

怎样避免

「就医紧张综合征」

有些病人在接受医疗检查时，会感到紧张不适。具体表现为心悸、气急、胸闷、头昏、血压升高、肌肉紧张，严重时会发生肌肉痉挛、抽搐，甚至导致紧张性休克。这在医学上叫做“就医紧张综合征”。

“就医紧张综合征”多见于第一次患病就医，或第一次接受某种特殊医疗检查的病人，女性多于男性。究其原因，主要是由于病人本身的不良心理引起的，比如医学卫生知识贫乏，对某些检查手段和手术的恐惧，或因面对异性医生的检查感到难为情而紧张。有些人则怀疑自己病情严重，甚至属于不治之症。此外，病人及家属之间不正确的议论和推测，患者之间的“信息交流”，医生询问病情的态度冷漠，或者作某项特殊治疗前不肯向病人交代清楚，以及获悉有的危重病人的死亡等等，都会引起病人的“就医紧张综合征”。

要避免“就医紧张综合征”，首先就医者要克服“怕”的心理，要充分信赖医生，主动诉说自己的病情，准确回答医生的提问，一旦检查和治疗中出现某种不适，要及时、准确、如实地向医生反映。其次，医生在诊治过程中态度一定要和蔼，动作要轻柔，在做特殊检查或治疗前，要向病人讲清楚其原因和目的，让病人感到平易近人，值得信赖。要避免不适当的暗示，以消除病人的疑虑和紧张心理。博思

“角色病毒”侵害孩子心灵



据报道，武汉一名初中生，竟学着武侠电视剧那样充当“绿林好汉”，一个月内多次拦路敲诈学生留下“买路钱”，致使多名学生一次次凑钱集资买好这名“英雄少年”，却无一人报案。

“角色病毒”，是指某些“角色”的恶劣形象给人们带来的不良影响，严重的可以被看作是残害少儿灵魂的“精神病毒”。“角色病毒”通过黄色网络、恐怖影视片、淫秽书刊报，把一些特殊角色的形象植入未成年人头脑中，占领他们的精神世界，致使许多少儿幻想某些“角色”，甚至扮演某些异常乃至犯罪的“角色”。

少儿尚不健全的脑功能，特别是正待发育完善的少儿心理十分脆弱，最易遭到侵害。他们的认知能力及思维能力仍未发育完善，分不清自我与环境以及事物的真伪。他们富于幻想，经常把幻想、欲望与现实掺和在一起，对于进入他们视听中的离奇古怪的人物角

色更是分不清真假善恶，往往把虚幻的角色当成偶像，顶礼膜拜。

角色病毒的危害是干扰心理发育，使儿童心理障碍疾病越来越突出，导致孩子

撒谎、逃学、离家出走、吸毒、酗酒；神经症、妄想症、精神分裂症困扰着未成年人；青少年自杀、凶杀、破坏公物、伤害动物的恶性事件屡屡发生。于惠中

相关链接

应对“角色病毒”的策略

不能回避：如今发达的传播媒介和多元文化泛滥，精神垃圾污染是回避不了的。唯一的办法就是教会孩子如何面对它、抵制感染、消除污染，使孩子真正出污泥而不染。

增强“免疫”：影视节目中、文学作品中以及现实生活中都离不开“角色”，现代信息网络的发达，更无法切断角色与少儿的联系。传播途径是切不断的，只有让孩子到生活中，到“角色”中间去接受刺激，经受磨砺，当然必须跟上教育。

对稍大一些的孩子，更应该让他知道真实与虚

幻的区别，文学艺术与虚构、影视片的制作与加工，尤其是那些特别镜头离奇玄妙的实质，不可信以为真。

防范角色病毒，就是早一点给孩子无知的头脑中输入一些健康的、能识别好坏、真假的认知程序，为他们天真的心理世界筑起一道“防毒墙”。家长可以用自己的切身体验，编制成故事程序，输入孩子头脑。同时，应该随时汲取身边周围发生的，特别是那些震动社会的“伤熊”、“自杀恐怖”等事件中的“角色资料”，用来教育孩子。

