

1997年,中国内地全年举办的各类展览会数量第一次达到1000个,短短10年,这一数字在2006年跃升至3800个。

中国内地现有的170家规模性展览场馆中,102家集中在东部沿海地区的10个省市,其中广东最多,达27家,江苏以16家位居第二。从展览面积看,广东拥有近160万平方米的展览面积,占全国总量近三成;超过30万平方米展览面积的省市还有4个,依次为山东、江苏、浙江和上海。

53处

山东省启动重点城市应急供水源地调研,有关调研成果日前通过省级专家鉴定。

经山东省地矿局近一年的调查,共圈出了133处地下水富集地带,为17个重点城市确定了53处应急水源地,其中地下水源地51处。

疝气俗称小肠气,气窜肠。主要病因为由于腹壁强度降低和容纳物增多,一旦发作会产生肿块,有下坠、胀痛等不适感,多发于腹股沟内,对正常的生活会带来诸多的障碍,随着病情的加重,会出现剧烈疼痛、恶心和呕吐,腹内溶物一旦发生扩散和转移,很可能病变为肿瘤,有些严重的患者使用“疝气带”缓解而不能根治,仅靠手术导致复发率越来越高。

由中国中医疑难病防治中心北京疝气病药物研究院的科技工作者成功研制出新一代高科技产品复方“抗疝丹”(内服+外用)。不打针,不手术能有效地治疗:男女腹股沟疝、脐疝、切口疝、阴囊偏坠及鞘膜积液等各种疝气。本品为纯中药配方,一般患者口服7-10天就有明显疗效,2-3疗程可彻底康复,服用本品能消除腹内溶物,彻底根除全身疝气的潜在病症,尤其对平卧时包块能恢复原位的患者,疗效更为显著。是目前居国际领先水平的新型专科治疗疝气药物,其配方已载入权威性《中国药典》。

敬告:为方便外地患者就医,我院特开设函件办理邮购业务。迎新春,我院将于元月1日至元月31日举办“助老克病,真情回馈”大型爱心优惠活动,在此期间药费仅收50%且买二赠一(外地患者可到当地邮局汇款购药)。
010-80630268
 通讯汇款地址:北京市西城区40-567信箱对外部
 收款人:卢春枝(主任)
 邮编:100040

学习“三三放松术” 预防疾病从“心”入

南京军区杭州疗养院老年病科主任 葛炜

现代社会的一大特点是:竞争激烈,节奏加快,精神紧张。研究表明,很多疾病的发生都与精神紧张、情绪恶化有关。因此,现代人一定要学会心理调节,提高自我的心理应对能力,不仅要预防病从口入,还要预防病从“心”入。不仅要健身,还要健心。健心有时比健身还要重要!

现代人最重要的一件事就是要学会放松,没有事情要放松,有了事情更要放松。下面介绍一种“三三自我放松术”。

第一, 会做三件事——会关门、会计算、会放弃

人一辈子有几天?我的回答是:“3天!”即昨天、今天和明天。昨天与今天之间有扇后门,今天与明天之间有扇前门。

再问:“3天中哪天最重要?”我的回答是:“今天最重要!”过去的事情就让它过去吧,明天的事情等来了再说吧。把每一个今天过好,就是一辈子过得好了。不要为昨天的事情烦恼,不要为明天的事情忧愁,要紧的是做好今天的事情。

要想过好今天,第一个办法就是“会关门”。把通往昨天的后门和通往明天的前门都关紧了,人一下子就轻松了。第二个办法是“会计算”。一是要学会计算幸福。有人习惯口袋里放个小本子,本子上记的全是困难和问题,从来没有记过幸福。二是要学会计算自己做的事情。什么叫好人,好人就是做十件事肯定能做对八九件。好人也会做错事,伟人也会犯错误,我们老百姓犯点错误有什么要紧?遗憾的是,有些人对自己做对的事情一件

也没记住,而对自己曾经做错的事情记得特别牢。比如都退休好几年了,可退休前跟领导吵的一架到现在还记得一清二楚,增加了许多烦恼,有必要吗?第三个办法是“会放弃”。汉语里“舍得”这两字,是汉语中最好的词语之一。请记住:“先舍后得,舍了才会得,舍了一定会得!”

