

新书推荐

出版社:安徽科学技术出版社
作者:胡维勤
定价:28.50元

视频互动祛病书:



《降脂怎么吃》首先为读者讲解高脂血症的基本知识,只有正确认识高脂血症,才能知道如何安全降血脂;其次,本书重点选择57种有利于降低血脂的食材,每种食材都配有两道二维码食谱,只需轻松一扫,就能看视频,学做菜,让降血脂之路充满乐趣;最后,本书提出了4类原发性高脂血症和8类高脂血症并发症患者的饮食方案,针对不同类型的患者,提供不同的饮食建议。在本书的附录部分,为读者提供适合降血脂的运动调养法及常见食物胆固醇含量表。在遵循健康饮食原则的同时,配上相应的运动调养,则有事半功倍的效果。

出版社:安徽科学技术出版社
作者:胡维勤
定价:28.50元

视频互动祛病书:



《肾病怎么吃》共分为四章,第一章主要介绍了肾脏的基础知识,让读者认识肾脏、了解肾虚,并引导读者避免生活中的伤肾因素。第二章挑选了常见的16种肾病,分别介绍了其定义、易患人群、饮食原则、用药忌口、日常保健及其宜吃和忌吃食物,针对每种病症,本书还推荐了对症的调理食谱供患者选择。第三章介绍了10种由肾虚所致的疾病,分析其原因,给出了对症的调理食谱。第四章详述了40种养肾食材的基本知识,诸如每日适用量、营养成分、养肾功效、食用建议、搭配宜忌及其食疗菜谱,让肾病患者可以根据自己的病情和饮食爱好选择适合的食物,吃得明白,吃出健康。此外,本书后面带有附录,让读者能从简单的运动及中医功法中去了解护肾养肾的方法。



●M.3625男,合肥省直单位正处公务员,46岁,1.75米,大学文化,品貌风度修养好,离单,经济住房优越。诚觅40岁以下,1.62米以上,大专以上,气质佳,性情温和的知识女士相识相知。

●F.7639女,合肥公用事业单位工作,45岁,1.65米,大学文化,温柔肤白,端庄贤惠,离单,经济住房条件好。诚觅58岁以下,1.75米左右,有修养,素质高,在机关事业单位工作或经商的男士为侣。

(以上征婚信息由安徽爱之桥提供。有意者电话咨询:0551-62839952。联系人:崇老师。条件合适的单身朋友可携本刊至爱之桥办公室,免费安排约见)

你有“电梯恐惧症”吗?

心理专家:轻微焦虑是正常的,不用太过担心

□朱世玲 胡田田 记者 李皖婷

近段时间,全国各地上演了不少电梯“吃人”的事故。7月26日,湖北荆州一名30岁的女子被卷入手扶电梯身亡;7月30日,杭州新华坊一名年仅21岁的女孩被电梯夹死;8月1日,六安一16岁电梯维修工处理故障电梯时高处坠亡……电梯安全再次被推上风口浪尖,有些人谈“梯”色变,一进电梯就心跳加快,甚至还伴有恶心、呕吐,整个人都不好了。电梯恐惧症,你患上了吗?



网友吐槽:一坐电梯就会“脑补”恐怖镜头

“我每天上班都要坐地铁,一上手扶梯,心里就紧张,各种恐怖镜头来回闪。”网友“一颗小柠檬”表示,手扶梯是日常生活中经常乘坐的工具,但是接连几起电梯伤人,让人们的心中多少都产生了恐惧情绪。

“这几天总看见有人乘手扶梯,到最后一个台阶大步跨过去,昨天还看见一个小朋友自己往扶梯上跑,被他妈妈大声叫住,我在旁边都被吓了一跳。”很多网友表示,自己好几天都走不出紧张的情绪,更有网友怀疑自己是不是得了焦虑症。

现实上演:每天爬15楼回家

家住北二环的小王,最近就被电梯“吓”出了毛病。她工作的办公室在9楼,平常都是坐电梯上下,“出了这么多电梯事故之后,我每次一进电梯都胆战心惊的,有点小动静就特别恐慌。我现在坐电梯一定要拉着同事跟我一起坐才行。”小王说,如果周末是自己一个人值班的话,那就宁愿爬楼梯。

