

特刊(第367期)

主办: 达州日报社
协办: 达州市卫生局
达州市工商局
达州食品药监局

医患热线:2381583

达川区刘先生来电:

最近我时常口臭,去医院检查医生说是胃火引起的,让我吃些清胃止痛的中药,可是我很好奇,为什么口臭吃止痛的药?

达县人民医院医生答复:

刘先生你好!一般口臭可能是胃肠道不适或者因口腔炎症、吃辛辣刺激性食物引起。建议你多吃新鲜蔬菜和水果,不要吃辛辣、多喝水、多吃纤维素丰富的食物,保持大便通畅。

·本报记者 熊廷江·

精神卫生专家警示

小心防范“考后焦虑症”

高考刚结束不久,中考又即将到来,考后因成绩不理想、难以达到预期所引发的心理问题甚至是悲剧事件防不胜防。对此精神卫生专家提醒,考生较易患上“考后焦虑症”,应慎重防范。

一年一度的高考后,因成绩欠佳、压力过大所引发的考生心理问题时常见诸报端,有的地方还发生了考生自杀的悲剧事件。中华医学会会员、辽宁省沈阳市精神卫生中心主任医师邢淑美表示,高考、中考是人生的大考,产生考后焦虑的学生不在少数,有些孩子觉得考得不理想,整日为未来忧心忡忡,始终处于焦虑状态之中,情绪不稳定。同时,不愿和家长、亲戚朋友、老师等交流,把自己常封闭起来,这都不是一个好迹象。

对于上述现象,邢淑美将其归纳为“考后焦虑症”。她还介绍,“考后焦虑症”具体会引发四种心理。一是自卑心理,看不到自己的优点和前途、拒绝交流是其典型表现;二是失落心理,终日等待、企盼,六神无主;三是内疚心理,突出表现为愧对家长与老师;四是孤独心理,心灵的孤独感异常强烈。“这类焦虑可分为轻、中、重三个级别,如果达到了重度标准,就要到心理咨询中心让专家疏导心理,否则容易引发极端恶性事件。”邢淑美这样说。

针对“考后焦虑症”频繁出现的现象,邢淑美等专业人士建议最重要的是从家长做起,家长应学会给孩子减压,提供更加积极的心理暗示,切忌一味埋怨和责备。在帮助规划好未来的基础上,引导孩子通过健身、听音乐、旅游等方式分散注意力,缓解情绪,养成豁达心态。一旦发现孩子心理焦虑的症状较重,要及时到心理门诊疏导,防止悲剧出现。

(据新华社)



诚征“最美医院”“最美院长”
“最美医生”“最美护士”“最美献血人”新闻线索,请您推荐!

5月12日,由市委宣传部、市卫生局、达州日报社联合主办的达州市首届“走基层·寻找达州最美院长最美医生最美护士暨最美献血人”·“走转改”大型公益评选活动隆重启航,现面向全市诚征“最美医院”“最美院长”“最美医生”“最美护士”“最美献血人”新闻线索,请您推荐,谢谢您的参与。

征集热线:0818-2381583 18782813333(唐先生) 18381880888(张先生)



资料图片



资料图片

本期话题

净化空气

9个妙招缺不了

因此最好不要选择在清晨开窗通风。花粉可以附着在衣物上进入室内,所以外出运动最好选在下午。

6、进门先更衣

即使身上并不脏,但是花粉可以附着在头发和衣物上,因此,回家后要尽快脱掉外套,有条件的可以冲个澡。如果没有时间,至少要认真洗手,以去除污染物。

7、冰箱撒盐粒

冰箱的托盘是霉菌滋生的温床,而且霉菌会随着冰箱压缩机的震动飘到房间的各个角落。建议定期清理冰箱底部,在托盘上撒些盐粒,可以抑制霉菌和细菌的滋生。

8、湿度控制在50%

室内空气干燥可以防止霉菌滋生污染空气,但过于干燥会对肺等脏器产生影响,还容易诱发鼻窦炎。专家建议:最理想的室内湿度应该保持在50%。

9、给花少浇水

过度浇水容易导致霉菌滋生,可以在花土上放置鹅卵石,能有效减少霉菌滋生。

日常生活中,人们都希望自己的居室空气清新,可是由于一些原因,室内总会出现一些异味。减少室内空气污染,除了减少室内污染源外,还需要去除各种异味。

去除霉味

每年的夏季屋内都很潮湿,居室内的衣箱、壁橱、抽屉常常会散发霉味,你可往里面放一块肥皂,霉味即除,也可将晒干的茶叶渣装入纱布袋,分发各处,不仅能去除霉味,还能散发出一丝清香。

去除香烟味

不管是男人还是女人,吸烟似乎是现代人一种潮流,室内吸烟,烟雾缭绕,有碍健康,如认识到这个问题,你可用蘸了醋的纱布在室内挥动或点支蜡烛,烟味即除。

去除厨房异味

在厨房中做饭做菜,饭菜的各种味道很浓,你在锅中放少许食醋加热蒸发,厨房异味即可消除。

去除油漆味

新油漆的墙壁或家具有一股浓烈的油漆味,要去除漆味,你只须在室内放两盆冷盐水,一至两天漆味便除,也可将洋葱浸泡盆中,同样有效。(综合)

净化室内异味的小方法

1、每周洗床单

这是清除床上螨虫和微生物最有效的途径,可以大大改善卧室的空气质量。

2、每月洗浴帘

浴帘也是霉菌的滋生地,建议每个月清洗或更换一次。浴室要经常通风,保持地面干燥,避免霉菌滋生。

3、把鞋脱门口

把鞋放在门外不仅可以保持地板清洁,还可以减少室内空气污染。

4、开空调除湿

阴雨天可以用空调排出室内湿气,过滤细菌,但是必须确保空调滤网清洁。

5、清晨不开窗

很多树木清晨会向空气中释放花粉,