



王来法对话健康

如何摆脱焦虑

问:我在工作中会突然感到心脏疼痛,到医院检查后却没有任何疾病,最近我工作的单位发生了一起偷盗案,而且有人受伤,我总担心自己或家人也会遭遇不测,紧张、出汗,甚至肌肉发抖,但到医院检查还是没有任何疾病,后来看了心理医生才知道得了焦虑症。请问王医师,焦虑症不吃药能好吗?该如何自我治疗?

答:焦虑症,又称为焦虑性神经症,是神经症这一大类疾病中最常见的一种,以焦虑情绪体验为主要特征。主要表现为:无明确客观对象的紧张担心,坐立不安,还有植物神经症状(心悸、手抖、出汗、尿频等)。

在我们中医看来,焦虑症是由于情志不舒、气机郁滞所引起的病症。焦虑症的中医治疗,提倡治疗与调理相结合,疏肝、益肾、健脾、宁心安神,调理气血,平衡阴阳;同时增强人体免疫力,改善人体生物节律,提高细胞活力。

轻度焦虑症可以通过自我调节、锻炼来克服以及专家的心理疏导来治疗,可以不吃药,条件允许的话,建议每天适当地做些体育运动,这对缓解焦虑是有效的。重度焦虑症患者仅凭自我调节护理是远远不够的,只有借助专业的医疗手段来治疗才能彻底治愈。

对于焦虑症患者,除了接受正规治疗外,一定要学会从焦虑中自我解救,远离不良情绪,及时缓解悲观心态,消除焦虑的症状。我给你介绍几种焦虑症的自我治疗方法:

转移注意。焦虑性患者发病后,脑中总是胡思乱想,坐立不安,百思不得其解,痛苦异常。这种思维会进入到一个恶性循环,越焦虑越想,越想越焦虑,从而无法摆脱。此时,患者可转移自己的注意力,如找一本有趣的能吸引人的书读,或从事紧张的体力劳动,忘却痛苦的事情。这样就可以防止再产生其他病症,同时也可增强你的适应能力。

多做运动。有句老话说“生命在于运动”,对于焦虑症状的患者,进行有规律的有氧锻炼是可以充分改善焦虑症状的。

最感兴趣的事情。人们在做自己感兴趣事情的时候,会全身心地投入,进入一种物我两忘的境界。因此,当你面临焦虑时,去做一些感兴趣的事情,如唱歌、听音乐、看电视、打篮球等等,当你做完这些事情的时候,你的烦恼焦虑早就无影无踪了。

放松技术。平躺在床上,然后从头到脚依次做紧张和放松运动。比如攥紧你的拳头,这叫做紧张运动,然后慢慢松开拳头,这就叫放松运动。就这样反复地紧张然后放松。从头到脚的每一块肌肉都要做紧张放松运动。经过一段时间练习,你就可以利用放松技术来减轻焦虑。

健康资讯

验血可推测患老年痴呆风险

■蓝建中

日本一项最新研究发现,通过检测血液中特定蛋白质的含量,可预估将来患阿尔茨海默氏症和轻度认知障碍的风险。研究小组认为,这将有助于尽早发现此类疾病并采取干预措施。

阿尔茨海默氏症被认为与β淀粉样蛋白在脑内过度蓄积有关。在发病前近20年开始,就会有β淀粉样蛋白在脑内逐渐蓄积。β淀粉样蛋白会给神经细胞造成损伤,并影响承担记忆和认知功能的突触发挥作用。在健康状态下,β淀粉样蛋白会从脑内通过脑脊髓液排到血液中,具备不让β淀粉样蛋白蓄积的机制。

研究人员发现,在排出β淀粉样蛋白和遏制其毒性的过程中,补体蛋白、载脂蛋白和运甲状腺素蛋白这三种蛋白发挥了重要作用。

这个研究小组分析了日本茨城县和京都府进行的认知症调查相关数据,结果发现,发展成轻度认知障碍和痴呆症的老人与没有发病的老人相比,血液中这三种蛋白质的含量在逐渐减少。

