



## 身边的科学真好玩： 无处不在的细菌

定价：15.00元

作者：罗杰·卡纳万 马克·柏金

出版社：安徽科学技术出版社

人们开始认识细菌才短短几百年,但其实在此之前人们一直在利用细菌,尤其是在制作美味的食物时,不过那时的人们并没有意识到这一点。我们刚开始了解细菌时,知道得很少,只知道细菌会带来可怕的疾病。直到今天,人们才终于开始认识到“有益的”细菌能帮助我们战胜疾病,肥沃土壤,甚至还能发动家里的汽车。虽然要通过高倍显微镜才能看到细菌,可细菌其实就在你身边。它们无处不在,地板上有,你的头发里有,你呼吸的空气里也有。



## 身边的科学真好玩： 大有来头的小昆虫

定价：15.00元

作者：安妮·鲁尼 大卫·安契姆

出版社：安徽科学技术出版社

你或许曾想过生活在一个没有昆虫的世界里:没有马蜂蛰你,没有蚊子咬你。你养的狗狗身上不会再出现跳蚤,花园里的叶子也不会被蚜虫咬得乱七八糟。这听起来很美好,不是吗?昆虫往往被冠以“害虫”之名,而我们得花不小的力气才能消灭它们。

并非所有的昆虫都是害虫。有些昆虫(即便你不喜欢)甚至能帮上人类大忙。没了昆虫,我们不会有种类繁多的食物,世界也会变得乌烟瘴气。所以,别再用书去赶苍蝇了,接着往下读,你会慢慢发现昆虫的益处。到时候,或许你会重新审视你那个没有昆虫的“理想世界”。



●M.7013 男,合肥大医院医生,35岁,1.75米,大学,英俊儒雅,真诚重情,离单,经济优越,车房俱全。诚觅一位32岁左右,1.62米左右,大专以上,温柔聪慧气质佳,有稳定职业的女士结伴同行。

●M.7514 男,合肥某部队军官,27岁,1.80米,大学,相貌端庄,英俊沉稳进取,未婚,经济待遇优。诚觅一位26岁以下,1.65米左右,大专以上,职业稳定,秀外慧中的未婚小姐牵手。

●M.8346 女,合肥重点大学教师,硕导,35岁,1.65米,博士,形象气质佳,温柔端庄,离单,经济优越。诚觅一位48岁以下,1.73米以上,相貌端庄,综合素质高,儒雅谦和的男士再续情缘。

●F.8596 女,合肥省直单位公务员,30岁,1.65米,大学,未婚,端庄娴雅,性情温柔,知书达理,经济住房待遇良好。诚觅一位40岁以下,1.75米左右,有爱心,有责任感,受过高等教育的未婚先生相识相知。

以上征婚信息由爱之桥婚恋中心提供,条件合适的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场公寓楼2006室),免费安排约见。电话:0551-62839952(崇老师)

# “空巢家庭”老人 易患抑郁症

专家提醒:面对“空巢”老人要平静对待,培养爱好

□ 朱世玲 星级记者 俞宝强

五一小长假又结束了,节后很多子女都相继离家,这样的聚少离多很容易使空巢老人出现心理抑郁,这时候作为子女应该及时调节老人心理,关注老人健康。安徽省精神卫生中心主任医师熊祖伦提醒,老年期抑郁症与心理社会因素息息相关,预防的原则在于减少老年人的孤独及与社会隔绝感。



## A 空巢老人抑郁自杀事件明显增多

随着我国老年人口的增加,老龄化速度的加快,生活住房条件的改善,家庭成员的减少,加上许多年轻人外出工作等原因,空巢老人的数量逐渐增长。空巢老人往往会有失落感、孤独感。近年来,空巢老人抑郁自杀的事件明显增多。

调查发现,“空巢家庭”的老人最容易患抑郁症。缺乏精神慰藉对许多“空巢老人”来说是一种巨大的伤害。老年问题专家认为,“空巢老人”无法享受家庭的天伦之乐,容易

产生孤独感,这样老人很可能出现抑郁症状。“空巢家庭”的增多是社会的发展趋势,对老人的“精神关怀”也应该跟上。这种“精神关怀”一方面来自老人的子女,另一方面也应来自社会的保障体系。

“空巢综合症”集中表现为内分泌、中枢神经和免疫系统功能的紊乱、失调和减退,而导致抵抗力下降,诱发冠心病(心血管内科)、高血压(心胸外科 心血管内科)、支气管哮喘(呼吸内科)、胃及十二指肠溃疡等疾病。

## B 加强心理支持,避免不良精神刺激

熊祖伦表示,老年期抑郁症严格地说是指首次发病于60岁以后,以持久的抑郁心境为主要临床表现的一种精神障碍。

“心境障碍不能归于躯体疾病或脑器质性疾

可发展为难治性抑郁。

“对此,抑郁症治疗是一个系统的过程,早发现早诊断早治疗至关重要,治疗可选择药物治疗及心理治疗”。熊祖伦认为,由于老年人躯体情况较差及合并其他疾病,应当选用副反应小、相互作用小的抗抑郁药物,且缓慢加量,有针对性给予支持性心理治疗、认知治疗及音乐治疗等。应加强心理与社会支持,避免不良的精神刺激。

## C 面对“空巢”,总归要心情平静

“老年期抑郁症与心理社会因素息息相关,预防的原则在于减少老年人的孤独及与社会隔绝感”。熊祖伦表示,鼓励子女与老年人同住,安排老年人互相之间的交往与集体活动,改善和协调好包括家庭成员在内的人际关系,鼓励老年人参加有限度的一些力所能及的劳动,培养多种爱好等。

面对“空巢”,不同的人有不同的应对办法,但总归要心情平静,平和面对,要主动进行自我调节。要做好心理调节。老年人要认识到,子女“离巢”是家庭发展的必然趋

势,子女长大成人,从父母身边离开,成家立业,哺育自己的后代,是子女成熟的标志,也是人类的自然规律。如果孩子长大了都不愿意离家,长期与父母住在一起,还要父母照顾,这反而是家庭的不幸,所以,老年人应该为子女的离巢而高兴。

此外,熊祖伦提醒,由于老年人不易适应陌生环境,应尽可能避免或减少住宅的搬迁。鼓励丧偶的老年人再婚,保持融洽的夫妻关系,包括和谐适度的性生活,均有助于预防老年期抑郁症的发生。