



《决定你上限的不是能力,而是格局》

陶瓷兔子 著 定价 36元  
北京联合出版有限公司

作者从自己的所见所闻和亲身经历着手,用充满智慧的文字,将自己对生活的感悟分享给无数的年轻人。生活不可能一帆风顺,成长也必然伴随着泪水与汗水。社会、职场、生活,亲情、友情、爱情,该怎样取舍,又该如何争取?这本书有你想要的答案。

《愿你历尽千帆,归来仍是少年》

曾锴 著  
光明日报出版社 定价 36.8元

很多时候,走得越久,我们离自己越远。我们身负重壳努力向前爬行,殊不知只是为了取悦别人;我们自认为在努力奋斗,殊不知只是在满足无限的欲望;我们总认为自己可以寻找到一把可以安放灵魂的躺椅,殊不知是踏入了另一个浮躁的世界……

《聪明的妈妈像傻瓜》

袁梅 著  
接力出版社 定价 36元

爱子有方,张弛有度。妈妈不要太聪明,给孩子独立思考的空间,妈妈不必很强势,给孩子自主担当的训练,妈妈也会流泪,迟钝,犯错,这反而让孩子学会体恤、宽容、尊重。在满眼都是聪明妈妈的年代,做个“傻瓜妈妈”是一件更考验技巧和智慧的事。

《墨菲定律》

张文成 著  
古吴轩出版社 定价 32.8元

一本好玩又实用的日常行为心理指南,让你突破思维界限,认识真正的自我,揭示那些无处不在左右你生活的心理学秘密。原来,那些让人发笑却又令人深思的行为的背后,都藏着好玩又古怪的心理效应。

本栏目图书由市新华书店提供



临近毕业压力陡增  
大四女生患上抑郁症

耕心医生:常宪鲁  
市精神卫生中心副主任医师



23岁的小芳(化名)是一名大四女生,眼看还有不到一年时间就要毕业,处于对考试和就业问题的担忧,近一月来,她变得沉闷消极,不仅对以前喜欢做的事情没了兴趣,茶饭不思,还首次逃课,整天只想待在宿舍里,什么也不愿意做,甚至还因此萌发轻生念头。

被求助的心理医生问诊了解到,小芳个性内向,既往无躯体或精神疾病史,家族史无特殊。血常规、肝肾功能、甲状腺功能等检查结果无异常。询问情况时,小芳眼神接触差,精神显得萎靡不振,语音低、语速慢、语量少,讲话过程中流泪,称自己对将来感到无望、无助、无趣。综合她的情况,参照诊

断标准,考虑小芳为抑郁症。好在经过及时、科学的治疗,小芳的不良情绪逐渐得到改善,生活变得积极向上。

抑郁症的特征是持续2周的心境低落(和/或)兴趣或快感缺乏伴有其他症状,会损害社会功能和职业功能。抑郁症的患病率约10%,女性多于男性,发病年龄多在20-50岁,但随着社会老龄化,老年抑郁症患病率有明显增加,越来越受到社会重视。抑郁症的病因不清楚,主要考虑有生物、心理、社会三个因素的相互作用。典型的抑郁症有三个方面的显著特点,主要表现为思维迟缓、情感反应低落、意志活动减退等。

所有的抑郁症患者都必须详细地询问病史及全面的体格检查、血液检查等,目的是排除由于躯体疾病或其他因素导致的抑郁状态。患者的安全是最迫切和基本的目标,根据病情决定患者是否需要住院治疗,如果患者

对自身或他人存在潜在危险,或对自己生活不能料理时,需住院治疗。药物治疗联合心理治疗是治疗抑郁症的最有效手段。

如果出现下列9项症状中的5项,持续两周,就要考虑抑郁症的诊断:

- 1、抑郁心境或易激惹
- 2、快感缺失
- 3、睡眠的改变
- 4、无望、无助感
- 5、精力缺乏
- 6、注意力损害
- 7、食欲或体重下降
- 8、精神运动性迟缓
- 9、反复出现消极厌世想法。

患者的安全是最迫切和基本的目标,根据病情决定患者是否需要住院治疗,如果患者对自身或他人存在潜在危险,或对自己生活不能料理时,需住院治疗。

(吴兰珍 杨冷)

有一种腹泻叫“旅行者腹泻”

保健医师:许应坤  
市中西医结合医院(市二院)急诊科主任

旅行者腹泻是一种最常见的旅行相关性疾病,通常为发达地区个体前往欠发达地区旅行中发生。定义为旅行期间或结束后急性肠道感染性腹泻,常由细菌、病毒或肠道寄生虫等致病微生物感染所致,其中约80%由肠道致病性细菌,如产肠毒素的大肠杆菌等感染引起。每日3次或以上未成形便,且伴有至少一种其他症状如腹痛、恶心、呕吐、里急后重、发热等,少数可有血便。

该病主要经口由食物或饮料感染,游泳亦可引起,感染源主要来自于被污染的食物或饮料。发病与否取决于旅行季节与旅行目的地,最可能的致病因素是当地卫生条件不够完善,此外也与旅途精神体力疲劳、时差、饮食与生活习惯改变等有关。部分旅行者腹泻具有传染性,通常大多数旅行者腹泻属于自限性疾病,

旅行者腹泻多在到达目的地后0.5-7天内发病,持续1-5天后自愈,但寄生虫性腹泻病程多较长,且易形成慢性。症状上与普通急性胃肠炎极其类似,腹泻严重时可能出现脱水、酸中毒现象。

发生旅行者腹泻后不必过于紧张,清淡易消化少渣饮食及适当休息有助于该病的恢复。口服补液治疗为首选,可多饮糖盐开水,如尿少乃至深黄可能说明体内液体还不够,需继续补充。对于轻度旅行者腹泻不应选用抗生素,中、重度者在支持和对症治疗同时应选择喹诺酮类进行抗菌治疗,前往南亚或东南亚地区者发生后阿奇霉素为首选,一般疗程3-5天。微生物疗法有助于恢复肠道正常菌群的生态平衡,抑制病原菌定植和侵袭,有利于控制腹泻,常用有双歧杆菌等药物。止泻药不必常规服用,免得阻碍有毒物质的排泄。当然,别忘记及时前往当地医院化验粪便,明确病源,以便有针对性使用药物。

避免旅行者腹泻的发生预防重于治疗。避免食用烹饪不彻底食物,注意饮水卫生,餐前应勤洗手注意手卫生。医生建议开始旅行前,有条件首先了解所去地可能存在的旅行者腹泻种类,可适当使用药物预防。

(刘园园 杨冷)