研究小组在实验中确认,采集数毫升血液检测其中这三种蛋白质的含量,就能以约80%的准确率判定被检测者认知方面的健康水平,并且推测出将来的认知症患病风险。这有助于在尚未出现明显症状时就预知患病风险,以尽早采取干预措施。相关检查结果还有可能用于判定治疗效果。

小于1厘米的“结节”要不要“动刀”? 甲状腺微小癌不必“斩尽杀绝”

■记者谢邠翔 通讯员王屹峰

雌激素或是甲状腺诱因之一

葛明华表示,在超声影像下发现,甲状腺结节的检出率为60%左右,其中有5%~10%为恶性肿瘤。值得关注的是,各地实际甲状腺发病率可能远远超过流行病学或医学调查数据。

关于甲状腺癌,业内讨论最多的相关致病因素是与放射线影响以及碘有关,其中,放射线影响的致病因素是明确的。葛明华表示,放射线会导致细胞发生突变,而甲状腺细胞对射线尤其敏感,而且甲状腺的位置很特殊,它在颈部表浅,因此射线对甲状腺的影响很大。而且放射线对15岁以下青少年的影响尤其严重,而且年龄越小,所产生的影响越大。

“目前,碘对甲状腺的影响并没有明确,但可以肯定的是,甲状腺是碘的靶向器官,碘的摄入量过高或过少,可能会导致不同病理类型的甲状腺癌。如何才能让碘的摄入量达到平衡,这是值得探讨的问题。”葛明华教授还强调,无论是放射线影响还是碘,这两个因素没有特异性,对男性和女性的影响是均等的。但是女性甲状腺癌的发病率明显高于男性,除了这两个因素外,业内专家推断或许与女性

雌激素水平高有关。

“甲状腺是一个内分泌器官,女性甲状腺癌高发年龄段在30岁~35岁,这个时候正是女性雌激素水平最高的时候,而且女性会更多使用雌激素含量高的食品、保健品以及化妆品,因此,我们推断雌激素对甲状腺可能有影响。但目前国际上的研究显示,雌激素与甲状腺癌有相关性,但相关性比较小。”

桥本甲状腺炎患者如果有甲状腺结节,癌变风险高

葛明华解释,在所有的甲状腺疾病中,桥本甲状腺炎(慢性淋巴细胞性甲状腺炎)是最为常见的甲状腺疾病,占50%以上。部分研究显示,桥本甲状腺炎和甲状腺癌有相关性。

“桥本甲状腺炎一般有三种状态,体现为甲亢、甲低、甲状腺水平正常。而对于一些伴有甲状腺功能偏低的桥本甲状腺炎患者,人体的促甲状腺素的分泌就会偏高,这样一来,就会导致甲状腺上皮细胞增长,容易诱发甲状腺癌。”葛明华说,因此,对于伴有甲状腺功能偏低的桥本甲状腺炎患者来说,一定要定期到医院测甲状腺功能。如果促甲状腺素偏高,就要通过药物等治疗,将甲状腺功能控制在合理的范围之内。目前研究认为,

促甲状腺素水平控制在小于2.5的范围值内比较合适。

葛明华提醒,放射医学检查在疾病诊治中发挥了很大的作用,但不必要的检查还是要尽量避免,尤其是小孩和年轻人;另外,在家庭装修时,一定要选择不含或少含放射性元素的环保材料。

甲状腺癌中微小癌占80%

随着体检仪器精密度的提高,以及市民对甲状腺体检越来越重视,以前难以发现的微小甲状腺癌已经能够被及时检出。

“如今,直径小于1厘米的甲状腺微小癌在体检中能够被及时发现,我们接诊的甲状腺癌患者中,微小癌患者占80%以上。但是对于这些微小癌到底要不要手术,目前业内存在争议。”葛明华说,国外曾对一部分直径小于1厘米的甲状腺微小癌患者进行最长达27年的长期观察随访发现,80%以上的微小癌患者病情没有继续进展,但是剩下的有10%以上比例出现肿瘤增大、淋巴结转移的现象。

