



疾病 阴暑

高温天气要防中暑,但是过于贪凉会引起“阴暑”。中阴暑者会出现身热头痛、无汗恶寒、关节酸痛、神疲倦怠、腹痛腹泻等症状。这是因为夏季暑热湿盛,人们毛孔张开、腠理疏松,而这时如果吹风纳凉或是饮冷过度,可导致暑热与风寒之邪侵袭机体而引发“阴暑”。

提醒 皮肤白者易晒伤

这个月以来,每日前往市中医院皮肤科就诊的晒伤及日光性皮炎患者不下十人,该科主任陶成军特别提醒,在前来就诊的晒伤病人中,皮肤特别白的占了相当大的比例。主要原因是,这部分人皮肤中的黑色素细胞偏少,而黑色素细胞有明显的防止紫外线照射的功能。因此,对于肤色偏白的人来说,尤其要做好防晒措施。

(施水泉 林杭明 张向芳 整理)

“减压”你有秘密武器吗?

这个报告是谁做的?怎么有这么多数据不对……”Susan又开始大吼。身为部门经理的她一直都是彬彬有礼的,最近也不知道是怎么了,时常感到身体疲惫、情绪烦躁、脆弱、冲动、易怒……

下班后,约了好友Mary吃饭,也想看看她有没有秘密武器。最近是不是工作压力比较大?”Mary关心地询问。放松心情,另外好好补补维生素吧!”Mary开始传授经验,我最近在报纸上看到一篇文章,《健康革命》主编,营养学专家丁平权认为,从营养学的角度解释,压力之下,人的新陈代谢加快,及时补充营养来满足身体的需要有助于缓解压力,其中多种维生素的补充非常重要。”

“维生素?”Susan后悔没有听妈妈的话,这次一定要买最好的吃……拖着疲惫的身体回到家里,妈妈正在吃21金维他!

妈,这是最好的维生素吗?”当然了!21金维他,在维生素中吸收最好!再贵,吃了不吸收有什么用?21金维他有三层包衣技术啊,是专门解决吸收问题的,能促进不同溶解性的维生素,在不同的环境中充分吸收。”妈妈专业地解释着。Susan调皮地笑了,明天就去买21金维他,我也要和妈妈一样轻松。

# 小心悲痛“上瘾” 伤心超过三个月需就医

丧失亲人后,在很长一段时间内无法走出悲痛,有人将此称为伤心和悲痛“上瘾”。

昨天,市七医院精神科病区主任谭忠林博士则对此给出了专业的名称——慢性哀伤。他说,如果长时间走不出哀伤,影响正常的生活和工作,这就需要进行心理治疗了。而且国外也有研究表明,大约9%的丧亲者会陷入慢性哀伤。前段时间,谭忠林就碰到了这样一位中年男性病人。去年4月,女儿的突然自杀,令该男子一直陷在哀伤的情绪之中。

□时报记者 钱伟锋 通讯员 徐勤

## 慢性哀伤者有明显特征

慢性哀伤患者有着明显的特征,持续的情绪低落和负面想法,持续的身体不适,持续的人际关系冲突以及日常功能严重损害。这种人在心理上承认亲人已经去世的事实,但行为却会让周围的人感觉“变了一个人”。

谭忠林说,住进市七医院的这名男子,就有着这几个明显的特征。在长达一年多的时间里,这名男子一直感到悲伤和痛苦,同时无心经营自己的商店,跟妻子和儿子沟通很少。而且,这名男子一直保持着女儿房间的样式,照片、书桌等都没有动。

这种情绪在女儿去世一周年的时候达到了高潮,他在家连续数天不吃不喝,家人赶紧将他送到市七医院。经过几个月时间的治疗,他的睡眠和饮食基本恢复了正常。

## 多数人会忽视慢性哀伤

谭忠林介绍,产生慢性哀伤的危险因素大致有四个:一是突然去世没有预料到;二是去世的人与他在感情上存在极度依赖关系;三是去世的人与活着的人有着非常复杂的矛盾情感;四是缺乏社会支持。

根据美国的诊断标准,如果丧亲者两个月后还没走出哀伤,并出现情绪持续低落、消极厌世等

哀伤的反应,就有可能诊断为抑郁症,并进行药物及心理等方面的干预。

不过,国内对这个哀伤时间并没有统一的观点,谭忠林说,我个人认为时间为两到三个月,如果到还没走出来,就应该寻求专业的心理医生帮助了。但很多人往往会忽视慢性哀伤反应,觉得这是种正常情绪。”

谭忠林曾在报纸上看到一篇文章,说有一位老人,老伴去世后一直觉得很伤心,每次吃饭都会摆上老伴的筷子,房间所有物品摆放都没有变,老人总待在家里,很少去其他地方,这种情况已经持续了一年多。谭忠林认为,这就是典型的慢性哀伤反应,但很少有人注意到,这位老人应该去看心理医生。

