

心理透视

帅小伙缘何遭遇「鬼剃头」?

“太可怕了，早上一洗头竟然洗掉一撮头发！”为工作四处奔波的小蒋发现了这一异常现象，感到格外恐慌。难道真是大白天撞见鬼了？一个好好的帅小伙怎么会一下子掉这么多头发呢？

南京市中西医结合医院中医科主任王东旭告诉小蒋，他所患的病是“斑秃”，也就是民间老百姓俗称的“鬼剃头”。该病近年在年轻人群中的发病率日益增高。临床统计表明，斑秃多发生于二三十岁的年轻人，这可能是年轻人刚走上社会，面临生活、工作、学习、人际关系等多方面的压力，神经系统不够稳定，对挫折、困难的承受能力较差，容易受到精神创伤，引起免疫、内分泌等系统功能紊乱而致病。

“鬼剃头”其实非“鬼”所为，根据临床经验，该病患者大都肝肾亏虚，而且在发病前曾长期睡眠不足、工作过劳，或精神紧张，以致消耗过度，肾气突然严重亏损，因而导致部分头发脱落。该病是风邪侵袭正气虚弱的人体而发病的，一旦风邪侵入头部，而头部阳气不足，便致脱发。

年轻职场人士平时要作息有节，善待自己的身体，相信坚毅的人总会出人头地，没有必要给自己背太大的思想包袱，只要有健康就有成功的机会与资本。

朱群 杨璞

心海导航

都市白领学会减压

年轻的小苗是一个奔忙在家庭与工作之间的现代女白领。一天的开始，使是对儿子和丈夫的打理。一边叫醒儿子，催促丈夫，一边还要做好早餐，洗好衣裳。等一切安排完毕，就又要飞奔到车站，去赶那一班能够挤扁人的公交车。公司里的小苗要做好领导交代的所有任务，保质保量，容不得一丝马虎。等忙碌的一天结束，又要面对柴米油盐。这样的压力让小苗不堪重负，甚至感觉在生活中迷失了自我，找不到归属。

一方面期许成为职场精英，一方面又必须扛起家庭。工作中身心俱疲的利益斗争和谨小慎微，跟家庭里对孩子、丈夫的许多操心，让女性白领们的生活琐碎而烦恼。这样“内忧外

患”的双重压力，使她们的生理与心理始终处于崩溃的边缘，并不知如何回头。

压力的危害自不必多说，所以，白领女性必须学会如何减小和释放自己的压力，给自己一个相对安闲的生存环境。而要实现这样一个目的，首先必须了解压力来自何处，才能对症下药。到底是什么压垮了你？是工作？是家庭生活？还是人际关系？对不同的情况采取有针对性的措施；其次，就要学会分解压力，把工作进行时间或量化的分解，以减小工作强度。再次，要学会对压力进行调节，从认知角度调整压力，如对一事件常有最坏的预期，可预防行为训练来调节，如呼吸放松，系统肌肉放松等等。

张玉兵

相关链接

减压四法

暴力减压 这里推荐的“暴力”，可不是对人拳脚相加，或到健身房里跟器械干上一架。温文尔雅的白领们，可以随身携带一个网球、小橡皮球等，在压力过大需要宣泄时，就偷偷地挤一挤、捏一捏。这显然要比众目睽睽之下歇斯底里地撕废纸、捶桌子要好得多。

食物减压 一项最新医学研究发现，某些食物可以非常有效地减少压力。比如鲑鱼、白鲑鱼、黑鲑鱼、鲈鱼、富含硒元素的金枪鱼、巴西栗和大蒜能有效减压。而维生素B家庭中的B2、B5和B6同样是减压好帮手，多吃谷物就能有效地进行补充，减小压力。

倾诉减压 “把烦恼写出来”。美国心理协会倍加推崇写作减压这种方式。写出你的压力体验，你的生理、心理上的一切烦恼。

运动减压 体力运动往往集中精力，特别是高强度的运动，更没有半点时间让你顾他。因此，再多的压力也可以释放出来。说不定，运动过后的活跃思维可以使你“柳暗花明又一村”，一下子将面临的难题都解决呢？不过，选择适合自己的运动方式特别重要，不能蛮干。

