

友谊的力量超乎想象

美国心理学家安托露丝曾经提出过一个著名的“三重关系”理论,即婚姻、家庭、朋友是人生的三大护航舰。最近刊登于《人格与社会心理学期刊》上的一项研究结果则显示,相比较与家人待在一起,与朋友共处时能够获得更多快乐。

从心理获益上看,友谊能使人远离孤独抑郁、舒缓压力、增强幸福感。越来越多的研究证实,友谊带来的健康益处可以影响到血压、睡眠、认知等诸多方面,甚至降低一个人的早亡风险。比如,英国伦敦大学学院精神病学系的研究显示,在退休人群中,社交频繁的参试者罹患老痴的风险比疏于交流者低12%;澳大利亚弗林德斯大学的研究则发现,与5个以上亲密朋友一直保持接触的老年人,死亡风险可降低22%,平均延寿7年。

美国《预防》杂志曾刊文称,人一生至少要有以下几种好朋友,包括志同道合的、比自己年轻的、能一起运动的,以及儿时的发小、伴侣的朋友等。北京大学精神卫生学博士汪冰认为,无论有几个朋友,人一生中最重要的朋友可以大体分为三类。

比自己年龄大的忘年交。他们更多的人生阅历和经验智慧,能够为你解答诸多生活困惑,并指引正确的人生方向。汪冰说,友谊对心理的积极影响之一就是体现在提供

意见建议方面。每个人都有不确信的时候,特别是涉及内心选择或在意的事时,而寻求建议的对象,通常都是能够无条件接纳自己并能设身处地为我们着想的人,也就是那些值得信任的朋友。忘年交可以建立在相似的兴趣爱好上,或只是谈得来的“老”友。

比自己年轻的朋友。随着年龄增长,人们会逐渐被“经验”束缚,而年轻的朋友可以让人摆脱束缚,跟上时代,重新获得活力。这一点对老年人来说尤为重要,可试着学习一些新知识、了解社会新动态,然后走出家门,主动与年轻人攀谈。与年轻人交友,可以让人变得年轻。

处于相同人生阶段的朋友。面对相同的困惑和挫折,同龄朋友间会有更多的共同语言,更易相互理解,通过共鸣,减缓压力。友谊舒缓压力的原因还在于朋友间的信任关系,它会让朋友成为最安全的“树洞”,可以尽情倾诉和发泄情绪,在取得朋友的认同后,压力更易缓解。孤独让痛苦加倍,分享让痛苦减半。选择同龄好友时还应多考虑一下,看他是否能带来健康的生活习惯、积极的生活态度等。

汪冰强调,朋友之间通常会存在一种互惠机制,能让人感到舒服的友谊是两个人都能从中获益、有所满足,这样的友谊才能长久。(生命时报)

儿童脸上有“白斑”可能是这两种皮肤病

孩子脸上出现白色块到底代表了什么?肚子里有虫?得了白癜风?相信这也是很多家长们的疑惑,甚至会因此陷入焦虑和恐慌。

为了帮助大家科学了解,我们请来位于宝丰步行街北口东20米陈君霞诊所的陈君霞医生详细讲讲儿童脸上出现白色块最可能的2种皮肤病,以及分别应该怎么应对。

白色糠疹 白色糠疹是一种轻微脱屑的白色圆片状改变的皮肤炎症,儿童多见,成人罕见,没有传染性。白色糠疹多为0.5厘米到2厘米大小。可以单个,也可以多个出现。白色糠疹的颜色不是特别白,准确描述是色素减退,多数发生在面部,也有发生在上臂、躯干、颈部等处的。白色糠疹一般没有异常感觉,不需要治疗就可以自愈,只是需要时间。

这个病的病因多认为和干燥、日晒、蛔虫感染、维生素缺乏等有关。而且,日晒和干燥是主要因素,蛔虫感染和维生素缺乏的因素尚未被科学证实。

因此,保湿润肤、防晒是首要的处理手段,其次才考虑查大便虫卵以及调整饮食。想给孩子吃打虫药的话,一定要先验大便找虫卵,不要盲目吃。过去不分青红皂白、发现面部白斑就认为是虫斑的做法并不科学。对于市面上

商家宣称的补充维生素,只适合给极度挑食的孩子适当补充。对于不挑食、均衡饮食的孩子,不用补充。

白癜风 再说白癜风,这是最让父母焦虑的情况。需要知道以下知识点:1、白癜风不分年龄,以青少年为主,有家族遗传倾向性。2、目前白癜风病因不清,发病率逐年上升。很多情绪不良、免疫异常、微量元素含量改变、环境因素等在白癜风的发生发展中可能有一定的作用,不仅仅是遗传。3、白癜风除了影响美观,有心理影响以外,无脱皮瘙痒等任何自我不良感觉。4、孩子一旦有白色皮肤改变,医生一般会做伍德灯、皮肤

