



# 精神健康伴老龄 安乐幸福享晚年

10月10日是第21个世界精神卫生日,今年的主题为“精神健康伴老龄,安乐幸福享晚年”,老年人的精神健康问题再一次成为关注焦点。

退休后的老人,人际交往变少了,接受新事物的能力变弱了,加上孩子各自成家,聚少离多,种种因素极易导致老人心理承受力差、情感脆弱,严重影响其身心健康与生活质量。那么对于老年人来说,该如何预防不良心理的发生呢?

### 孤僻冷漠

**[案例]** 夏老去年退休回家后,总把自己闷在家里,凡事独来独往、对世事漠不关心。偶尔遇上邻居,也是敷衍几句就离开。久而久之,大家都不愿意与他交往了。

### 应对 积极参与社会活动

愉快的情绪是保证心理健康的重要因素。要鼓起勇气多接触人,经常跟朋友出去喝茶、聊聊天、打打太极拳,让自己过得充实一些。

### 生活乏味

**[案例]** 由于丈夫过世得早,吴奶奶一直与儿子小刚相依为命。最近小刚找了份工作,不能天天回家了,吴奶奶因少了儿子说话,倍感孤单。

### 应对 培养兴趣爱好,丰富生活

老年人要根据自己的年龄、身体状况来选择兴趣爱好,一般可以培养养花、养鱼、集邮、书法绘画等爱好,身体素质较好的可以选择乒乓球、爬山、游泳、旅游等,也可以动

静结合,这样不仅有利于老年人的身心健康,更可陶冶性情,增添乐趣。

### 生闷气

**[案例]** 坐在急诊室的小夏至今还在悲痛懊恼,今天一早,她和母亲因为一件小事起了争执,吵架后,母亲一直没理她,快到吃晚饭的时候,小夏的母亲突然晕厥过去。

### 应对 敞开心扉地交流

有的老人和邻居吵架或与家人不和等会加重精神负担,甚至导致精神崩溃。老人遇到这种情况,最好是向知心人、好友倾诉,千万不要把忧虑和烦恼闷在心里。

### 疑心病

**[案例]** 老金是个“养生达人”,退休后,他每天都喜欢浏览健康网站,近来他发现某网站的一篇帖子描述的症状和自己非常相似,于是他整日睡不安宁,翻来覆去研究解决的办法,最后只得找到了医院,医生一查,竟是“虚惊一场”。

### 应对 别过分关注身体

从心理学上来讲,老年人自我关注是很正常的,但是过度的自我关注实质上是一种焦虑的状态,总怀疑自己是不是得了病时间一长就会心里烦躁、精神紧张,对外界一切正常活动都不感兴趣,结果导致神经官能症。

### 干涉子女创业

**[案例]** 陈涛大学毕业后,在一家装修公司做了5年室内设计,去年升为主管。最近他想和朋友离开公司单干,但父亲却怎么也不答应,还说“你如果不找份稳定的工作,就别认我这个爹”。陈涛一气之下搬出了家。

### 应对 适时“共赏交往”

老人和儿女可以学着彼此欣赏和了解。如一起看电视、电影、戏剧,一道听广播,一同参观展览,一起阅读书报等。老人有丰富的阅历,晚辈有创新的观点,彼此取长补短,相互启发,双方都能从学习的过程中获益良多,也能更认同对方的价值观。

河北大学附属医院 杨凯艳

### 心理漫画

一苦竹开谁双白夫  
起赫么也候子童  
宏都跋娃禹子依俩  
能甜尔一过



田志仁 作

# 中风偏瘫病人

## 大宅门承诺您: 百日康复,腰腿强健,能说会走!

2012年3月,“中风偏瘫治疗大会暨第十届国际心脑血管成果研讨会”在北京召开。会上邀请来自全球心脑血管领域的250多位专家学者共同围绕“大宅门偏瘫秘方”展开研讨,得出一致结论:白家老号秘方是目前仅有的、真正能让中风患者全面康复的特效配方,大宅门偏瘫丸效果堪称一绝。应在国际范围内大力推广应用,让更多患者从根本上摆脱偏瘫危害!

### 中风偏瘫大救星 ——程安民

提起程教授,中医界无人不知,是与同仁堂齐名的清朝第一药铺“京城百草厅”传人。

程安民自幼随父学医,熟读医书,辨识百方,练就一身济世救人的本领。16岁开始坐堂行医,一生专治疑难杂病,尤其善治中风偏瘫。无论病情多重、病史多长,经他诊治,立能回春。

很多患者中风后看过不少医生,也尝试了很多方法,可就是治不好。用上程老的药后,出现迅速起效,心慌、头晕、乏力、肢体麻木减轻的奇迹。一副药服完,说话清晰有力,手脚活动有劲,甚至连已经放弃治疗的瘫痪患者也再次站了起来。

患者们尊敬地称他为“中风救星”。

### 传奇绝技 再现化栓为水

在此次研讨会上,进行了程老“偏瘫丸”的疗效模拟实验。数百



我能让躺着的人坐起来,  
让坐着的人站起来,  
让站着的人走起来!

