

### 《简明逻辑》

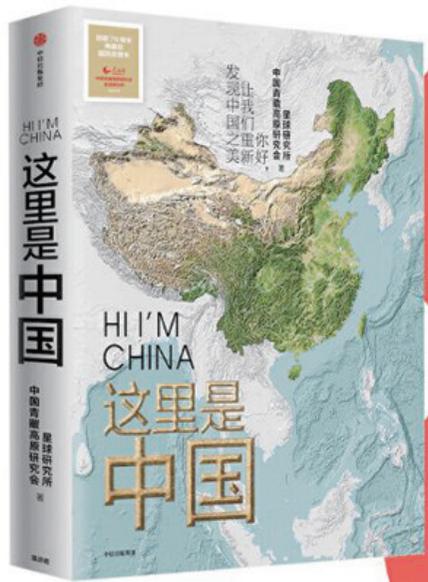
梁光耀 著  
四川人民出版社 定价 49元

在信息推送如此频繁的时代,90%的人因缺乏逻辑知识而无法做出正确且合理的选择。你能看穿用户协议、服务条款中常见的歧义、含混、伪命题、概念扭曲等问题吗?你能合理推理演绎,还原出事实真相吗?学习一些简明逻辑,就能规避那些常识错误。

### 《三毛传:你松开手,我便落入茫茫宇宙》

程碧 著  
北方文艺出版社 定价 69元

程碧全面还原了三毛的一生,讲了别人没讲过没讲透的那个三毛。她的流浪、旅行、爱情、友情、居所、厨房、收藏、鞋子、衣服、车子……以及她热爱的沙漠和岛屿,她的快乐和悲苦,她的明媚与阴霾,以及与荷西、林青霞等人的往事恩怨。



### 《这里是中国》

星球研究所 中国青藏高原研究会 著  
中信出版社 定价 168元

一本书打开未知中国,足不出户,就可探索雪山、江河、城市、人间。这是一部全视野中国地理科普著作,18个关于中国的独特话题,365张代表性高清摄影作品,带你重新发现中国之美。

### 《中国精神读本》

王蒙 主编  
浙江文艺出版社 定价 98元

从晚清鸦片战争到新中国改革开放,中华儿女历经一轮史无前例的精神涅槃。铁与血的磨砺不仅锤炼了筋骨,也奠定了国人奋进不屈的精神底色,成为当代中国道路自信、文化自信的伟大源泉。



本栏目图书由市新华书店提供



## “毒”害身体,亦害心灵

耕心医生:蒋聪  
市精神卫生中心医师

俗话说“十个吸毒九个疯”,毒品对人们的精神健康会产生严重危害。

毒品的种类繁多,甲基苯丙胺即冰毒就是其中一种,这是一种广泛的神经毒素,长期滥用会严重损伤大脑神经细胞和中枢神经系统,让人变得不正常。如果持续吸食冰毒,这种对大脑的伤害就会转变成永久且不可逆的损伤。

随着吸食的剂量和时间的累积,吸食者会出现明显的精神症状,如被害妄想、幻觉(幻听、幻视等)及情绪问题(焦虑、易怒等),少数人可出现冲动、伤人或自残。

妄想:比如无中生有地坚信某人对自己或者亲人进行监视、攻击或迫害,这些迫害活动包括盯梢、食物投毒等。在妄想支配下,吸毒人员会变得凶残暴戾,一言不合就暴力相向。更为恐怖的是,他们通常会认为要想不被人谋害,就需要先发制人,这种情况下,无辜路人、亲人就特别容易成为他们的刀下冤魂。

吸毒者还会坚信周围环境的各种变化和与一些本来与自己不相干的事物,都与其有关系。这种情况下,吸毒人员可能会极度恐慌地到处逃窜,当他们认为无路可逃,就会选择自残或轻生。

多疑:当毒品对大脑和神经进行强烈刺激和伤害后,吸毒者通常会表现得固执己见、敏感多疑、易激动、自命不凡、好幻想,以及怀疑配偶有不忠行为。吸毒者不仅怀疑配偶不忠,还会怀疑配偶与自己的亲人乱伦,最常见的就是怀疑老婆与父亲偷情。当这些幻觉在他们脑子越来越“真实”的时候,就会引发他们心中的暴戾之气,从而对亲人进行疯狂的暴力攻击。

幻听:吸毒者在意识清晰的状态下,会出现幻听症状,幻听内容常常是侮辱性言语,说话的可能是一个或多个熟悉或陌生的声音。

易激惹:在长期吸毒者中,最初用药后的欣快感往往代之以突发的情绪变化,表现情绪不稳定,常因小事而大发雷霆。

如何“净化”吸毒者的心灵?

首先要做的就是停止吸食毒品,大部分幻觉、妄想、冲动等症状在停吸的两到三天内消失,症状严重者则需要抗精神病药物及镇静药物的帮助。此外,心理治疗也是非常重要的方法,其通过矫正吸毒导致的各种心理社会问题,预防复发,促进患者的全面康复。(吴兰珍 杨冷)



## 煎药是一门大学问

保健医师:严楚  
市中西医结合医院(市二院)中药师



中药多数是用来煎服的,如何正确煎药也是一门大学问。

煎药工具怎么选?

煎煮中药最好用砂锅、陶器、瓦罐,也可用搪瓷器皿、不锈钢锅煎煮,禁用铜、铁、铝等器具。

中药饮片是否需清洗?

如果实在觉得草药有些泥沙,可以用水迅速漂洗一下,切忌浸洗,以免成分丢失,细小种子类的药材会被冲走流失。

煎药前需不需要浸泡?

需要。药物在煎煮前一定要浸泡,这是因为来源于植物类的中药

多是干燥品,通过加水浸泡可使药材变软,组织细胞膨胀后恢复其天然状态,煎药时易于有效成分浸出。中药入煎前应用冷水浸泡20—30分钟。

煎药需要多少水量?

煎药用水以洁净为原则,自来水、井水、纯净水、蒸馏水都可。加水量超过药面2—3厘米即可,也可以每克药材加水10毫升为标准来粗略估算需水量。

煎药应掌握什么样的火候?

一般煎药先用武火(大火)煎沸,后改用文火(小火)再煎30—45分钟即可。但有些方剂,如解表剂、清热剂、芳香药为主的方剂只用大火煎沸后,改小火煎10分钟左右即可。而滋补类中药应大火煎沸后,改小

火煎45—60分钟,以使药味尽出。

煎药应需要多长时间?

各不相同。

1、一般药物,头煎煮沸后,再煎20—30分钟,二煎煮沸后,再煎15—20分钟。

2、质地较轻或含芳香性成分较多,如解表、芳香化湿、行气等类药物,煎煮时间应适当缩短,头煎煮沸后再煎10—15分钟,二煎煮沸后5—10分钟即可。

3、补虚药、矿物药及根茎类等质地厚重坚实、不易挥发的药,则应延长煎煮时间。头煎煮沸后,再煎40—50分钟;二煎三煎,乃至四煎煮沸后,再煎30—40分钟即可。煎煮时间均以药液煮沸后计算。

(刘园园 吴启瑞 杨冷)