第二, 学说三句话——算了、不要紧、会过去的

第一句话:“算了”。钱包被偷了,算了;电视机烧坏了,算了;骨头摔断了,算了;眼睛瞎掉了,算了。有人称其为阿Q精神,错了!这绝对是科学精神。什么叫科学精神?对于既成事实,最好的办法就是接受这个事实。

第二句话:“不要紧”。不管发生什么问题,一定要学会说“不要紧”。20世纪70年代德国的总理访问中国,问邓小平:你在文革时期受了那么多磨难,为什么今天你依然神采奕奕,精力旺盛地为中国的革命事业操劳,你有什么养生之道?小平回答:“我一生都乐观,即使天塌下来我也不怕,因为首先有高个子顶着。”我们要像小平同志那样,心胸豁达,乐观处事。

第三句话:“会过去的”。自然界有一种现象,就是“天不会总是阴的。”下雨下了两个星期,请放心,天一定会晴的;下雨下了一个月,还是请放心,天一定会晴的。不是有一首流行歌曲叫做《阳光总在风雨后》吗?别忧愁,别烦恼,一切都会过去的。自然界是这样,我们的生活也是这样。

第三, 学会三种方法——三乐法、三不要法、年龄减十法

“三乐法”。就是助人为乐,知足常乐,自得其乐。“三不要法”。一是不要拿别人的错误来惩罚自己,二是不要拿自己的错误去惩罚别人,三不要拿自己的错误去惩罚自己。

“年龄减十法”。举例来说,假如您今年78岁了,当别人问您多大年纪时,您应该这样回答:我今年68岁!除了国家进行人口普查的特殊情况外,其他场合一律都用这种减去10岁的方法来回答这个问题。不要小看了一种方法,它有显著的使自己心态变得年轻和焕发青春活力的功效。人老不老,本来就主要取决于心态。心态年轻,人也会随着年轻。

心理诊疗室

心情不好多吃香蕉



德国营养心理学家研究发现,愉快的情绪,与大脑一种叫5-羟色胺的物质有关,而香蕉则含有这种能帮助大脑产生羟色胺的物质,这种物质不但能促使人的心情变得快活和安宁,甚至可以减轻疼痛,又能使引起人们情绪不佳的激素大大减少。

因此,狂躁和抑郁症患者以及其他心情不好的人应多吃些香蕉,以使大脑产生足够的5-羟色胺,从而减轻其悲观抑郁的程度,甚至使不佳的情绪自然消失。

男人比女人爱撒娇



调查发现,男人在家里撒娇的频率,甚至超过妻子。

男人一直扮演强悍的角色,承受着巨大的心理压力。但在本质上,男人和女人一样,都有脆弱的一面。

心理学家认为,事业往往是男人赖以撒娇的资本。他们有一种患得患失的茫然感,对死亡日益迫近的恐惧感,逐渐上升为焦虑感,导致内分泌失调。这时,他们像孩子一样撒娇,是让女人明白他的苦衷。

告别尿失禁 早治早轻松

国药集团泉丸专治尿频 尿失禁

尿失禁多发于产后的女性,更年期后加重,前期表现为咳嗽打喷嚏没到厕所就有尿液溢出,后期是起夜次数多不知不觉的遗尿,严重影响身心健康。国药集团泉丸是发掘古方研制的治疗尿频尿失禁(夜尿遗尿)的专用药。如有以上症状可拨打0532-83619625咨询后放心购买,市内免费送货。

心灵试剂

笑声可以“传染”



一项新的研究显示,笑声是可以传染的。研究人员已经证实,笑声会“胥肢”听者大脑的同一个区域——微笑的时候那个区域处于活跃状态。听者大脑的反应

会帮助面部肌肉展现发自内心的笑容。英国伦敦大学学院神经科学家索菲·斯科特表示:“正如谚语所说的那样:‘你笑,人人陪你笑。’”这些研究发现是有重要

意义的,因为它们提示人们,人类大脑中的“笑声触发装置”是“非常基本的或者说无意识的”。也就是说,人们听到愉快的声音时基本上是无法控制微笑或者大笑的冲动的。一个明显的例子就是:正在开一个令人厌烦的会议的人,费力地抑制着他们想笑的欲望,一旦有一个人发出笑声,整个会议立即会变成笑声的海洋。

愉快的声音可以帮助人们在社交中建立相互影响,营造彼此之间牢固的关系。在群体环境中,我们经常遇到积极的情绪,比如笑声或者欢呼声。强迫微笑实际上可以提高一个人的情绪。任秋凌

所谓心理咨询,就是当碰到心理卫生问题时,找心理咨询医生进行商讨和寻求指导,那么,究竟有哪些问题可以通过心理咨询加以解决呢?