CT检查帮助确诊。5、一旦确诊或者高度怀疑白癜风,还是要做全身检查,排除外伴发疾病。6、白癜风本身不会影响儿童生长发育,但是有些伴发的疾病如甲状腺疾病、红斑狼疮以及一些遗传病等会影响儿童健康和生长发育。7、白癜风治疗应该根据儿童的病期、患病部位和面积、患者年龄等进行选择。

外用药物仍以激素为主,也可以选择其他非激素药物。光疗以308nm准分子激光和窄谱UVB治疗为主。另外,儿童用遮盖疗法,遮挡暴露部位,改善外观也是一种常用选择。

宝丰陈君霞诊所
(原君益寿诊所)
严谨医技 服务百姓 学有专攻 值得信赖
健康热线:0375-6520297
18639733120
温馨提醒



患上大黄牙咋办?目前临床上牙齿美白的方法有很多种,先要看看牙黄的原因,再“对症下药”。

一、找原因——变黄的原因

①牙釉质矿化程度高:亚洲人的牙本质是略微偏黄的,如牙釉质矿化度高,透明度好,牙本质的颜色就更明显,牙齿就容易显黄。这种情况很常见,也是完全健康的,不需要做任何特殊处理。

②外源性着色:烟渍、茶渍、咖啡渍等这些由食物、饮料等引起的牙齿外在着色,称为外源性着色。

③内源性着色:由先天或后天病变、药物影响导致的牙黄,色素不在牙齿表面,而在牙齿组织内,称为内源性着色。最常见的就是四环素牙和氟斑牙。

此外,可乐龋、牙外伤、牙髓坏死这些疾病,也会影响牙齿的颜色。

二、出对策——定美白方案

搞清楚了牙黄的原因和个体情况,靠谱的医生会帮你制定适宜的牙齿美白修复方案。临床上常用的牙齿美白方法主要有三种:冷光美白、瓷贴面、全冠修复。

①冷光美白:将过氧化氢和二氧化硅等美白剂,快速进行氧化还原反应,透过牙本质小管,去除表面及深层的色素,达到牙齿美白的效果。这种美白方式可以不损伤牙体组织,一次漂白,可以持续2年左右的时间。

适宜人群:一般外源性染色,轻中度氟斑牙、四环素牙等,通过这个办法可以明显改善牙黄,美白牙齿。

②瓷贴面:就是在牙齿表面贴上一层瓷修复体,就像给牙齿穿上一件“白色外套”。因瓷贴面很薄,可以相对较少磨牙或不磨损牙体组织。

适宜人群:可以改善着色牙、变色牙,以及一些牙体表面轻度缺损的牙齿等。

③全冠修复:把原有牙齿磨小,再给牙齿戴个牙冠。这往往需要磨除较多的天然牙。

适宜人群:如果你是根管治疗后的牙齿,或一些牙体缺损很大的牙齿,那就用这个办法来加强对牙齿的保护吧。(齐啦科技)

拯救大黄牙 靠谱的办法看这里

10月12日,接平顶山市新型冠状病毒肺炎疫情防控指挥部办公室发出《关于做好近期青岛市返平来平人员健康管理的紧急通知》(以下简称“通知”),要求9月28日以来,有青岛旅居史的返平来平人员,要主动向所在村(社区)和单位报告相关情况,第一时间进行核酸检测并接受村(社区)健康管理;自10月12日起,由青岛返平来平人员须持有有效核酸检测阴性证明。

通知要求,市疫情防控指挥部社会防控组要组织各县(市、区)、有关单位对9月28日以来青岛返平来平人员开展全面排查。市大数据管理局要对9月28日以来青岛返平来平人员数据进行汇总并及时推送。市疫情防控指挥部医疗保障组要组织对9月28日以来发热门诊接待病人进行跟踪回访,做好健康筛

查;尤其要加强对医疗机构、医务人员的管理,督促各医疗机构严格落实发热患者、住院病人及陪护人员核酸检测措施。市场监管部门要组织各药店对9月28日以来购买治疗发热咳嗽类药品人员进行电话回访,发现异常及时报告。

通知提醒,我市市民如非必要,近期不要前往青岛市;确须前往的,请在离平前和返平后向所在村(社

区)、单位报告,务必做好个人防护。从青岛市返平后,应主动配合落实我市的相关防控措施。

通知强调,各县(市、区)要落实属地责任,加强对国内中高风险地区返平来平人员的信息排查、健康管理等各项工作,确保辖区内各项防控措施落实到位;各行业部门要落实部门责任,加大重点场所监督检查力度,及时消除疫情传播隐患;各企事业单位要落实单位责任,切实做好单位人员的健康监测和疫情防控各项工作。广大市民要落实个人家庭责任,时刻保持个人防护意识,如出现发热、咳嗽等症状,在做好个人防护的基础上,及时到就近的发热门诊进行排查和诊疗。

宝丰县新型冠状病毒肺炎疫情防控指挥部办公室
2020年10月12日

紧急通知