甲状腺微小癌不必“斩尽杀绝”

临床上,还有不少患者体检查出甲状腺结节,无论结节大小都无法淡定,非要手术切掉做化验,诊断是良性结节才

安心。一旦查出是甲状腺癌,即使是直径小于1厘米的微小癌,但是心里感到非常恐慌,大多数患者会强烈要求手术,尽早除去后患。

对于这些现象,葛明华教授也表示很为难。那么,到底怎么样的甲状腺疾病才需要做手术?“其实,大部分良性结节是不需要处理的,除非结节很大已经影响美观,或是压迫周围的血管神经,才建议手术。此外,对于那些因为甲状腺结节引起的甲亢等内分泌疾病患者,我们建议手术;还有在随访当中,发现结节有恶性的可能性,也建议做手术。”

葛明华教授说,针对非常小的甲状腺微小癌,国内外确有一部分病人不予手术,一直观察,也确实极大部分没有进展。所以对随访非常方便的这类人群,也可以考虑选择严密随访。目前在临床上,直径大于1厘米的甲状腺癌普遍进行手术,但是是否做甲状腺全切手术也存在很大争议。在我们医院,直径在1~4厘米的甲状腺癌,会根据肿瘤的位置等因素决定手术范围,如果是单个肿瘤,又位于单侧甲状腺,可以考虑只做一侧腺体切除。如果是单侧多发或双侧多发、有家族史或放射线接触史的患者,则建议进行甲状腺全切。

信而谦卑,这是瑜伽练习所该具备的基本要求。

关于瑜伽致损,小宇说,大都是因为方法的不正确,因此在练习过程中不要一味模仿,更要注意自我感受,了解自己,并能够作出自我调整。如果练习过程中身体感觉不舒服,应该马上停止练习,牢记“身体是最好的老师”。



品。还有辛辣(辣椒、胡椒等)的调味方式、过热(烫)的食物、酒精皆会刺激胃黏膜,使黏膜组织受损,例如:麻辣锅等。专家建议,食物以适口的温度进食。

宋灵兰建议,选择以新鲜的食材,取代加工品,以水煮、蒸等方式烹调,搭配葱、姜、蒜、枸杞、红枣、莲子等,取代高盐调味料如:沙茶酱、豆瓣酱、乌醋、番茄酱等。以天然食材,如萝卜、昆布、柴鱼片、海鲜类等的鲜味、甘味作为汤底,减少浓郁、重口味的汤,减少亚硝酸盐的生成。少吃辛辣、过热(烫)、酒精等刺激性食物。

宋灵兰表示,在我国,人们对于胃癌的预防意识普遍比较薄弱。40岁以上人群,尤其有烟酒嗜好或有胃息肉以及做过胃部手术的人,都应该每年做一次胃镜检查食管和胃部情况,以便及早发现和治疗。

不恰当的瑜伽练习反而有损健康 应以“自我感觉舒适”为度

■记者许瑞英

白领黄女士,在练习瑜伽时伤到了颈椎,已经在省中医院骨科病房住院好几周了,现在她每天都要进行康复性训练,到底哪天能出院,医生还没给她明确答复。

专业医生:不恰当的瑜伽练习易致损

练瑜伽是为了强身健体,怎么还把自己练进了医院呢?解放军一〇七医院骨科主任医生郑隆宝说,每年该院都会收治不少因练习瑜伽受伤的病人,他说瑜伽作为一种集力量、柔韧度、耐力与一身

老师的指导下进行循序渐进的练习,确实很容易对身体造成伤害,得不偿失。

那么,对于初学者来说,练习瑜伽要注意什么?掌握怎样的方法才能让瑜伽练习事半功倍呢?