期望过高易焦虑

最近与学生交谈时发现，造成他们学习压力大和考试焦虑的重要原因之一，是父母的期望过高。不少学生说：“父母对我们真的非常关心，生活上无微不至，学习上千叮咛万嘱咐，精神上殷切期望，但使我们感到在关心的背后，有一股巨大的压力。”据调查，30%的学生对来自家庭过大的压力感到烦躁不安，有70%的学生表示“考不好难以向家长交差”。青少年时期是心理障碍的多发期，更是不健康行为的孕育期。过大的压力往往导致孩子“心病”的发生。

心理学研究表明，期望是一个可变的心理状态。适当的期望对孩子的成长会产生积极的推动作用，但如果期望过高，孩子可望不可及，造成的结果必然是消极的。如孩子的实际学习水平一般，家长则要求他考出班上前5名的成绩，并立志考全国重点院校。这对孩子来说，无疑非常困难，在一段时间的努力之后，劳而无功，必然会丧失信心。如果家长一味要求他去完成这不可能达到的目标，孩子必然表现出焦虑、自卑，甚至恐惧的绪绪；他对家长也只能采取“阳奉阴违”的态度，严重时还可能出现逆反和对抗行为，与家长的交流越来越少，对父母失去热情，对学习失去兴趣，对自己也失去信心。

卫华



从不育症患者到不育症专家

记全国著名的不育症专家、湖南省政协委员、湘潭市湘仁医院院长刘美清

刘美清，在湖南，在华夏大地的许多地方早已和无数个家庭紧紧联系在一起。他们带着破碎的心来找她，她却还给他们一个完整的、健康的、孕育生命的子宫。她就是全国著名的不育症专家、湘潭市湘仁不育症专科医院院长——刘美清

三镜一丝 圆我母亲梦

在一个阳光灿烂的日子里，笔者来到了坐落在湖南省湘潭市砂子岭潭邵路84号的湘潭市湘仁不育症专科医院。这是一家专治不育不孕的正规专科医院。朝阳下，一栋粉红色的大楼格外引人注目，走进医院，那花园式的景象，俨然是孕育生命的宫殿，在侯诊大厅里，贴着几封鲜红的感谢信，信中的一字一句，情真意切，饱含着患者对湘仁人的感激之情。那一面面的锦旗、一块块观音送子的金匾、一张张欢乐的全家福照片无言地展示着医院的辉煌。

在门诊部的走廊上坐着十几位侯诊的患者，只见刘院长满脸喜气地为一位患者切脉，见笔者到来，她连忙起身，并拉着这位挺着大肚子的孕妇向记者介绍，这位是永洲的小何，现年38岁，已怀孕7月余，这两位也是永洲的小姜与小刘都已怀孕6个多月，小姜怀的是双胞胎。原来她们3个老乡都是结伴来湘仁医院报喜的。正在这时，一阵鞭炮声又响起了，湘乡的谭女士抱着她刚满月的儿子报喜来了。谭女士现年37岁，因双侧输卵管完全阻塞，婚后14年不孕，去年初在湘仁医院做了宫腹腔镜联合手术，又服了两个月的调经助孕的中药才成功受孕。

接着笔者参观了湘仁医院的住院部，并采访了正在住院保胎的几位少妇，原来她们都曾是因输卵管疾患而多年不孕的患者，去年12月一同在湘仁分别接受了宫腔镜下COOK导丝插管术与宫腹腔镜联合手术的治疗，近来，她们相继怀孕，因怕流产，又一起来湘仁保胎。

家住娄底张女士，患多囊卵巢与双侧输卵管阻塞，婚后6年不孕，多方治疗无效，还做了两次试管婴儿，均失败，婆婆嫌弃她，多次催儿离婚，小张整日以泪洗面。去年12月，湘仁为她做了宫腔镜下的COOK导丝插管后，双侧输卵管完全通畅，接着服了两个月的调经助孕的中药，于09年3月受孕，

小张热泪盈眶，幸福之情溢于言表。

中西结合 扬名海内外

20多年的风风雨雨，“湘仁”从容走来，全院医务人员在刘美清院长的带领下，博采众长，通过数万例患者治愈的成功经验，总结出了治不育不孕及男女杂病的秘方、经典方600余首，尤其对输卵管疾患、闭经与男性的死精、少精积累了丰富的临床经验，创造了独特的数十种治疗方法。撰写了有关生殖健康的论文十几篇，先后在国内外杂志上公开发表。并多次在北京、德国波恩、美国洛杉矶等学术会议上获奖。

