

服务行业人员

长期微笑易患抑郁症

在顾客面前笑靥如花的美女，回到家里便郁郁寡欢、摔东西、出口伤人。心理门诊专家称，这种“微笑性抑郁”在服务行业人群中表现得越来越严重，他们在工作时被逼赔笑，强制压抑自己的正常情绪，离开工作岗位后就会引起过激反应，服务业单位应高度重视这一新型心理疾病。

近日，29岁的贺勤(化名)前往医院心理门诊就诊。贺勤介绍，她是某知名化妆品品牌的销售经理，该化妆品牌主要靠建立一对一的客户关系，在传授美容经验的同时进行销售。由于她性格开朗，容易和陌生人打交道，因为业绩突出，很快升为销售经理。可近一段时间，她开始烦躁不堪，回到家后不想说一句话，看任何人都看不顺眼，甚至有想摔东西和打人的冲动。

西南医院心理门诊瞿伟教授表示，和贺勤一样，该科在近一两年时间里，已接诊了很多类似的患者，其中从事服务行业的人员最为典型。瞿伟教授称，很多服务行业要求员工保持职业性微笑，即使面对粗鲁蛮横的人，他们都必须压抑自己真实的内心感受，强压自己的愤怒、悲伤，还必须赔出一副笑脸。因此，工作时间一直压抑、控制自己，回到家中情绪就有可能爆发。瞿教授举例说，有一名患者刚结婚，是某银行柜员，一次在工作中遭到顾客的辱骂后，回家因为一点小事就暴打了新婚妻子一顿，结果因此导致离婚。

瞿教授表示，由于服务行业的员工往往只能按照规定保持微笑，压抑自己内心本能的不满和委屈，这样的反应会导致情绪宣泄不畅，让坏心情积压为抑郁，严重的会患上心理疾病。

瞿教授建议，服务行业从业者自身应学会疏解自己的坏情绪，如和同事探讨交流化解蛮横服务对象的方式，在遇到不公待遇时避免正面冲突。同时，对于一些服务行业，有必要向员工提供系统的心理培训，组织员工开展一些放松心情、体育、文化活动，或为员工提供可以避开客人独处的空间，可以自由表达自己的愤怒和不满等。

(重晚)



健康提示

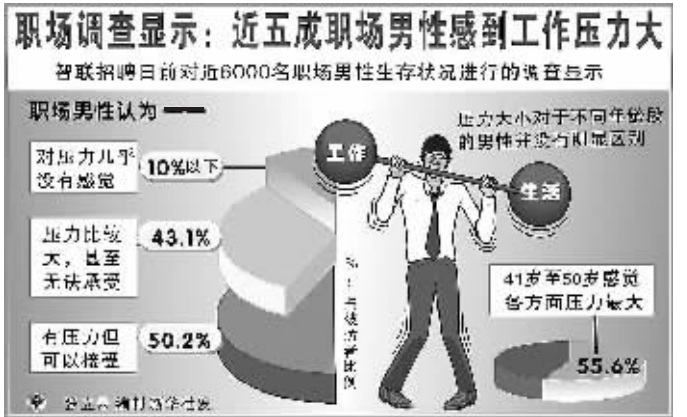
女性：三大恶性肿瘤发病提前20年

第三届全国妇科微创技术研讨会日前在哈尔滨市召开。据了解，从前多发于中老年妇女的妇科恶性肿瘤，现在成为年轻女性的健康杀手，发病年龄提前了20年。

据哈医大二院妇产科主任李佩玲教授介绍，宫颈癌、子宫内膜癌、卵巢癌是妇科恶性肿瘤中发病率最高的3大疾病。近年来，患者更加年轻化，比以往发病年龄提前了20年。同时，发病率升高，患病人数增加，其中卵巢癌的发展率以每年1.83%的速度递增，20年增长了4倍。宫颈癌的死亡率已高达50%，像子宫肌瘤这种良性妇科肿瘤，在40~50岁之间的女性发生率高达51.2%~60.9%。

专家认为，女性恶性肿瘤发病年龄越来越年轻化的原因，除去物质生活等客观原因外，现代女性种种不良的生活方式是“祸根”。如宫颈癌的发生就与初次性交年龄过早、频繁更换性伴侣等生活方式有关。医生建议，通过一年一次的定期妇科检查，上述3类恶性肿瘤都可以提前发现，或者扼杀在发生之前。

(新晚)



家庭保健

晚餐吃得太晚容易得尿结石

夏天天气炎热，人们出汗多，如喝水不够的话，尿酸升高，尿酸就容易形成尿结石。另外，夏天白天天气热，很多人推迟晚饭时间。而人体排钙的高峰期是饭后4~5小时，因此晚饭吃得晚的人还没到排钙高峰期就上床睡觉了，这导致钙不能及时随尿液排出，时间长了就可能形成结石。

尿结石不但会堵塞输尿管，导致患者腰部疼痛，而且慢性尿结石还可能导致肾积水、肾功能衰竭等。因此专家提醒，要预防尿结石，首先要多喝水，这是最简单有效的方法。其次是晚餐别吃太晚也别吃太多，睡前最好先排尿。

(京时)

眼药水使用期不宜超过一个月

一般眼药水的保质期是1年或2年，如果不开封可以一直存放。如果开封后，使用期限最好不要超过一个月。因为眼药水一旦开封，容易被空气中的微生物和细菌污染，时间越长越容易滋生细菌。

