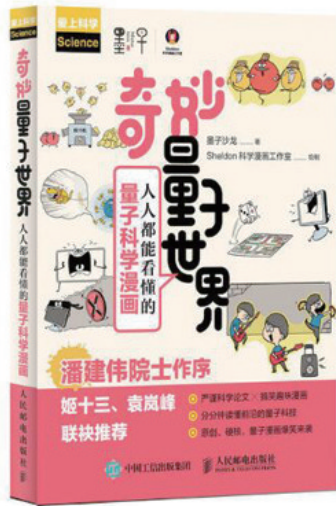
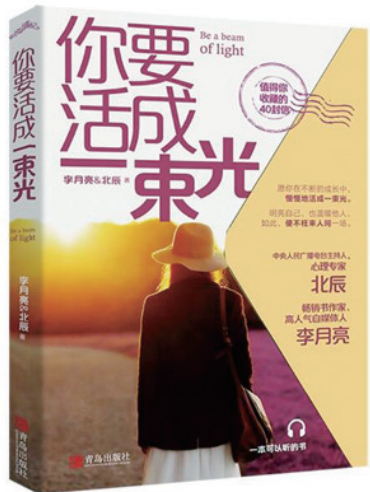
这本书将教会你如何从淡定的生活态度中获取能量,为自己建立一个强大心灵屏障,让外界的负面能量、消极情绪无法影响自己;如何平缓、规律的呼吸,双脚紧贴地面,与地面交换能量,从而在生活、事业等方面如鱼得水。

《你要活成一束光》

李月亮 北辰 著

青岛出版社 定价 38元

如果身边刚好有人给你照亮,请你感恩,并赶紧走几步,因为别人不会一直给你开着灯。如果没有,你就要自己顽强地活成一束光,以智慧、以勇气、以实力,让老天不得不眷顾你。你是一樽月,就内心晴朗。你是一束光,就前路坦荡。



《奇妙量子世界》

墨子沙龙 著

人民邮电出版社 定价 79元

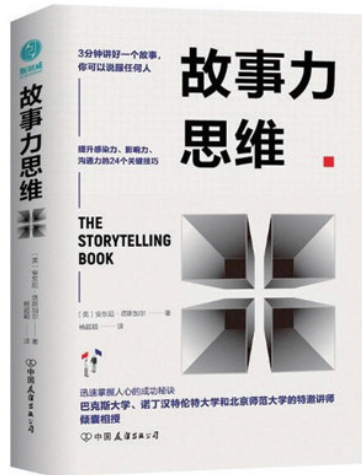
书中详细介绍了潘建伟院士领导的中国科学技术大学量子信息科研团队在近几年取得的科研进展,将科研成果通过生动有趣的漫画形式介绍给读者,内容包括量子通信、量子密码、量子计算、量子模拟、量子纠缠等。

《故事力思维》

[英]安东尼·塔斯加尔 著

中国友谊出版公司 定价 42元

讲故事是人的本能,24个故事力思维技巧让你自带社交聚拢光圈,有效释放感染力;全球TOP1人际关系培训师跳出单一文化,开启塑造和培养故事力的思维觉醒,扩大人际交往影响力。



本栏目图书由市新华书店提供



如何防治 肌筋膜炎?

保健医师:余剑

市中西医结合医院(市二院)骨科主任

肌筋膜炎是肌肉和筋膜的无菌性炎症,该病患者每当受寒、外伤、疲劳或睡眠位置不当等外界不良因素刺激时,可诱发其急性发作。生活中如何预防肌筋膜炎?患上肌筋膜炎该如何治疗?