心理危机干预 当一个人遇到沉重的心理创伤和打击,如理想、目标和事业的丧失,亲人的意外死亡,人际关系的恶化等导致急剧的精神崩溃,而又一时难以应付,无法解脱时,可以进行心理咨询,咨询人员会运用危机处理的原则和方法,根据危机的性质向来访者解释,并进行疏导,制

定解除危机的方法与步骤,帮助来访者摆脱困难,以恢复心理平衡。

生活问题咨询 包括恋爱、婚姻、家庭及性问题,升学和就业的选择,适应不良,学习困难,儿童行为不良,人际关系问题,以及酒和药物依赖等各种心理卫生问题,均可向心理咨询专家求助。

身心疾病咨询 许多躯体疾病,如高血压、冠心病、肿瘤等,其疾病的发生、发展与转归也均与心理社

心理咨询可以解决哪些事

会因素有一定关系,医学上称之为身心疾病,情绪的困扰、紧张、压抑,不仅可以导致身心疾病,还可以使身心疾病恶化,当身心疾病患者陷入情绪困境时,可以及时进行心理咨询,从而解除心理压力,以防止躯体疾病加剧。

精神障碍咨询 如患神经症、人格改变及其他精神障碍者,可就有关药物治疗、社会功能康复、婚姻与生育等问题征求医生的意见。

其他心理卫生问题咨询 如家庭、群体的心理卫生问题,亦可进行心理咨询。

小李热线:0532-82933710

您的心事有我听……

该放手时就放手

寇先生,62岁,两年前从处长位置退了下来。作为顾问,退休后的他经常出席有关会议,并对新处长的工作很有看法。于是,他常向老同事发牢骚,对家人也不好脸色。两年来,他吃不好睡不香,体重下降,常患感冒,这次因慢性支气管炎急性发作伴心慌气急而住院。

“小李热线”心理专家分析:

寇先生退休后健康状况下降,很大一个原因是角色转换障碍导致生理心理变化,引发心身疾病。社会是个大舞台,每个成员都扮演一种或多种社会角色。人在一生中,主要社会角色是会变的,其中,离退休是社会角色的一个急剧转换,如果心理准备不足,容易发生心理失调。如由劳动角色转变为供养角色,产生经济危机感;由决策角色转变为平民角色,易产生“被抛弃感、被冷落感”。据统计,约1/4离退休人员出现不同程度的“角色转换不适应综合征”,而离退休干部的比例更高,主要表现为情绪低落或焦虑,多有“无力感、无用感、无助感、无望感”等心态。情绪异常可致神经内分泌紊乱引起心身疾病,或使原有慢性病加重。

面临离退休等角色转换的老人,要顺应规律,调整心态;发挥余热,重归社会;善于学习,渴求新知;培养爱好,寄托精神;扩大社交,排解寂寞;生活自律,保健身体。

为久治不愈的肺炎、哮喘、肺气肿患者

喜讯 献爱心 免费赠送 15天试用药只限10000名

国药“喘必克”胶囊,可来电话免费赠送,时间为:从即日起至2007年2月15日。

通信地址:北京市丰台区100073-89信箱中医药研究院专家门诊

咨询 010-80920893
 电话 (0)15910806267
 联系人:曹亚如 邮编:100073

青島市市南区乐万家老年公寓

院长:宋庆辉 电话 83867470
 85012800 82854761 85734881
 地址:市南区秀港路10号

2000年由市南区政府投资兴建,市南市民政局主管的养老福利机构。设有:金坛路、济南路、湛山和八大湖等四个分院,共有床位157张。配置多功能厅、空调、冬季供暖、有线电视、电话、健身器材、室外休闲花园、老人专用洗浴设施、卫生间和医疗门诊等设施。

服务特色:接收高龄老人和半自理、不能自理老人,开设“临终关怀”服务,在治疗褥疮等医疗服务和全面照顾有机结合方面,具备了相当的优势和特色。
 亲情养老乐万家,以老人为本,一切为了老人,老人就是我们的一切。

心理与疾病

季节性情绪失控 易损害男人健康

冬季,男人们该警惕接踵这个季节可能导致的情绪问题了。被医学家称为“季节性情绪失调”是指因天气变化而产生的情绪疾病,多发于冬季又被称为“冬季抑郁症”。

提醒:“冬季抑郁症”与阳光照射时间短,万物萧瑟的景色有关。对环境和气候格外敏感的男人就会

出现情绪低落,极度疲倦,嗜睡和贪吃及对所有事情都失去兴趣的症状,严重的还会引起机体正常功能衰退。

应对方法:锻炼及按摩,拒绝单一饮食,多吃蔬菜和水果,享受阳光和参与户外活动。并提高室内自然光线及充分享受冬季的乐趣,比如炉火、书本和音乐。