

# 心脑血管病分型治疗,平安度过“0℃生命线”

## 心脑血管等慢性病患者拨打0371-60203366 报名成功预约名老中医,全年12本杂志免费送

### 气温降1℃,心脑血管离“0℃生命线”近一步

据省气象中心预报,近期将有一股强冷空气来袭,这就意味着新一轮的降温即将开始。大量临床证明,心脑血管病的发病高峰与强冷空气活动关系极为密切,当日最低气温降到0℃以下时,心脑血管发病率死亡率明显增高。所以说0℃是心脑血管病的气象警戒线,而在心脑血管病患者看来,则是一条“0℃生命线”。

那么,面对“0℃生命线”,心脑血管患者该怎么做呢?我国首批名老中医定点医院——河南省现代医学研究院医院的名老中医李秀庚主任分析认为:“心脑血管患者除了要注意保暖防寒之外,抓紧时间治疗才是重中之重。要知道,心脑血管病冬季发病率较其他季节高80%。”

“据全国所有名老中医定点医院不完全统计,冬季疏于治疗的心脑血管发病率高达九成以上。”李主任说,“通过近期接诊发现,85%的冠心病患者发作后胸闷,甚至需要依靠吸氧,而90%的脑中风患者复发后卧床不起,生活无法自理,80%的骨关节病,呼吸系统疾病患者疼痛加重,气喘剧烈,严重降低了患者的生命质量。”

### 温馨提示

另获悉,2012年健康养生杂志《一百岁》全新改版,改版后杂志内容更加丰富,更加专业,全新的内容,将带给读者朋友全新的阅读盛宴。我省心脑血管等慢性病患者拨打热线0371-60203366成功报名后,就可免费领取1年12本健康杂志。机会难得,切莫错过!

### 心脑血管患者,老中医帮你跨过“0℃生命线”

2012年3月份,相关权威部门指出,非传染性疾病或慢性病是全球人群的首要死因。其中,心脑血管病居我国死因首位。

名老中医史世军主任认为:“近几年我国心脑血管病等慢性病发病率居高不下,主要是因为患者没有抓紧时间治疗以及‘有病乱投医’等不当治疗。随着冬季气温降低,心脑血管患者

要想平安跨过‘0℃生命线’,就得赶紧找老中医分型分治,一人一方,对症治疗。”

同时,他补充说:“除了心脑血管患者要抓紧时间对症治疗,呼吸系统疾病、骨关节病以及其他慢性病患者治疗时都不能贪图省钱乱‘凑合’,否则凑合不成病痛倒翻倍。”

“治疗心脑血管等慢性病,对症治疗才有

效。”史主任阐述道,“名老中医的分型分治,一人一方正是辨证施治、对症治疗的最佳体现,名老中医根据患者具体病情辨证分型后,针对病根用药,真正治病根。”据不完全统计,目前已有5万余名心脑血管等慢性病患者经名老中医精心诊疗后,重新获得健康。

亚飞 世玉

## 上班侃侃而谈 下班疲惫懒言 下班沉默症你有吗?

### 长时间身心疲惫 易出现“下班沉默”

为什么有些人会出现“下班沉默”的状况呢?“原因是工作压力让人身心疲惫;长时间疲劳,使一些人形成了排斥情感交流的惯性。”专家认为,“上班时为达到工作要求,维持良好的人际关系,人们往往需要付出更多精力去跟人交流,这样上一天班会觉得很累,回到家就想安静地休息。”

刘琳说,很多人在工作压力大的时候,都有这种回家后“累得说不动了”的感觉,于是就表现出少言寡语或冷淡麻木的状态,“但如果这成为一些人习惯性的休息方式,他们将来即使有精力进行交流,也不会这样做了。”

### 长期“下班沉默”可能形成逃避情感交流的惯性

“在工作、应酬和家庭中,人们扮演的角色不同。在角色转换时,人们往往会忽略家庭角色对人的期望,按照自己的需求选择休息方式,没有很好地考虑家人的感受。”专家说,每个人精力都有限,工作繁重或急切希望有所成就的人,会把精力更多地放在工作上,而没有充足精力去关注家庭生活。对安静环境的

需要可能导致他们对亲友表现出沉默、冷漠的状态。虽然有些人下班后通过沉默的方式补充自己的情感资源,但这种自我保护可能会起到相反的效果。长期“下班沉默”可能形成逃避情感交流的惯性,破坏必要的社会关系网络,进而导致抑郁症等更严重的心理问题,甚至引发身体疾病。

### 改善“下班沉默”家人适当介入很重要

那么,如何改善“下班沉默”影响正常社会交际的状况?专家给出的建议是:“对工作压力的有效管理能减轻情绪负担。”人们首先需要明白自己的压力来源是什么,是工作量太大、职业不合适,还是人际关系太复杂。然后,人们应主动改变不良的生活方式,选择对自己真正有效的解压方法,而不是通过独处或喝酒等方式排解压力,“其实,与家人和朋友的交流,