## ■病室手记

# 小痘痘引发大事件 面部炎症可能导致颅内感染

□叙述人:姜启周  
(市二医院脑外科主任)

小李前天在朋友的搀扶下来到医院时,左边半拉脸都是肿的,病情比较严重,需要住院治疗,而祸根却是他挤破了脸上的痘痘。

刚在杭州找到工作的小李是皮肤容易“出油”的人。这几天杭州天热,小李左脸颊上的痘痘一夜之间冒出了好几个。

马上就要到新单位报到上班了,当然要给

同事们留个好印象。”于是小李就对自己脸上的痘痘开始了“美容处理”。他找到一根针,将几颗痘痘刺破,粘白色的脓液流了出来,随手用力一挤,鲜血顺着破溃处也流出来了。纸巾一擦,血很快就凝牢了。

第二天清晨一觉醒来,小李觉得头昏沉沉的,全身没有力气,左脸一阵阵火辣辣的疼痛,左眼睛也睁不开了。他连忙照镜子一看,自己的左脸肿得跟馒头似的。同时小李还出现了发热症状,体温升至39℃。经检查发现,他患的是蜂窝性组织炎。

面部炎症,可能会“溜”进脑袋里,引起颅内感染,甚至还可能发生败血症、毒血症等疾病,危及生命。

这是因为人的颜面部,尤其是上下嘴唇、鼻子和鼻翼两侧(也就是人们常说的“危险三角区”),血液供应特别丰富,大大小小的血管形成了致密的血管网,该血管网和颅内血管网是相通的。因此,随意挤压已经被细菌感染的痘痘,很容易导致炎症在整个面部扩散,并可能引发全身性的炎症反应。

(詹祥 张向芳 整理)

# 国美“七星级”超豪华旗舰店——立元大厦旗舰店 7月26日隆重开业 万众期待 黄金预演

100余个停车位

1000余名服务人员

10000余平方米以上卖场

100000余台特价惊爆特供机

1000000元促销大礼

预计年销售5亿元以上的鼎盛卖场

### ○我们打造:

全国前十家电卖场,华东地区规模最大、品类最全家电卖场,浙江省单店年销售额超5亿元门店。

### ○我们拥有:

华东地区更优秀的店长、主任、促销员,浙江省更先进、更一流、更豪华的卖场环境,国内更具人性化、反应更迅速的客服团队。

## 国美豪华旗舰店大片—— 立元大厦旗舰店近期隆重献映

继五月底,在文三路开出杭城超豪华旗舰店——科技大厦旗舰店后,国美又将在文三路投下另一枚重磅炸弹——国美立元大厦旗舰店,并将在近期隆重开幕。

国美立元大厦旗舰店位于文三路235号(文三路与教工路交叉口),门店共三层,营业面积近万平方米。各种家电品牌都将入驻国美立元旗舰店,超高的出样率,超全的品牌覆盖率,超

豪华的购物环境,将为顾客带去全新的购物体验。

至此,国美在文三路将拥有包括文三店、教工店、科技大厦旗舰店、立元大厦旗舰店四家门店,再加上永乐百脑汇店,国美、永乐已经在文三路乃至城西形成了家电卖场包围圈。

将从价格、服务、卖场环境等多方面为消费者提供更加优质的选择。

## 西进! 西进! 国美立元大厦旗舰店—— 打造城西电商圈新地标

随着城市发展脚步的西进,杭州的城西已经成为各商家必争之地。仅国美、永乐在城西就已经拥有四家各种规模的家电卖场,整个城西的竞争日趋激烈。

而在本月,国美将继续高举西进的大旗,把浙江国美最具希望和潜力的立元大厦旗舰店也开在城西。据浙江国美有关负责人透露,此次国美大举西进,旨在将立元大厦旗舰店打造成华东地区首屈一指的门店,并且要将

立元大厦旗舰店打造成城西乃至杭州家电卖场的地标性门店。

据悉,全新的国美立元大厦旗舰店将成为目前城西商圈品牌最全、功能最齐的家电卖场。经营涵盖空调、彩电、冰箱、洗衣机、厨卫、通讯、数码、音响、小家电等九大品类,300多品牌,数万多个规格型号。同时,国美电器已经与数百个知名家电品牌达成新品优先上市的协议,把国美立元旗舰店作为其新品上市的首发地之一。

## 诚久保障

### 19天全程价格保障

国美、永乐在全球独创的高级别家电零售服务标准——诚久保障,将为顾客的消费保“价”护航。其核心内容是,消费者在

杭州国美、永乐的各门店购买商品,9天内不满意无条件退货;19天内如果所购商品价格下降,给予差价全额退还,保障价格市场上更低;39天内如果商品出现质量问题,可以给予退货;99天内如果商品

出现质量问题,给予换货的保证。

(3C产品除外,具体诚久保障细则详见商场海报)

