

“豆芽菜”身材 祸首是情绪障碍

身高174厘米,但是体重却不足40公斤,小姑娘暴瘦的身材吓了医生一跳。更不可思议的是,短短四个月,她就瘦了18公斤,每天几乎是不吃饭,经过一年的调整,这个女孩子才渐渐有了起色,专家怀疑小姑娘的精神压力过大。

李云(化名)今年19岁,一年前,这位身高174厘米的女孩却只有78斤,最让她痛苦的是,有时一个月也不大便。李云的妈妈告诉记者,自从孩子上了高中以后,一直要早起去学校,晚上上完自习才回家,暑假的时候,不知道是否因为天气热的缘故,孩子开始不怎么爱吃晚饭,当时并没有特别在意,到后来逐渐开始不想吃饭了。

去医院检查,发现胃动力不足,吃了一些胃动力的药物,一开始还有效果,后来慢慢也不行了,大便也十分糟糕,好几天才来一次,有时甚至要在药物作用下,才能排便。妈妈非常着急,拉着女儿四处求医,结果情况更糟糕了,孩子一口饭都吃不下了,每天吃下的饭粒数都数得过来。水果、肉类、蔬菜更是不碰了。每天就用点面包皮、包子皮,花卷皮当饭,短短四个月,就瘦了18公斤。

南京市中医院针灸科陆瑾主任介绍,经过一年的调整,现在李云的体重已经增加到近50公斤了。通过这段时间的诊疗来看,患者这一系列的紊乱和情绪有很大关系,高中以后,学习压力比较大,李云性格条件都比较优秀,各方面都比较要强,所以不允许学习上有一点懈怠,精神压力没有得到及时宣泄,出现便秘,胃口不好后,也没有及时和家人沟通,导致病情越来越严重。

目前,因为精神压力过大出现身体异常,学生还比较常见,常见症状就是失眠、便秘等,而像李云如此严重不太多见。相关的调查也显示,便秘和情绪障碍有密切联系,比如急躁、忧愁、恐惧、愤怒等,这些都会使大脑皮层发生障碍,引发排泄中枢障碍从而发生便秘、出血等。

除此之外,建议工作压力大的人群也要重视自身的情绪变化,如果情况严重,建议到医院就诊,在对症的同时,采用针灸配合药物等辅助治疗,注重自身减压,养成良好的排便习惯,正常饮食,空调间内多喝水。

通讯员 李珊
快报记者 刘峻

“随意放弃孩童时代的天真姿态,才是导致现代人早衰和多病的一个重要原因。”南京市中医院的中医专家马传礼教授提出了“仿童健身”的新概念,他在近期出版的《健康三宝蹲立行》中,提倡成年人应尽力模仿儿童的姿态、动作来健身。而他本人,更是这种“仿童健身”的忠实实践者,光是研究“蹲”,就至少研究了30年。

学习小孩子 “蹲”出好身体

中医专家:久蹲可以使人长寿,还能防病

模仿儿童姿态,练出好身体

站在记者面前的马传礼教授,一头黑发,脸色红润,如果不是他说了自己的年龄,别人根本看不出他已经65岁了。“我现在的身体很健康,平时很少生病,我的好身体得益于我找到了一个好的健身方法,那就是要多模仿儿童的姿态、动作来健身。”马传礼教授说。

马传礼当了40多年的医生,由于职业的敏感,他平时就专门观察人们处于下意识状态时的姿势和体位,并发现人在日常生活中的举止、姿态、体位,与人的衰老和疾病有着直接的关系。

“人们通常认为,形体臃肿、举动迟缓、步履蹒跚、下蹲困难是年岁增长的必然结果,其实恰恰相反,没能保持住与生俱来的自然举止,随意放弃孩童时代的天真姿态,才是导致现代人早衰和多病的一个重要原因。”马传礼教授说,他在平时的观察和研究中发现,儿童的很多姿态,都是成年人健身的好办法,最常见的就是龟蹲、鹤立、鸵行。其中龟蹲、鹤立两个比较好理解,鸵行是指像鸵鸟那样不断变换步态前行。

