



生活报道 Reports

过度疲劳、烦恼琐事让心脏很纠结 “疑似心脏病”正成为流行病



今年45岁的夏女士是某公司部门经理,每天面对繁杂的工作都全力以赴,精神高度紧张。在家里,大事小情都操心费神。两年前她莫名出现胸痛、胸闷、心慌、气短、失眠、头晕等症。

气急为主,喘不上来气。为此,她多次去医院挂急诊,明明心里慌得不得了,可心电图并无异常。由于反复发作,夏女士十分困惑,症状这么严重,各种检查为什么都正常呢?

自己究竟得了什么病?后来,夏女士被确诊为心血管神经症,经过一个阶段的治疗调养恢复了健康。

在心内科,常会遇到夏女士这样的患者。他们有明显的胸闷、胸痛、心悸、气短、呼吸困难等各种各样心血管病的不适症状,可多种方法检查不能发现器质性心脏病。其实,这是普遍存在的大多数人不认识的心血管神经症,如果确定没有器质性心脏病,就是心理障碍在作怪。

目前对心血管神经症的治疗一般是在医生指导下使用抗抑郁、抗焦虑等药物,并同时帮助患者建立有规律的生活和减轻心理压力,保持良好的心态。

建议大家平时可以选择快走、慢跑等有氧运动来锻炼心脏功能。每周做5次有氧运动,如游泳、快走、爬山等,争取每天做,每次30分钟以上,如果实在太忙或坚持不了,起码坚持每次运动10分钟以上。坚持上述有氧运动,心跳就会变慢,可以很好地改善心脏的供血。

身体密码 Health Code

爱生气的人很难长寿

近年来的医学研究发现,人生气时会分泌毒素伤害身体。美国生理学家阿尔马的研究发现,人生气10分钟耗费的精力不亚于参加一次3000米赛跑。

研究结果显示,情感失调的

人,生病的风险是其他人的两倍。由此,阿尔马教授的报告发出了“生气等于自杀”的警告。

塑料包装瓶要挑无色的

德国歌德大学研究人员近日发现,被广泛使用的塑料瓶装矿泉水很不安全,因为塑料瓶中含有的雌激素化学会渗透到瓶里的水中,饮用后会给人带来危害。

国际食品包装协会副会长董金狮称,为了增加瓶子的透明度,现在的塑料瓶子里基本都加

了一种叫做BPA的原料,这种物质可能是导致雌激素渗透的“罪魁祸首”。

不过,从现有的实验数据来看,这种危害是极其微弱的,市民也不必有过恐慌情绪。董金狮表示,无论是桶装水还是奶瓶,挑选这类塑料包装瓶应选择无色的,而不要盲目追求透明度。 杨绪军

性情解码 Decoding Disposition

孤单的超人

这是他第88次看《超人》系列的电影了,超人是他的神。

小时候他偷偷翻过《金瓶梅》,书中的性技高手西门庆给了他最初的动力——他不渴望成为西门庆,却羡慕西门庆那一身在父亲调教下练就的猛男绝技。

他的人生主题就这样改变,从此生活中80%的刻苦都与“猛男”二字有关。

他先是成了一名运动爱好者。每天坚持长跑2000米,

俯卧撑100个,提肛动作500下——长跑有助心肺发育,据说心肺发育好的男人性功能也越强。俯卧撑将来会成为常规动作,必须苦练!提肛简直是男人暗自锻炼的无上妙方,随时随地都能做!他几乎能听见自己的括约肌愉快地唱着歌——哦,括约肌,男人的发动机!