和办公室相比,小王的家住得更高,在15楼。有一天,她觉得爬楼回家实在太累,战战兢兢地坐电梯,结果电梯在上行的途中她特别紧张,电梯有一点轻微的晃动就紧张得不行,“电梯晃一下,我的心就跟着慌一下。”等电梯到了15楼,她飞快地跑出去,直到打开家门后还觉得心跳加速。

记者探访:多数市民正常乘坐电梯

记者昨天探访了多家商场、超市、过街地下通道等,发现大多数乘客在乘坐手扶电梯时,还是比较轻松的,但也明显感觉到有些乘客的脚步有些迟疑,很多妈妈都是紧搂着孩子上扶梯。

“小吴说,其实并没有对乘电梯有过多的担心,但是以后还是会尽量选择爬楼梯,“以前宁愿等着也一定要坐电梯,现在就会想爬楼梯也不错。”

昨天中午,市民小吴和朋友刚看完电影准备乘电梯下楼。由于电梯前聚集了不少人,小吴和朋友最后决定走楼梯。“其实我们刚刚也是爬楼

时,会特意小心避开,甚至跳过。不过质监部门专家表示,这样反而会增加电梯负担,甚至产生危险。

专家建议:自我放松是最好的疗法

“在电梯连续出事后,对乘坐电梯有担忧,是正常的。这种戒备心理也是一种预防性反应,让人们提高警惕,对预防危险是有好处的。随着事件的淡出,担忧和焦虑就会减轻,不必过于担心。”安徽省精神卫生中心精神科副主任医师高莉玲说,自己目前还没有接诊到电梯恐惧症的患者,但医生私下里会谈论这个问题。

消失,但如果几个星期甚至几个月都没有减轻,甚至反而加重,影响到正常生活,就要去精神专科医院寻求专业医师的帮助。”高莉玲说。

据了解,每个人的心理承受能力是不一样的,恶性事件如果一个人的影响很大,那么在安全感缺失后会恐慌,这在医学上叫突发事件心理应激障碍。“一般来说,这种焦虑和不安感一段时间后就会

怎样缓解自己的焦虑情绪呢?高莉玲建议,人们遇事如果出现焦虑症状,首先要正确认识产生焦虑的来源,进而自我调整,寻求自我放松的方法,多做深呼吸,放松心情,可以通过逛街、看电影或玩游戏等,转移注意力,来淡化恐惧的记忆。同时要告诉自己,电梯安全事件是小概率事件,并学习一些电梯自救技巧,万一真的遇到电梯事故,不至于太过惊慌。

小贴士:乘电梯安全细则

1.请文明安全乘坐电梯。乘坐电梯时,不要用手或身体强行阻止电梯门开合。不要在电梯内蹦跳,不要对电梯使用粗暴行为,如用脚踹轿厢四壁或用工具击打等。不得在电梯里吸烟,电梯对烟雾有一定的识别功能,电梯里吸烟,很可能让电梯误以为着火而自动上锁,导致人员被困。

2.轿厢突坠时如何自保。如果电梯突然下坠,可赶快将每一层的按键都按下,选择一个不靠门的角落,膝盖弯曲,身体呈半蹲姿势,尽量保持平衡,有小孩时要把小孩抱在怀里。

3.电梯门故障如何求救。如果电梯突然停下,首先不要惊慌,可尝试持续按开门按钮,并通过电梯内对讲机或手机拨打电梯维修单位的服务电话求助。也可通过大声呼救等方式向外界传递被困的信息,不要强行扒门或试图从轿厢天花板爬出。

南方基金携手西安银行推出货基T+0

南方基金与西安银行合作的南方现金增利T+0快速赎回业务已上线,以满足用户理财资金快速周转的需求。公告显示,当投资者通过西安银行指定平台提交南方现金增利A的快速赎回申请时,若该快速赎回申请符合《服务协议》约定的条件且需要南方基金垫付该笔快速赎回申请金额的,则南方基金委托西安银行通过垫资账户实时向投资者预留银行账户划付该笔快速赎回申请金额。投资者通过西安银行指定平台办理快速赎回业务的申请时间一般为每个自然日(包括周一至周五)的0:00-24:00,意味着投资者得以365天全天候享受货币基金T+0快速赎回服务。Wind数据显示,截至8月12日,南方现金A的7日年化收益率为2.75%,过去一年、过去两年、过去三年收益均位居同类前列。南方现金增利A成立至今超过10年,至今每日公布的万份收益均为正收益。