神奇螺旋藻——营养“大集结”

螺旋藻是所有植物中含β-胡萝卜素较多的，是胡萝卜的10-15倍，蔬菜的35-48倍。身体虚弱的人，或是病后初愈的人可以尝试多吃些螺旋藻。螺旋藻所含的植物蛋白较为丰富，易被人体直接消化吸收。

儿童偏食、厌食、营养不良就吃螺旋藻

螺旋藻含有丰富的氨基酸和一般食物中所缺乏的维生素，是小学生偏食的全天然维生素。螺旋藻含有丰富的氨基酸和微量元素补充源，能有效防止儿童生长期出现的缺铁、缺锌和缺钙。

祛痔疮、除便秘 让肠胃更强健

螺旋藻中含有大量镁，可帮助B8吸收，又富含可溶性纤维素，能促进胃肠蠕动，可治疗痔疮和习惯性便秘有很好的效果。

螺旋藻所含的蛋白质属植物蛋白，极易被人体直接吸

女人更爱螺旋藻

许多女人喜爱吃螺旋藻，中意那种淡淡的海藻味，好像吃海鲜似的。别看藻片是绿的，吃到肚子里，皮肤可有变化哦，不但没有了以前的暗黑，还更加白皙了，嫩嫩的，并且有一个意外的发现，吃螺旋藻后，体宜很稳定，身型也保持得很好。



螺旋藻 全家老少都能吃

春季气温忽高忽低，极易患感冒、发旋等感染性疾病，周期长且不易还不易康复，要是吃着螺旋藻就不一样了。老人和孩子免疫力

差，一有病菌肯定必打头阵，成年人工作压力大，精力严重透支，也该常吃螺旋藻充充电，家里备瓶螺旋藻，好处多多防疾病。

300片天然螺旋藻

特价 20元

抢购热线：400-650-0859

天然螺旋藻

营养成分：类胡萝卜素、藻胆素多糖、富含维生素A、维生素B族和维生素C、维生素E以及铜、铁、磷、钾、镁等多种物质。



规格：300片/瓶 特价 20元/瓶

1克螺旋藻营养含量

等于1000克蔬菜、水果营养成分总和

法国科学家克里门特(G. Clement)博士说：“20世纪人类科学有两大重要发现，一是原子能，二是螺旋藻。”通过对螺旋藻的营养成分、保健功能、药用价值、食用安全等大量研究，发现螺旋藻可称作是天然营养素完美的组合——1克螺旋藻的营养含量等于1000克蔬菜、水果营养成分总和，更重要的是，其成分非常均衡，蛋白质、氨基酸、维生素、微量元素、活性物质的成分正好和人体的需要吻合。

今天的日本，为什么被称为长寿国家？人们发现日本有个习惯，出门时要随身带着一瓶螺旋藻。赶到在中国旅游的日本游客中，也有人注意到他们只要身体一疲惫，就拿出螺旋藻来吃一点，以补充体力。

益生康健 Yee's Health 您的营养健康专家

美国进口天然卵磷脂



规格：100粒/瓶 零售价：100元/瓶 现在订购 46元

美国进口深海鱼油



规格：100粒/瓶 零售价：108元/瓶 现在订购 49元

天然破壁松花粉



规格：120粒/瓶 零售价：158元/瓶 惊爆特价 49元

东方红曲片



规格：60片/瓶 零售价：145元/瓶 惊爆特价 49元

益生康健会员服务地址：北京海淀区北三环西路43号青云大厦2层 服务监督电话：010-59861273 服务时间：8:00-21:30 周一至周日

电话订购·免费送货上门 货到付款·30天退款 退货保障 咨询订购电话：400-650-0859 (免长途费)

400-650-0859

如何订购：●单次消费满199元，成为会员，即免卡费及包装配送费50元...●活动截止日期：2009年4月10日。