程安民教授

- 他,年近八旬,是后并入同仁堂的白家老号当代传人!
- 他,继承千年中医精髓,是享誉国际的中医奇才!
- 他,治疗中风偏瘫堪称一绝!一副猛药下去,效果立竿见影!
- 他,就是中风偏瘫名医程安民,我国心脑血管治疗领域的传奇圣手!

程老有一朋友是脑外科教授,曾经为数千位中风患者做过手术。却无法治愈自己,最终瘫痪在床。结果服用程老配的药后,三天就能自己翻身,20天就下床行走。至今过去十年了,老教授身板依然硬朗,这都是程老的奇药之功。

位与会专家进行了现场见证。工作人员将陈旧血栓化的血块放入玻璃器皿中,一同放入的还有数十粒“偏瘫丸”。

大家注意到,“偏瘫丸”的药效成分很快溶解并迅速聚集在病变的血栓周围。一周后,玻璃器皿被取出,专家们都惊呆了。原来乌黑的血块明显的化为血水,且颜色变得更鲜艳,肉眼都能看到前后变化

### 一剂猛药 治好韩善续



程老治中风治一个好一个,引得著名老艺术家韩善续慕名而来。韩老偏瘫好几年了,右半身麻木,硬得就像木头,脚踩在地上就像踩在棉花上一样,手指伸不直,胳膊也抬不起来。

程老给他用了“偏瘫丸”,结果不到100天,脚能走了,手能动了,生活完全自理,和正常人没什么两样,韩善续连呼神奇!

程老解释说,普通药物都是以溶栓通络为主,虽有一定的效果,但完全恢复的几率不大。我这是祖传下来的白家老号大宅门秘方,药效分两路,一路修复损伤的血液循环网;另一路修复损伤的神经网络,并公开承诺:我配的药能让:

- 体瘫者下床走路行动自如;
- 面瘫者口眼歪斜恢复正常;
- 语瘫者不流口水吐字清晰;
- 感瘫者视力听力全面提高;

智瘫者远离痴呆恢复记忆。真正的全身恢复正常。程老一席话,韩善续连连点头称绝。

### 百日康复 一切行动属于自己

今年76岁的刘老先生,09年得了中风,眼斜了,嘴也歪了,流口水,说话困难,没有声音,11年的时候,照顾孙子劳累引起中风复发,病情又加重了。走路像踩船一样,在船上什么样,就什么样,摇摇晃晃的。

后来找到程老,开始吃偏瘫丸,吃这个药后呢,就见好了。在没吃的时候,手张不开,连一百块钱的钞票都拿不住,可吃了这个药后,手指头一个一个地也都张开了,不但能拿筷子,而且现在能写字了,走路、吃啊,一切行动都是属于自己,跟过去好的时候一模一样的。

### 重获新生 30分钟走了2公里

去年7月突然脑出血,经省人民医院抢救出院后,就开始了漫长的治疗。因为比较严重,很多医生都建议我放弃治疗,基本上就是判了死刑,可我不死心,有一丁点希望我也得治啊!今年4月,我看见了专门治疗中风偏瘫的大宅门秘方,觉得可靠,再加上生产厂家周总理提过词,质量过硬。就开始吃,吃到快一个月的时候,就感觉有劲了,能起床了。现在已经吃了一个疗程,腿啊,走路不再画圈,胳膊不抖了,腿、手都有劲,前几天我测了一下,30分钟走了2公里多。

# 白家老号 独家秘方

相关部门提醒消费者购买时,请认准如下信息:

### 注册商标

偏瘫丸是我国唯一治中风偏瘫秘方药。能迅速缓解各种中风后遗症,彻底杜绝中风二次复发。为了表彰程安民教授的突出贡献,国家特批偏瘫丸使用百年老字号白家老号大宅门作为商标,并授予®标志。

### 组方成分

偏瘫丸源自白家老号传世秘方,该药由人参、黄芪、当归、三七、牛膝、僵蚕、全蝎、钩藤、地龙、铁树威灵仙、骨碎补等35味名贵中草药配伍,并加入特制补骨脂等多种白家老号自配猛药,组方庞大,药劲刚猛,在溶解血栓的同时清除血垃圾,疏通血管,修复神经元,彻底康复中风偏瘫。

### 产品认证

偏瘫丸是国家认证的中风专用药,运用白家老号相传的独门炮制手段,每一粒都效果迅猛,临床验证:服用后当日起效,心慌等症减轻;30天,可逐步活动;100天丢掉拐杖,活动轻松自如。

### 独家秘方

寻找久治无效的患者  
程老的大宅门秘方治一个好一个,引起国家相关部门高度重视,发文要求重点推广。组织由周总理曾经题词赞誉的安国药业集团生产,中华中风康复基金会发起全国性公益救助活动,活动期间实行半价,花最少的钱,用上最好的药,快速治好中风偏瘫。

### 半价救助时间仅限5天

救助时间:10月9日-13日  
10月14日恢复原价即3960元  
救助名额每天仅限50名。现在,抓紧打进电话,就可以享受国家救助补贴。花最少的钱,用上最好的药,快速治好中风偏瘫。

### 全国中风偏瘫康复中心热线:

**4000020271**  
为方便偏瘫病人,大宅门实行  
免费送药上门,货到付款