恰恰是补充情感资源最有效的方法。”同时,专家提醒,对于工作劳累而“下班沉默”的人,家人应在适当的时间适当介入,不要在其烦躁或疲劳时强制交流。面对有类似症状的人,亲友要更重视日常的关怀,学会倾听,认真体会对方感受。如此一来,“下班沉默症患者”会更愿意向亲友敞开心扉。

生活中,常有一些人在上班时侃侃而谈,回到家却疲惫懒言;聚会应酬时笑容满面,面对亲友时却麻木冷淡。这些上下班时间判若两人的人群,或许是患上了“下班沉默症”。

记者 董亚飞 蒋晓蕾



### 下班后 他犹如“死机”一般

作为销售员,张峰(化名)面对顾客时总是“反应敏捷”,和同事聊天也总能“妙语连珠”。但一下班,他就感觉自己像“死机”了一样,不想多说一句话。他说:“下班后的面无表情,感觉是一天中最幸福的时候。”

据心理咨询师刘琳说,过去容易有“下班沉默”的人多从事“助人工作”,比如:老师、医生等。但现在,从事技术性工作,如IT行业的人,也容易有类似的情况。

# 秋冬肥胖猛于虎

## 打跑老虎过新年

“秋胖如虎,不打不行啊!”家住航海路的王女士说:以往每年秋冬我都得胖个10来斤,好看的衣服穿不下,脸上还特爱起痘,难看死了。

今年,我吃了“减肥早餐”,每天早上一包,中午晚上敞开吃,你猜怎么着?非但没胖,腰围还减了2公分呢!我爱吃辣的,自从吃了“减肥早餐”,脸上非但不起痘,还特有光泽。

67岁的王世民老人说:岁数大了胃口就差,稍微吃点就腹胀的难受,还特容易胖,血压血脂也跟着升高。吃了“减肥早餐”我感觉最明显的就是胃口好了,能吃了,而且不难受,体重也没有增加。我血压一直偏高、心脏也不太好,吃了“减肥早餐”以后,今

年冬天还真没犯过毛病。

食品健康研究中心赵主任:

中医讲“秋胖如虎,不打伤身”,秋冬季人平均增重10斤。秋冬发胖不但极难减。更会造成体质下降爱生病、上火长痘。高血压、心脏病发病频繁等。

由食品健康研究中心研发的“早餐第一步”是纯天然营养餐。它不含药物成份,没有副作用。经常吃可以减肥、祛火、提高免疫力、降三高。

数据显示:吃“早餐第一步”3天最多瘦9斤,腰围减少2.1寸。老人、青少年、哺乳期妇女、心脑血管病患者服用,效果更佳。详情咨询:0371-55697687



## “母老虎”20天跑了

狂补7天,居然还瘦了5斤

狂补7天,居然还瘦了5斤家住国棉一厂赵女士:我这人特容易胖,尤其是秋冬。因为天气凉吃得多,食物热量又高,腰2、3天就能粗一圈,体重恨不得1天1斤的往上长。老公开玩笑的说:看你虎背熊腰的,真像咱家的“母老虎”。

最近我听说有种能减肥的早餐效果特好。就偷偷试了试,结果3天居然真瘦了7斤!一个礼拜,又瘦了5斤,胳膊和大腿上松松的赘肉全没了,腰围从2尺多一下瘦到了1尺9,连尖下巴都出来了。30多岁居然又找回了20多岁的身材,我美的恨不得随时随地都带把镜子。

## 早餐减肥

### 安全性获权威部门认可 首创婴儿级标准

近日,中华传统医学会对外宣布:03年全国十大食品健康重点研究项目之一的“减肥早餐”经过20余位专家8年的努力,已研制成功。

该产品目前已通过了卫生部审核、拥有国家食品安全监督检

测中心出具的安全性证明、是中华传统医学会重点推广产品。“减肥早餐”的原料100%采用纯天然谷果(部分为进口),不含任何药物成份、甚至是防腐剂、色素、香精。是唯一敢于承诺婴儿服用也安全的营养瘦身餐!

### 不含药不意味减肥慢

很多人都会有这样的疑问:什么药物都不含。效果能好吗?数据显示:截止到2012年11月1日,全国共有约25万人服用了“减肥早餐”。平均3天开始减重,最快的3天减了9斤,还不反弹!

中医专家王教授指出:中

医讲“脾主运化、主气血”,肥胖的根本问题是“脾虚”导致的运化滞、气血亏。“减肥早餐”之所以效果好,就是因为它能恢复、提高“脾”的运转功能,从根本上解决肥胖、气色差、气血不足的问题。

### 秋冬季减肥正当时

很多人认为冬天不适合减肥,但是医学专家认为:秋冬季是一年中最好的减肥季节,因为春夏季减的多是水分,而秋冬季减肥则减的是脂肪。据了解,“早餐第一步”已于

2011年取得了国家QS、CMA双重质量认证,在河南已经上市,广大市民可以拨打电话咨询订购,国内推广中心的电话是:0371-55697687,市内送货,货到付款!