研究了30年的“蹲”

“我研究‘蹲’至少30年了。”马传礼说,儿童经常蹲在地上看蚂蚁、玩沙子、丢手帕,蹲是一个很好的健身方法,“蹲能使腹部、腿部、臀部得到最大限度的挤压,可以减少脂肪赘肉;蹲比坐更能消耗热量,可以有效减肥;人在蹲着时,心肺血流相对充分,从而减少冠心病、肺气肿的发病率,高血压的发病率;在蹲的状态下,膈肌上抬,站起来横膈下降,加大胸腔和肺的活动范围,肺活量因此增加。”

马传礼还罗列不少现象来说明久蹲可以使人长寿。他认为,长寿总是青睐女性,这与女性比男性更多地采用蹲位上厕所有关,而且女性平时的家务劳动也多为蹲姿。他还认为,日本人长寿和蹲着过日子也有很大关系,日本人喜欢席地而坐或蹲着



跳房子



丢手帕



踢毽子



丢手帕

资料图片

干活,腿腹之间经常挤压,赘肉无生长空间。

现在,在一天中,“坐”占据了人们大量的时间,坐着阅读、写作,坐着开会、学习,坐着看电视、打电脑,坐车上下班。当人们端然而坐的时候,高血压、高血脂、糖尿病就悄然来到。马传礼认为,这都是人们抛弃了“蹲”这个体态的恶果。

看电视时他也常单腿立地

结合平时的观察和研究,马传礼教授提出了“仿童健身”的新概念,最近他又专门写了《健康三宝蹲立行》这本书来介绍他的健身理念。他搜集了儿童蹲在地上看蚂蚁、玩沙子、丢手帕时的各种蹲姿;也模仿儿童斗鸡子、跳房子、踢毽子时的姿势与动作,将一条腿立在地上,或立定不动,或移来移去,以此增强单侧下肢的支撑力与平衡力;又把儿童天真活泼、一蹦一跳的走路姿态不加任何处理引入到健身方法中来,以此唤起童心,锻炼身体平衡能力。

而他本人,更是这种“仿童健身”的忠实实践者,平时做家务的时候,比如择菜、擦地板,都是选择蹲着;在看电

视的时候,就尽可能像仙鹤一样单腿立地。“我现在的身体,就是得益于自己的这种特殊健身方式。”

资料链接

并膝式八卦蹲:双脚分开,与肩同宽,脚尖向前,双目平视。双膝弯曲小于90度,臀部尽量接近地面。双膝内侧贴靠在一起。双上肢的姿势有四种:一是抱膝式,双上肢环抱于膝前,左手握右肘,右手握左肘;二是抚膝式,双上臂紧贴双肋,左手抚按左膝,右手抚按右膝;三是抚肩式,双肘弯曲,双上肢交叉在胸前,左手掌抚按右肩,右手掌抚按左肩;还有一种是抱颈式,双肘尖分别架在左右膝盖上,肘关节弯曲,双手相叠,贴放在后颈项上。

扶持式单腿立地:在练习的时候找一个牢固“根基”的物体来做“帮手”,如柱子,用一只手握住柱子,将患腿抬高地面,摆出各种姿势;也可以将患腿抬高地面仅10厘米高度,不摆任何姿势;练习5分钟或者10分钟后,改换成另一只手扶持物体,同时改患腿为立腿,让每侧下肢得到均衡锻炼。 快报记者 张星

都是痛 一个是肉体的折磨 一个是精神的折磨

10岁孩子每天抽搐十几次 手术治疗:左脑半球切除

10岁的娟娟,一天抽搐十几次,因为癫痫,她的智力还停留在两岁。在昨天江苏省中医院神经外科举行的“癫痫患者联谊会”上记者了解到,该院近来手术治疗了近50例癫痫患者,其中80%是青少年,大多数患者因产程过长,导致缺氧引起癫痫。据江苏省中医院神经外科高觉民主任医师介绍,也有患者是因遗传、脑部发育异常或颅内病变等因素导致癫痫发作。