专业教练:瑜伽很简单,人人都能练好

小宇,杭州爱瑜伽户外公益团队负责人,除了教授学员,热爱读书、文笔超赞的她经常会写下自己对瑜伽练习的心得。

她坦言,练习瑜伽并不难,甚至可以说,人人都可以练,不论男女。只要有专业老师的指点,待掌握了正确的呼

吸法和基本的体位法以后,也完全可以根据自身的特点,进行自主练习。

初学者:不隐瞒身体状况、空腹、着装舒适

小宇说,对于瑜伽初学者来说,做好课堂前的准备、注意课堂中的感受是非常有必要的。

在练习前,学员首先要将自己的身体状况告知老师,有病痛的她或是有疾病史的,都要如实告知。比如血压心脏问题,有无术后的,脊椎、关节有严重问题的要慎重选择练习。

其次,她说,最严格传统的瑜伽学习时要保持空腹,整个练习过程中滴水不可进,以保

持身体的清洁,能量的循环畅通。小宇说,鉴于现代人的生活工作节奏以及个人体质不同,未必保持完全空腹,但必须少食。因为如果胃部有食物积存,练习时会感觉不适,尤其是挤压和倒转体式时,容易导致打嗝反胃甚至呼吸不畅。

此外,选择宽松舒适或者有弹性面料的着装,天后后可以穿着露出四肢的服装,以便老师看见学员的肌肉走向、关节位置后及时纠正体位。小宇还强调,瑜伽最好光脚练习,一则光脚易于站立稳定,在启动脚步包括脚趾触及地面时的觉知,并且接收来源于大地的能量向身体形成一个能量环。

掌握正确的呼吸法在瑜伽练习中至关重要,呼吸顺畅了,动作自然就顺了。小宇说,不注重呼吸的瑜伽练习,就像不懂得如何浇水而养花草,没有掌握瑜伽的要领和精髓,势必不能长久。

小宇强调,要学会用耳朵聆听而不是去看,根据老师所提醒的,用意识控制身体作出反应,久而久之,身体会有更好的记忆,更容易掌握练习的方法,即使脱离课堂也有尝试自我练习的能力。

身体是最好的老师

小宇说,瑜伽不是竞技,不要试图和别人比较,与自己纵向比较,每次进步一点。自

我国胃癌每年新增40万例,居全球首位 管不住嘴 最受伤的是胃

■记者谢邠翔

近日,江苏省召开的消化道早癌学术会议透露,中国消化道恶性肿瘤发病占全球42%,胃癌每年新增40万例,居全球首位。是什么原因让胃癌病人每年递增,胃癌是怎么形成的?一日三餐对预防胃癌有作用吗?记者走访了浙江省肿瘤医院。

胃癌发生已呈年轻化

肿瘤医院的专家告诉记者,胃癌是人们常见的消化道癌,可发生于任何年龄,但好发年龄在50岁以上,男女发病率之比为2:1。目前,胃癌

发病有明显的年轻化趋势,30岁左右的患者,现在已经是常见的。

胃癌的发病可能与多种因素,如生活习惯、饮食种类、环境因素、遗传素质、精神因素等有关,也与慢性胃炎、胃息肉、胃黏膜异形增生和肠上皮化生、手术后残胃,以及长期幽门螺杆菌(HP)感染等有关的关系。如果发现有上述胃癌危险因素,就应及时开始注意调整饮食与生活习惯来保养胃部与消化道。

早期胃癌治愈率可达90%

胃癌在不同时期治疗,效果截然不同。专家表示,国际

上有一个统一的标准系统,叫胃癌TNM分期。通俗点说,胃癌早期,5年生存率为90%。胃癌进展期,5年生存率为30%~40%。而在胃癌晚期,如果不进行治疗,生存期是极短的。

目前,胃癌的治疗方法以手术治疗为主。医院专家提到,如果胃癌早期难以进行手术切除的,应该选择放化疗联合中医药治疗的综合治疗模式。因为手术、放化疗对人体会造成一定的伤害,所以在胃癌的早期治疗中可以合并中医药治疗,以起到增效减毒的作用。化疗仍然是晚期胃癌治疗的一个主要选择。晚期