然后他又成为一名美食家。当然选料很有讲究,美味第二,功能第一,他差不多熟知所有可以助性的食材:鱼、虾、贝及海藻含锌丰富,而锌

是睾丸激素的好朋友;动物肾脏是民间口传的补肾之物,常吃;鸡蛋强精益气,吃之;松子、芝麻、瓜子、桃仁、花生有助激发性欲,随时掏出来往嘴里扔;鉴于吃啥补啥的原则,甚至羊宝这样的腥臊之物,他也能气定神闲地往嘴里塞。

这还不算,他还成为了按摩师。网上广为流传的按摩益精法、摩肝益肾法和摩腹运丹法是他每晚临睡前的必修课,搓肾、按腹、压肝、摩腹,一气呵成。就这样他默默地保养到

树上春

了30岁。生日那天,他第88次看起了《超人》,不知不觉竟然睡着了。灰暗的夜幕下,他变成了超人,但是地球上派平和安详,他浑身蓄满了精力无处发泄,只好在地球上空孤独地飞来飞去,一圈,一圈,又一圈……

醒来后他一颗心掉进谷底,怎么捞也捞不上来。原来他一直都是那个孤单的超人,身怀绝技却孑然一身。

“我怎么就忘记谈恋爱了啊!”他重重地叹了口气。

德国流行站式减肥法

除了健康饮食和有氧健身运动外,德国近来流行起一种更温柔的减肥方式——站式减肥。

这种站式减肥起源于德国的中小学,因为学生体重增加过快,因此被安排在减肥教室上课。教室的桌子比一般课桌要高很多,学生们围站在桌边听老师讲课。一段时间后,这些孩子体重都有所减轻。



专家称,如果每天站着的时间平均为5个小时,所“燃烧”掉的热量是坐着的3倍。 小征

生活直通车

- 家政 疏通 家电维修 装潢 电脑维修 搬家 开锁服务 老年公寓



家电维修

宁联空调专业一移机50、装机30、修20,(免费运输)。(免费加氟)。(免费清洗)。(一级资质),(质保两年) 86656893 (鼓楼、建邺) 84495582 (白下、玄武) 83402083 (下关、栖霞) 52607465 (江宁、秦淮、雨花)

苏宇空调 专业移机、维修、一级资质 86434500、86603520 85698089、52635517

千佳空调移+装+修+氟+运=50(质保2年); 86656732 (白下、建邺); 86608233 (鼓楼、玄武); 86619486 (下关、栖霞); 81618309 (江宁、雨花、秦淮); 51794800 (大厂、浦口)

金梅家电维修中心 专业空调移50、装30、修20、有车精修松下、索尼、飞利浦等进口国产彩电、背投、液晶、电脑、冰箱热水器、微波炉、洗衣机、电磁炉太阳能、油烟机、灶具、水电、保洁 城中83806522 城北85525652 河西86391311 城南52975886

家友空调专业移50修20(免费加氟,清洗、搬运)(质保2年),(一级单位)。 86558732 (鼓楼、建邺); 86662017 (白下、玄武); 85888924 (下关、栖霞); 85222503 (江宁、雨花、秦淮)。

苏美空调 专业移50、修20。(免费加氟运输清洗)保2年。 86400852 (鼓楼、下关); 85150832 (白下、建邺、玄武); 82092955 (江宁、雨花)

万家空调 专业移50、修20。(免费加氟搬运)保2年。 86555935 (鼓楼、下关); 86508978 (建邺、秦淮); 81522570 (玄武、白下); 85111669 (江宁、雨花)

万盛空调 专业移50、修20(免费加氟搬运清洗)保2年。 52624462(秦淮、雨花、江宁), 85293801(白下、建邺、下关), 83822761(鼓楼、玄武、栖霞)

苏发 修热水器。51677801 雨花空调、移、修、洗。 52414200

立达空调 移+修+洗=50。 83377267

厨电 移修空调、冷库、冰箱、太阳能、(气、电)热水器。 13851795898

春兰 多牌,空调,冰箱,移,修。 83437295

电脑维修

忠和 精修电脑、彩显。 85316971 (迈皋桥、下关), 66865597 (白下、鼓楼), 85325685 (南湖、奥体), 85299587 (雨花、秦淮、江宁); 83922210 (浦口、大厂); 83918445 (珠江路)