多年来，她专治不育不孕，已使来自全国各地及世界多个国家的7000多对曾经不育不孕的夫妇生儿育女。这里，每天都有患者从四面八方传来喜讯，有的说怀了，有的说生了。与此相伴的是，她在中西医结合治疗不育症的道路上留下的一串串深深脚印。

遍尝百草 苦尽好“孕”来

刘美清与不育症结缘是有过切肤之痛的。1983年7月，刘美清怀孕了。可是，到第四个月时，她流产了，一场可怕的大失血葬送了她的孩子，也从此将她拖入了一个痛苦的世界。由于过度清宫，她不再来月经，服用各种激素都不能来潮，专家判断她无药可治了。

刘美清的精神几乎崩溃了，可她还在一线希望中挣扎，她到长沙，教授专家摇头；她到上海、苏州，没人给她一点希望。医生的诊断是冰冷的，刘美清的心也是冰冷的，她痛苦、她悲伤，她觉得自己就像走进了一条又窄又长的黑色隧道，看不到光亮，看不到尽头。又是那个脾气，认定的事拼了命也要做成。从此，她一心开始摸索给自己看病，她如饥似渴，每天猛啃《内经》、《本草》等医学著作，渴望从中找到灵感。她还走访问间，不耻下问，收集治闭经不育的偏方、验方300多首。有一次，一个农妇告诉刘美清，她曾闭经3年，后来吃中药好了，这个农妇的话像一道亮光闪过脑海，她对中医、西医两个领域的书，一味一味地琢磨，一个方一个方地推敲，她还给自己扎针，体会那酸、胀、麻、重的感觉。刘美清并不知道前面是不是真有希望，

她只是凭一股志气和不服气在支撑着，遍尝百药，感受着身体的每一丝变化，然后再改进，再尝药。3个月过去了，月经没有来，刘美清不放弃；半年过去了，月经还是没有来，刘美清不放弃；还是不放弃；7个月后，月经来了！刘美清重新走进了女人的世界。

1986年，她生了一个儿子。权威的诊断被不信邪的刘美清打破了，消息在湘潭市医学界传开，连当初在刘美清流产时为她做过手术的妇产科专家也说：“没有想到，令人佩服！”这位专家将几位多年不孕的女医生介绍给刘美清，请她试试。刘美清给她们扎针、开药，竟使她们先后都做了母亲。

苦命三姐妹 同时好孕

我们要孩子——这是世界上所有不孕症患者最震撼的呼声；女人生来就是有母性的，女人的母性是一种本能，可是由于种种原因，我们身边还有很多想做妈妈却做不成妈妈的女人，她们是不幸的，她们中的很多人被丈夫嫌弃，家庭濒临破裂，一些农村妇女更是受尽屈辱，带着满心血泪来求医，刘美清为她们的遭遇感到不公平，可她无力改变世俗的偏见，她只能尽自己所能，去化解她们心灵上的苦楚。

长沙刘女士，婚后13年不育，反复早期流产4次，还怀了一次宫外孕，以后8年再未怀孕，她不知跑了多少家医院，也不知看了多少位医生，均说“难治”。去年，她慕名找到了湘仁医院。湘仁医院除了发现她有输卵管积水外，还找到了她流产的原因，原来刘女士患的是纵膈子宫，于是，为她施行了宫腹腔镜联合手术，既切除了她子宫中央的纵膈，又疏通了输卵管。现在刘女士已怀孕7个月。

邹红、邹丽、邹丹出生在娄底偏远的小山村，父亲早年离世，家里一贫如洗，靠母亲每天起早贪黑地劳动，也只能维持温饱，更谈不上送她们上学，因此三姐妹初中还没毕业就外出打工了，更不幸的是，三姐妹婚后都多年不孕，原来都得了月经不调的毛病，为了治病，三姐妹跑了好多家医院，吃了不少的激素与中草药，辛辛苦苦打工挣来的钱都花在了治病上，母亲刘氏常常面对家徒四壁的房子，老泪纵横，自叹命苦。去年十月，刘氏听她表侄女说，湘潭的湘

