



“菜花黄，人癫狂”，春季是心理健康疾病高发的季节，面对工作、学习上的压力，很多人情绪起伏较大。心理专家说，春天气压较低，容易引起人脑分泌的激素紊乱，诱发精神分裂症等多种重型精神病，而春季连绵的雨雪天气则是抑郁症高发的外部因素。

中医谓烦躁为内热口干、手足扰动之症。《素问·至真要大论》：“心热烦躁，便数憎风。”《医宗金鉴·正骨心法要旨·烦躁》：“伤损之证，烦躁而面赤，口乾作渴，脉洪大按之如无者，宜用当归补血汤。”



## 春季到易烦躁

# 女人不做“愤怒的小鸟”

### 春季烦躁抑郁的治疗方法：

- 1、晚睡早起精神足，首先要防风。
- 2、春季养生首先提倡的是晚睡，晚上11点之前上床入睡。早起，可比冬季起得早一些。
- 3、春季的气候特点是以风气为主令。风邪能通过侵犯体表使毛孔打开而进入人体，特别是攻击人体阳气聚集的部位，如背部、头部、上肢等。如果风邪侵袭人体表面，会引起荨麻疹、皮疹、皮

- 肤瘙痒等；侵袭到头部，会使人头痛，整天发困；侵袭到关节上，会引发关节疼痛；侵袭到肌肉里，会导致肌肉酸痛等。所以，春季要注意保暖、防风。
- 4、春季最宜散散步，串门也养生。春天阳气生发，但寒气仍在，所以不主张大消耗的运动，而散步、聊天、串门等比较合适。运动以不出汗或微出汗为佳。对于老年人来说，以缓步为好，可以走走停停，或

- 与亲朋好友一起，边散步边聊天。
- 5、春季常按摩太冲穴(位于足背侧，当第1跖骨间隙的后方凹陷处)，可疏解情绪、缓解胸部不适感。另外，闲暇时敲敲胆经(坐在椅子上，一条腿放在另一条腿上，从大腿外侧跟盆骨交接处的环跳穴开始，往膝盖的方向敲，一共四下，每敲打四下算1次，每天敲左右大腿各50次)，可促进肝胆的疏泄功能。



## 五饮食助女性缓春躁

春季来到了，天气阴霾使人又焦虑又烦躁，情绪不好心情不好，怎么才能在春天调整好情绪，保持健康的身体呢？下面5种饮食可以让你调节情绪，恢复快乐心情哦！

- 1、多吃富含钙质的食物。建议女性每天喝500毫升豆浆或食用100克以上的豆制品，对内分泌系统有良好的调节作用。
- 2、多吃富含B族维生素的食物。可以选择全麦面包、麦片粥、玉米饼等谷物，当然不要忘了橙、苹果、草莓、菠菜、生菜、西兰花、白菜及番茄等含大量维生素的新鲜果蔬。
- 3、多吃富含铁质的食物。补充铁简单有效的方法是用铁锅烹饪，也可适量食用一些瘦牛肉、猪肉、羊肉、鸡、鸭、鱼

- 及海鲜等等。
  - 4、多吃富含锌的食物。缺锌可影响人的性格行为，引起抑郁，情绪不稳，进而影响夫妻正常的性生活，引起家庭不和。锌在动物性食品中含量丰富，且易被吸收，应适当多食。
  - 5、少吃含糖量高的食物。经常食用甜食，机体会消耗大量维生素B1。一旦体内缺乏维生素B1，丙酮酸、乳酸等代谢产物就会在体内蓄积，从而刺激神经，使之出现情绪不稳、爱激动、躁动等现象。因此，更年期女性应减少糖的摄入。
- 此外，从中医角度来看，要调节更年期的不良情绪，多从疏肝健脾理气入手。能够疏肝健脾理气的食物有莲藕、萝卜、山楂、玫瑰花、茴香、柑橘。



## VIP 产科病房亮相 105 医院妇产科

考究大方的装修，温馨舒适的环境，客厅、卧室、卫生间一应俱全。如果不是医护人员进进出出，会让人错觉成这是一套一室一厅的居室。1月25日，经过近半年的筹备与装修，105医院VIP产科病房正式在新住院部大楼亮相。

**环境：配套设施堪比星级酒店**  
进入VIP病房，温馨舒雅的装修尽收眼底，整个房间色彩均以浅粉色为格调，让人倍感亲切温馨，据妇产科主任步仰高介绍，选定这样的色调，基于它能有效舒缓孕妇的焦虑情绪，让人心境平和，对孕妇有很好的心理暗示作用；整体

装饰也切合宝宝的新生视觉。  
VIP病房配备齐全，产床、婴儿床、陪护床、沙发、液晶电视，还有单独的衣柜和卫生间；房间内配有冰箱、微波炉、饮水机、电吹风等设施，充分满足孕产妇及家属的日常需要。

**服务：一对一特色差异化服务**  
除了硬件设施外，一对一的母婴服务是VIP病房的特色之处。除24小时随叫随到、满足基础服务外，还有专人对产妇进行产前、产后的专业护理。饮食起居上，产妇还能享受到专门定制的营养月子套餐、产后康复等服务项目。与此同时，

还提供新生儿沐浴、抚触、听力筛查等特需服务，早期开发婴儿潜能。

**费用：11800元-18000元不等**  
据悉，按照物价局核定标准收费，VIP病房收费标准按照顺产(5天4夜)11800元，剖腹产(6天5夜)18000的价格收费。此外，住院超过一天按基础费用10%加收，双胞胎按每增加一胎提高20%基础费用加收。步主任介绍，VIP病房在我省的起步较早，可满足不同层次的需求，个性化的服务也得到了许多孕产妇和家属的赞许和关注，由于VIP病房的资源有限，孕妇最好在孕期7个月的时候提前预约。