娟娟的妈妈介绍说:“生娟娟的时候难产,看到孩子的头后四个小时,才完全生出来。孩子在一岁之后就开始了抽‘羊角风’。最初吃了药还管用,但之后吃了药也很难控制,平均每天都要抽一二十次。小发作的时候就是眼睛一斜、双手抽搐,几秒钟就过去了。但如果大发作就要躺在地上打滚,经常要持续半个小时。发病时孩子经常一下子就摔在地上了,看到孩子痛苦的样子,我心都要碎了。”

据记者了解,娟娟的父母曾经尝试送孩子去幼儿园,但后来娟娟经常在课堂上发病,老师也照顾不了,所以就休学回家了。据江苏省中医院神经外科主任医师高觉民教授介绍,娟娟患的是顽固性癫痫。最初常规的药物治疗还能控制病情发作,但持续长时间的药物治疗最终将导致病情发展到一个不可控状态。此外,病情进一步发展,还会影响孩子智力发育。

通过手术,娟娟的左脑半球被切除。这会不会影响到娟娟日后的生活呢,高主任说,通过脑电图检查发现,娟娟的左脑功能已经丧失,切除之后可以免除癫痫的症状,但是无论从身体还是大脑发育都要比其他孩子晚。

娟娟的妈妈介绍说:“生娟娟的时候难产,看到孩子的头后四个小时,才完全生出来。孩子在一岁之后就开始了抽‘羊角风’。最初吃了药还管用,但之后吃了药也很难控制,平均每天都要抽一二十次。小发作的时候就是眼睛一斜、双手抽搐,几秒钟就过去了。但如果大发作就要躺在地上打滚,经常要持续半个小时。发病时孩子经常一下子就摔在地上了,看到孩子痛苦的样子,我心都要碎了。”

娟娟的妈妈介绍说:“生娟娟的时候难产,看到孩子的头后四个小时,才完全生出来。孩子在一岁之后就开始了抽‘羊角风’。最初吃了药还管用,但之后吃了药也很难控制,平均每天都要抽一二十次。小发作的时候就是眼睛一斜、双手抽搐,几秒钟就过去了。但如果大发作就要躺在地上打滚,经常要持续半个小时。发病时孩子经常一下子就摔在地上了,看到孩子痛苦的样子,我心都要碎了。”

娟娟的妈妈介绍说:“生娟娟的时候难产,看到孩子的头后四个小时,才完全生出来。孩子在一岁之后就开始了抽‘羊角风’。最初吃了药还管用,但之后吃了药也很难控制,平均每天都要抽一二十次。小发作的时候就是眼睛一斜、双手抽搐,几秒钟就过去了。但如果大发作就要躺在地上打滚,经常要持续半个小时。发病时孩子经常一下子就摔在地上了,看到孩子痛苦的样子,我心都要碎了。”

娟娟的妈妈介绍说:“生娟娟的时候难产,看到孩子的头后四个小时,才完全生出来。孩子在一岁之后就开始了抽‘羊角风’。最初吃了药还管用,但之后吃了药也很难控制,平均每天都要抽一二十次。小发作的时候就是眼睛一斜、双手抽搐,几秒钟就过去了。但如果大发作就要躺在地上打滚,经常要持续半个小时。发病时孩子经常一下子就摔在地上了,看到孩子痛苦的样子,我心都要碎了。”

通讯员 冯瑶
快报记者 安莹

大学生自称大脑被植入芯片 心理治疗:典型的“物理妄想症”

一名大学生走进法院要求起诉学校,理由是被“学校用无线电波跟踪”;而另一名学生的说法则更离奇,他说学校为了跟踪他,竟在他的脑中植入芯片。专家指出,这是一种典型的“物理妄想”症状,应当早早就医。

去年年底,小王走进了玄武区法院的立案大厅。“学校用高科技手段跟踪我,我要告学校。”小王是南京一所高校的大学生,他的说法让法官大吃一惊。从小王的学生证上显示,他是一名学理工科的大三学生,自称是“被学校逼得没办法”才来起诉的。