仁不育症专科医院治好了很多不孕症患者，新化琅琊小王、小伍还生了双胞胎，刘氏喜出望外，亲自带她的三个女儿来湘潭的湘仁医院就诊，经检查，三姐妹除了患多囊卵巢的病之外，还患有双侧输卵管阻塞口积水，邹丽还有纵膈子宫的毛病。

三姐妹在湘潭的湘仁医院接受了宫腹腔镜联合的手术，这样一来，既疏通了输卵管，又解决了多囊卵巢排卵的问题，还切除了邹丽子宫中央的纵膈，接着，又服了一个疗程的修复子宫内、促进排卵、恢复输卵管功能的中药，今年初，三姐妹几乎同时怀孕，今年6月19日，邹红、邹丽、邹丹分别从她们打工的所在地浙江、福建、江西挺着大肚子专程来湘仁医院报喜，她们万分激动地对记者说：是湘仁医院给我们全家带来了幸福，我们一辈子也感激不尽。

李女士，河南郑州人，36岁，婚后12年不孕，因卵巢早衰闭经5年，用过各种激素，病情却越来越重。去年3月慕名找到了刘院长，刘院长仔细给她检查后，也说难治，建议她住院治疗，经中西医结合针灸治疗3个月，月经来了，子宫卵巢长到正常大小，并开始出现优势卵泡发育，继续服药3个月后，李女士终于怀上了宝宝！

汤女士，武汉人，因患巧克力囊肿与双侧输卵管积水，婚后8年不孕。去年9月，她慕名来湘仁医院求医，在湘仁医院做了宫腹腔镜联合疏通术后，消除了积水与囊肿，通畅了输卵管，接着，又接受了中医的补肾气、助排卵的治疗，今年初，汤女士终于成功受孕。

无精老板 欣喜为人父

刘美清给无数不孕妇女带来了欢乐，同样也给许多不育男性带来了希望。去年初，湘仁医院院长、蔡军等撰写的《中西医结合治疗男子不育341例总结》的论文在中国医学杂志上发表，通过对补肾生精法治疗男子不育临床疗效的客观统计，充分论证了性激素结合中药治疗，能较大提高男性不育症的治愈率。受到了世界同行业专家学者们的关注与肯定。

湘潭市刘先生，婚后6年不育，多家医院诊断为睾丸无精。患者伤心欲绝，刘院长开导他说：你既然得了这个病，就要面对现实，可先试着治疗一下，如果有效你就继续治疗，刘

先生听取了刘院长的意见，接受了两个月的治疗后，镜下发现了少许精子，刘先生欣喜若狂，又继续治疗了半年，其妻喜怀身孕，现在刘先生的儿子已3岁多了。

江南机器厂的5名男工经刘院长治疗后当上了父亲。首先到湘仁报到的是陈先生，陈先生不育的症结在于精子活动率低下，刘院长给他治疗了3个月，又喜生下一胖小子。同厂的范先生见陈先生当了爸爸，也来湘仁，他的问题更复杂，患有前列腺炎、死精、不液化，治疗三个月后，妻子怀孕了，紧接着的是小彭、小万、小张经湘仁医院治疗后，均喜为人父。

近年来，湘潭某厂的5位男工又上演了类似的喜剧。该厂职工小邵、小毛、小曹、小王、小张已婚多年不育，经湘仁医院综合治疗数疗程后，他们的妻子一个个都喜怀身孕，小邵、小毛喜得千金。今年1月，小曹的妻子王女士生了一个6斤的男孩。他们的同事小路，4次化验均为无精，多方治疗无效，在湘仁治疗半年后，精子数量正常，活动率到达百分之三十，现在小路的妻子已身孕3月余。

如今的刘美清，已是湖南省政协委员，国际中医药学院课题教授。可她最专注的角色还是医生，一个让病人看得见希望的医生，她每前进一步，都伴随着众多家庭的幸福与欢笑。

汪洋



刘美清陶醉在母爱的世界里

地址：湖南省湘潭市砂子岭潭邵路84号
联系电话：0731-5232282 5232866
网址：http://www.xryyok.com
邮箱：xryyok@163.com liumeiqing01@163.com