目前,治疗肌筋膜炎的方法有多种,比如物理治疗、西药治疗、中药治疗、介入或手术治疗等。

物理治疗主要包括:科学锻炼、物理按摩、透热疗法(各式热浴、红外线、超短波、微波等),是肌筋膜炎的基础治疗,对疼痛缓解有不错疗效,很多轻度患者坚持理疗即可治愈。

消炎镇痛、消肿解痉类药物能迅速减轻症状和改善生活质量,尤其对急性期患者疗效奇佳,常用的药如芬必得、扶他林、西乐葆、迈之灵、鲁南贝特、妙纳等。西医封闭治疗对很多痛点局限的患者也有特效,但要注意防止可能的并发症。

临床经验证实很多中药或外用膏药也能达到消肿、消炎和解痉镇痛的目的,还有中医按摩和手法(揉、压、拨、拿、搓、叩等)也对很多患者有效。

极少数临床上症状顽固,久治不愈的患者,就需要介入或手术治疗。介入治疗属于微创治疗,其中超声引导下的小针刀或者射频等肌肉松解治疗效果不错,如果疗效还不佳则需开放手术切除病变组织。但肌筋膜炎常为多发性病变,手术只能解决一处症状,故应严格掌握手术指征。

日常生活应注意哪些方面,才能尽可能远离肌筋膜炎?首先,要注意安全,避免外伤。根据气候变化增减衣物,要注意保暖,防止寒湿侵袭。

除了控制体重,平时不要长时间保持同一姿势,也不要过于劳累,应劳逸结合,建议最好睡硬板软垫床,工作台面高低要合适。

体育锻炼前应先做热身运动,强度要循序渐进,减少足部冲击性活动。在进行专业训练或强度较大运动时,要采取必要保护措施,如佩戴护腰带、护腕、护肘、护膝、护踝、足弓护垫等。

(刘圆圆 吴启瑞 杨冷)



“心病”也会导致躯体不适

耕心医生:易运

市精神卫生中心医师



在心理门诊上,经常能看到一些以躯体不适为主诉的患者,他们或焦急或难过,不时向医生诉说自己的痛苦:

“我胃不好,难受得不得了,吃不下东西。”

“我头一直晕,有时候会倒下来,要人扶着才能走。”

“我的腿老是没有劲,还会抖,查了多少家医院也查不出原因。”

……

诸如此类的诉说,在心理门诊几乎每天都能听到。在来就诊前,大多数患者都已辗转各大综合医院的专科,进行了抽血化验、CT扫描、胃镜、肠镜等各种检查,但是都没有发现重大的器质性改变。疾病无法确诊,治

疗就不能对症。被各种病痛不停折磨着,他们甚至产生了消极的想法:“真想一死了之!”

其实,出现这样的情况,有可能是患者的“情绪”生了病,这类疾病的部分症状,会以躯体不适为表现形式“迷惑”患者,让他们错过了早期干预的机会。

情绪对躯体造成的影响,通常有三种表现形式:

心身反应:遇到精神刺激与压力时,人会产生负性情绪,引起躯体、器官的生理反应。比如:遇到危险情境,在大会上发言,重大考试、会见重要人物等,躯体上会出现呼吸加快,心跳加快、血压增高、尿频及胃肠不适等。刺激消失,反应就停止。

心身障碍:出现精神刺激、负性情绪时,会出现相对持久的机能障碍,但通常是可逆的,即没有器质的损害。如:紧张性血压升高、紧张性

头痛、偏头痛、心因性阳痿、性冷淡、失眠症、神经症中的许多躯体不适,都是心身障碍。

心身疾病:有器质性改变的躯体疾病,如原发性高血压、冠心病、心绞痛、心肌梗塞、胃十二指肠溃疡、癌症、斑秃、甲亢、原发性青光眼等。强烈而持久的负性情绪,是这类躯体疾病的主要病因之一,并影响病情的好转或恶化。综合性医院门诊就诊患者中,约1/3患者是心身疾病。他们往往纠结于自己的躯体不适,反复检查不果,而忽略了情绪的异常,从而延误了治疗。

平时,人们应该如何调节自己的情绪呢?建议养成规律的作息,生活饮食规律,保持适量运动,积极看待事物。如果不良情绪和躯体不适已经让你充满负担,无法排解,更要向专业人士寻求帮助。

(吴兰珍 杨冷)