科发 修电脑(回收)。 52300676 (升州路); 85966730 (珠江路); 51507706 (南湖、河西); 51577450(草场门)

星屋级30元修电脑。 86681497 (水西门), 85176546 (瑞金路), 81626703 (长乐路), 83026206 (草场门), 83927395 (三牌楼), 82080084 (和燕路), 51745477(雨花、江宁)

厚德 快修,高价收,出租。 83033331 清风快修。86428711(免费上门)

宏图便民网 电脑、软硬件精修。81963281 奔腾快修、高价收。86059007

疏通

白下通、改道、水电。84619536 白下疏通、通改、水。84586327 迈皋桥疏通。85422376 白下通改、水。84592946(低价)

白下通、改、钻、低价。 84606359 鼓楼疏通、改、水、电。 83415176 下关通、改。85623979 白下便民网通、改。84482738 河西通、改、水。83933327 鼓楼通、改、水(钻孔)。 83831699 全城修、马桶、水、电、治漏。 52062222

建邺疏通、改道、水。86565809 江宁便民网疏通30起、钻、改、水。52106471 秦淮疏通、水电(钻)。 52245400

玄武专疏通、水电、钻孔。 83320773 秦淮通、钻孔、水电。52300730 南湖疏通。86418681 鼓楼疏通。83608129 雨花通、改、水、电、钻。 52916260 下关疏、改。58801551 雨花通、改、水、电、孔。 52414200 鼓楼通、改、水、电、孔。 51912265

居龙防水 治漏。86209181 其芝修水、电、改道、马桶。 15951612951(24h全城) 建邺疏通、水电、孔。86320109 玄武疏通。84504781 鼓楼钻孔、通、改、水。 83727343

装潢

通广家装、店装、工装。 86901458

熙文装饰快速

店装、工装。66879997 爱乐 家、店、公、装饰专家。 52263023 美庭 瓦、木、水电、油漆、防水。 52287324 优冠 屋面防水、工装、店装、家装、设计。86458597 万家 专业拆除。81522570

综合信息

- 旅游 求职 其他 出租 园林景观 转让 求购



丝韵 企业家礼仪。82030303 静若芷水 学生模特。 51932177 风华 学生白领。81522659 艳姐 休闲。83806560 柔情 休闲、礼仪。81518555 明星 休闲、礼仪。85113888 靓丫头 休闲。15050566505 国色天香 学生休闲。 13814151040 贵夫人 白领、学生。83965839 绝色 休闲。82098899

天上人间 高雅、休闲。 83003111 雪舞菲芳 模特、礼仪。 86329722 名媛 休闲礼仪。81747888 冰雪皇后 学生模特。 85216542

求购

急售 隔断、酒店、空调、电脑、厂矿、废旧。13776671157 专收 空调、废旧。13770773188 高收 空调、酒店、桌、椅、废。

13915971885 高收 空调、酒店、隔断、床。 13813996310 求购 货架、桌、椅、床、家具。 13057559523 专收(厂货),不锈钢,不锈铁。 13809005062 高收 家具、电器、床。85195965 专收 床、桌、椅、家具、家电。 85292363 高收 空调、冰箱、家具等。 15051882669 高收 舞厅设备、投影机。 13770911500 高收 空调、废旧。13951840316

其他转让

超低价转让 四吨型冷库设备。 13951720318 转让 白下区游戏机证、模拟机设备。 13814029333

丧葬服务

吉安丧葬服务 清洗穿衣、布置灵堂、写挽联、下葬。费用:灵堂材料+服务费+骨灰盒=780元,寿衣260元/套。服务结束,满意付款。 13913991958 王

其他

尚美天空 学生休闲。 81963333 含羞 公关休闲。81563888

美少妇 休闲礼仪。66706855 唯美度 学生休闲。52978667 白雪 休闲、礼仪。 13182939191 舒怀 学生模特。52928685