胃癌一线化疗的重要地位早已确定,化疗比支持治疗可以明显改善患者的症状和生存期。

避免常吃含有亚硝酸盐或亚硝胺的食物

浙江省肿瘤医院膳食科营养师宋灵兰说,胃癌形成的原因和不规律的饮食有很大的关系,而亚硝胺具致癌性,易造成消化道癌的发生。亚硝酸盐常存在烟熏或盐腌的肉类中,如咸鱼、咸肉、香肠、腊肉、培根、火腿、热狗等。食物经高温加热如油炸、煎、烤等,也会引起亚硝胺的生成。此外,还要避免高盐、高

债权转让公告

温州银行股份有限公司已将合同号为8210020212个贷字第00181号、8220020212个贷字第00115号、7220020213个贷字第00008号、7220020214个贷字第00011号、8260020213个贷字第00124号、7310020214个贷字第00034号、7450020214个贷字第00052号、7450020214个贷字第00053号、7390020214个贷字第00014号共9笔债权及相关权益转让给浙江省浙商资产管理有限公司,并将此事实通知各借款人、担保人及相关责任人。债权转让双方现公告要求各“义务人”立即向浙江省浙商资产管理有限公司履行合同约定或法院判决的全部义务。

温州银行股份有限公司
浙江省浙商资产管理有限公司
2015年7月7日

吴庆华遗失电

工建筑施工特种作业操作资格证壹本,编号为浙A0112014000490,声明作废。

淳安千岛湖春

光绿化工程遗失杭州市工商行政管理局淳安分局2009年3月10日核发的注册号为330127000015816的营业执照副本;组织机构代码证正、副本,代码:68580878-1,声明作废。

临安诺丁网络科技有限公司注销清算公告

临安诺丁网络科技有限公司注销清算公告:本公司股东已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视为没有提出要求。

富阳市海新化建有限公司注销清算公告

富阳市海新化建有限公司注销清算公告:本公司股东已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视为没有提出要求。

杭州优星网络科技有限公司注销清算公告

杭州优星网络科技有限公司注销清算公告:本公司股东已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视为没有提出要求。

杭州简一科技有限公司遗失杭州市萧山区市场监督管理局2015年6月5日核发的注册号为330181000514179的营业执照副本,声明作废。

绍兴平水新党员“七一” 党日活动献爱心

7月1日,绍兴市柯桥区平水镇的26位新党员,冒着大雨向平水敬老院的43名孤寡老人献上了自发筹得的5300多元,以表一份爱心。

在一片热烈的掌声中,今年加入党组织的绍兴金阳纺织有限公司的冯国明和同来的新党员们把买来的牛奶、饼干、香皂、毛巾、花露水等食品和夏令用品送到了老人们的手中,老人开心地说,共产党好,谢谢你们年轻人,这么关心我们!

听着老人们感谢声,新党员倪春凤说:“敬老爱老是中华民族的优良传统,作为一名新党员,乘着建党94周年的东风,来慰问孤寡老人,觉得很有意义。”

在一旁的新党员钟幼萍也说:“感谢党组织给了这样一个机会,我作为一个新党员,能参加这个活动,觉得很开心,也很激动。” 孟文娟

“五小建设”营造江山农商之家

为使广大干部职工能够愉快地工作生活,提高整体工作效能,江山农商银行今年倾力推进网点“五小建设”,即在每个基层网点建设小食堂、小宿舍、小休息区、小阅览室、小活动室,为广大员工营造幸福温馨的农商之家。

目前江山农商银行的4个支行、18个网点已提前完成“五小建设”,进一步提升了基层员工的幸福指数,使每位员工都切切实实地体会到作为农商人的成就感、温馨感、幸福感。下一步,该行将在其余网点全面铺开。

何澄

杭州通杭物资有限公司注销清算公告

杭州通杭物资有限公司注销清算公告:本公司股东已决定解散本公司,请债权人自接到本公司书面通知书之日起三十日内,未接到通知书的自本公告之日起四十五日内,向公司清算组申报债权登记,逾期不申报的视为没有提出要求。