小王说,他上大二的时候与班长闹过矛盾,班长在吵架的最后对他说了句“以后要你好看”。“后来就经常有人跟踪我,学校用一种高科技无线电波监视我的一举一动。”小王比画说,“这种电波是我们学校的新发明,可以跟踪每个人,我走到哪里这个电波都跟着我,哪怕是外地。”让小王坚信这个电波存在的是,“有好几次我一个人外

出,同学给我打电话,竟然知道我在哪里。”

他说,由于被电波追踪得无处可逃,他感到人身受到了严重威胁,经常为此彻夜失眠。他经常找班长和老师交涉这件事,但是没人理他,他只好到法院来起诉。

工作人员告诉他,由于他的起诉要求在法律上尚未找到依据,也没有提交明确的证据,法院不能受理。工作人员对他进行了劝慰,好不容易才将小王送走。“去年还有过类似的事情,不过更离奇。”一位立案人员告诉记者说,“也是个大学生,说大脑被植入芯片,来告学校的。”

当时,南京另一所高校的研究生李某来到法院,同样声称被学校监控。“我在学校里经常会莫名其妙被人跟踪,有的人甚至在楼下彻夜蹲点监控我。后来有一天我突然失去了记忆,等我醒过来的时候觉得大脑很痛。”李某说,后来他经常会感到头痛,同时发现校方对他的监控加强了。“我明白,这是学校在我的大脑中植入了芯片,通过一个芯片可以监视我的一切行动。”

他的起诉同样没有任何证据,自然也无法被法院受理。法院工作人员与李某聊天后,建议他去医院体检一下,看看脑部是否真的有芯片,如果没有建议他去看看心理医生。

中华心理教育网总裁张纯:这是一种典型的精神分裂早期症状,具体到这两个学生的表现,又叫“物理妄想症”。“物理妄想症”现在在逐年增多的趋势,主要原因是由于工业化、城市化使得人们的意识结构发生变革所致,主要表现为患者感觉被人用高科技手段进行跟踪、胁迫、谋害等等。我建议他们的家人和老师发现后,应当尽早将他们带到医院治疗。 快报记者 马乐乐

破解病毒密码 专业 无痛接种排毒 治疗 男性感染性疾病

世界医学新技术、“新自体疫苗嫁接重组与四步基因循环免疫疗法”完美相结合,治疗 HPV、HSV 性疾病新突破

南京中医药大学临床医学院泌尿治疗中心,2008 新成果,新希望,接种、排毒、疗效有保障

张主任:著名男女病毒性疾病预防专家,欧盟性学会科研组成员,致力于病毒学的基因研究及临床,其主持开展的三步排毒+自体疫苗+基因重组治疗男女 HPV、HSV 病毒性感染疾病,轰动全国,多次荣获世界卫生组织表彰。

专业治疗男女生殖器泌尿病毒感染的支、衣原体、湿疣、疱疹、尿路感染等男女性疾病。

关爱生殖健康,敢向所有患者承诺,凡经规范治疗后5年如有个别复发者一律免费治疗彻底。节假日不休(院内可停车,交通方便)

南京中医药大学医学专家医院一楼泌尿科7诊室
24小时专家热线:025-83765448

地址:南京市中央路278号许府巷(古都饭店旁);火车站,中央门长途汽车站乘1、28、32、33路,市内乘8、15、22、25、30、35、56路车到许府巷站下车即到(交通方便,有大型停车场)

南京机关医院肛肠治疗中心

痔疮肛瘘

肛肠专家亲诊12月30日~1月20日
治疗费优惠 外痔治疗费100元

★南京机关医院耗巨资率先引进新一代高科技大型肛肠射频治疗系统,专业诊治内痔、外痔、混合痔、脱肛、肛裂、肛瘘、肛周瘙痒、脓肿、大便带血、滴血等肛肠疾病,全电脑监控,患者可亲眼看到痔疮脱落过程,不开刀、不住院,随治随走,快速解除你的痛苦,治疗后即可正常排便,不影响工作与生活,(并发质量跟踪卡)。

专家热线:025-84664115
地址:南京龙蟠中路46号大院内南京机关医院 市区乘南金线、40、58、59、93、68、313路,九华山下车华山饭店对面(节假日不休)。