

## 心理专家 解读“杨丽娟现象”

□晚报记者 詹莉莉 见习记者 聂广利

上周,甘肃兰州“追星女”杨丽娟追星追至家破人亡的消息成了各媒体关注的焦点,由此也引发了社会各界的广泛关注。追星追到不上学、不工作,其父母不惜倾家荡产,为女儿筹募旅费,其父甚至还想过要卖肾……

对于杨丽娟事件,人们的反应各有不同,“追星,与我何干?”漠视的人以此作为茶余饭后的谈资。热心的人则发出一声叹息,“可怜天下父母心!”但更多的是斥责杨丽娟不孝顺。更有清醒者认为,“杨丽娟走到今天,家长的责任更多些!”甚至还有人怀疑,“这家人是否精神有了问题?”近日,本报记者分路采访了精神病医院的相关专家,希望通过专家的剖析,给追星这一事件予以理性的指导。

详见 B03 版



## 春天健身 防旧病复发

春暖花开的天气本该对人们的身体有益,但变化无常的气候,也容易引起一些疾病的复发或是加重,因此医生提醒大家,切莫忽视春季保健。

### 忽冷忽热易激发旧患

春季变化无常的天气,使人体生理阴阳失调,是使人旧病复发或加重的重要原因。经过一个季节的“猫冬”,人体本来就已经消耗掉较多的体能,在天气变化起伏不定的情况下,对外界各种自然环境的适应能力和抵抗能力也差,故也容易引起旧病复发或加重。另外不注意“春捂”导致寒气

袭身入骨,也可致旧病复发或加重。

### 六种旧病复发概率大

春天气温时高时低,关节炎、心肌梗塞、风湿性心脏病、皮炎、精神病和肾炎6种病的复发概率变大。因此关节炎患者应注意关节保暖,尤其是脚部保暖。每年三四月份还是心肌梗塞的高峰期,因此,冠心病患者和风湿性心脏病患者需加强体育锻炼,避免上呼吸

道感染。3月至5月还是精神病复发的高峰期,故民间有“菜花黄,痴子忙”的说法,精神病患者此时应保证充足的睡眠、按时服药。

### 牢记四点保住元气

春季养生重在加强身体锻炼,运动时要注意四点,让身体的“元气”恢复到最佳状态。运动前要做好准备活动,在提高中枢神经的兴奋性,增强心肺功能,加快血液循环的同

时,避免肌肉拉伤和关节扭伤等。运动时尽量用鼻子进行呼吸,千万不要张大嘴巴喘气,以免引起嗓子干、嗓子痛等现象。运动后如果身上出了汗,把汗擦干后再换上干净的内衣,不要站在风口让冷风吹,以免身体着凉,引起疾病。另外,锻炼到刚出汗就可以了,因为出汗过多容易让毛孔扩张,使身体受风寒而着凉感冒,从而诱发呼吸道疾病。

詹莉莉

### 健康是大家的 报道我们一起做

为普及健康知识,本报健康版从今日起,推出“健康教育快车”专栏。以后,我们每期都将推出贴近民生、普及疾病防治知识的健康“大餐”,为绿城百姓的健康生活增添更多的健康因子和活力。

您最关心的问题,就是我们下期的报道内容,应季提醒、卫生保健、疾病预防等,您关心什么呢?我们等着您的点题。

点题电话:67655016