目前市面上大部分的眼药水都含有防腐剂成分，眼药水开封后，其中的防腐剂成分如果频繁与空气接触，也会发生对健康不利的变化，所以一定要尽快使用。而对于那些防腐剂添加得少或不添加防腐剂的的眼药水，则更要尽快使用。其实很多眼药水瓶子上都有关于使用期限的提示，但消费者一般只关注有效期。此外，建议在选购眼药水时最好选择小包装的，或以日用剂量为单位的包装。

(杨君)

健康新知

男人主内有损健康

妻子外出挣钱养家，丈夫在家带孩子、做饭，如今这在国内外都算不上新鲜事了。随着女性受教育程度的增加和就业范围的扩大，今后夫妻俩互换内外角色的可能性将越来越大。不过，夫妻角色的互换并不是一件轻松简单的事情。男子回到厨房，其原因尽管不同，但多数男士却是不得已而为之。

美国一项最新调查资料显示，这些“家庭主夫”的健康情况的确远不如那些挣钱养家的男子汉。由于心情抑郁等原因，这些男性的死亡率也大大高于那些“主外”的男士。专家分析认为，造成上述现象的主要原因是男士惯于扮演“主外”角色，一旦被迫回归家庭，需要相当长的适应过程，其间心理压力骤然提升，他们会感受到来自社会和亲友的歧视，甚至还经常得不到妻子的理解。由于减少了与其他“家庭主夫”或外界人员的来往和沟通，他们的心理世界就会经常处于一种孤立状态，长期下去，将有损健康和寿命。

(卫生与生活)

长白发可降低患癌风险

最新研究显示，生白发并非一无是处，它能降低患癌症的风险！

据《每日邮报》近日报道，日本金泽大学的研究人员发现，毛囊和人类的DNA一样，会受到“外在压力”的破坏。当压力过大时，毛囊中分化为黑色素细胞的干细胞就会死亡，头发就会失去乌黑亮丽的风采。

主导该项研究的西村清彦教授说：“细胞内的DNA会受到外在条件不断的攻击和破坏，如诱导突变的化学物质、紫外线和辐射等。哺乳动物体内的单个细胞每天大约会遭遇10万次的DNA破坏事件。如果干细胞分裂过程中出现基因损坏，色素制造的功能就会受到影响，从而导致白头发的生成。”

这项研究的另一名成员、哈佛大学皮肤科系的主任费希尔指出，白发的生成其实是身体的一项自我保护机制。长白发表明生成黑色素的干细胞的基因遭到了破坏，并且被清除了。如果这些被破坏了了的干细胞没有被清除的话，就会疯狂复制从而形成癌细胞。也就是说，同等压力下，头发变白的人更不易患上癌症。

戴维教授同时表示，这项研究的结论并不仅限于此，其他功能的干细胞群的“死亡”或“过早分化”也可能是在帮助身体抵御癌症。

(新浪)

饮水误区

炎炎夏日，喝水成了日常生活中最频繁的动作。然而，当你拿起杯子畅饮的时候，也许就将一连串的误解一同喝进了肚里。

误区一：口渴了才喝水

专家称，饮水其实有很深的科学，水也是有营养价值和保健作用的，喝水比吃饭更重要。同样，自古就有“药补不如食补，食补不如水补”的说法，李时珍更是在《本草纲目》中把水列为各篇之首。所以，不要等渴了才喝水。

误区二：喝饮料等于喝水

专家指出，无论是果汁还是碳酸饮料，其主要成分大多为糖、人工色素、香精和防腐剂，几乎不含蛋白质、微量元素等人体必需的营养物质。一味以饮料代替水，不仅影响食欲，还会诱发胃肠疾病，并把体内的钙、铁等营养物质“冲”走。经常喝饮料，非但起不到补水的作用，长时间还会造成体内脱水。喝水还是应以白水或茶水为宜，成年人每天要保证8杯水。

(子峰)

河南桶装水品牌推荐

健之泉水 弱碱养胃

订水：8269981 咨询：8687999

周口市交通医院

腰椎间盘突出专科 (仅收680元) 40%一次性治愈，不愈者再次治疗免费。

地址：中心汽车站东300米路北

电话：8219120 13949956845

周口天久康药业

更专业 更健康

选择天久康 天天都健康

每个医院都有自己的特色，每个科室都有自己的独特疗法

让患者了解医院 让医院展示形象

本版诚招各医院展示科室特色，创造和谐医疗环境。

展示条件：各大医院展示的特色科室必须在业界享有一定知名度，本报将针对该科室的医疗水平进行调查，同时欢迎社会各界进行监督，如发现虚假宣传，坚决给予曝光。

报名热线：13592220126 13592220031 13033905685 13526297566

头晕头痛哪里看 周口耳鼻喉医院

电话：8380632 13803949698

地址：周口市八一南路火车站北300米路西

网址：http://www.zkebh.com

周口耳鼻喉医院是豫东南唯一一家以激光治疗为主的耳鼻喉专科医院，主治耳鼻喉、鼻炎、鼻窦炎、上颌窦炎、中耳炎等，不吃药、不打针、随治随走。该院先后获得“健康中国诚信医院”、“全国十佳耳鼻喉医院”等荣誉，院长王银邦当选“中国时代十大卓越人物”。