

新书推荐

中医养生堂系列:五脏养生随身查

定价:15元

作者:胡维勤

出版社:安徽科学技术出版社

本书共分为四章,第一章五脏养生的基础知识和饮食原则,第二章介绍五脏养生特效调理食材、药材,然后介绍五脏疾病对症食疗,最后介绍五脏的特效穴位疗法,以供读者掌握实用的饮食搭配原则,在日常生活中能够借用饮食调理五脏,收获健康。



时代新健康系列:糖尿病的自我调养

定价:15元

作者:胡维勤

出版社:安徽科学技术出版社

本书针对补血补气、补肾壮阳、滋阴壮阳、健脾和胃等方面共精选药酒配方数百首,多为现代药酒良方或民间广为流传、历代沿用至今且经验证疗效显著的配方。每方均按配方、制法、功用、主治、用法、附记等依次介绍。一种药酒一幅图,将药酒中的配料一一列出来,方便读者对照取材,图文并茂,让读者一看就懂,一学就会。



●M.6953男,合肥省直单位公务员,55岁,1.78米,原部队转业,重情重义,风度气质佳,离单,经济优越,车房具备。诚觅45岁左右,温柔贤淑、气质佳富内涵的女士牵手一生。

●M.6748男,合肥大医院外科主任医生,52岁,1.76米,大学,儒雅谦和,志趣广泛,离单,住房经济优。诚觅一位45岁以下,1.62米以上,性格温柔善良,相貌清秀,重情顾家的女士牵手,再结情缘。

●F.5263女,合肥事业单位在编,53岁,1.62米,大学,气质典雅,容貌清秀,离异一女在国外。诚觅一位60岁左右,1.70米以上,身体健康,风度修养好,富文化品位的先生共享美好之夕阳红。

●F.4398女,合肥电力工程师,45岁,1.65米,大学,温柔貌美,肤白气质佳,离单,车房俱全。诚觅一位55岁以下,1.75米左右,真诚儒雅,重情宽怀的先生牵手,永沐爱河。

(以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供。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)。

“饭怒”、“路怒”、“选择困难”、“晚睡强迫”……
这些“现代心病”你有吗？

□ 陈旭 朱世玲 记者 李皖婷

据媒体报道,国庆长假期间,洛阳一饭店内发生一起“一盘饺子引发的血案”。饭店老板头皮被削近半,血流成河……

短短几个月,“饭怒症”频频见诸报端,简单的就餐口角最终演变为肢体冲突屡见不鲜。除了“饭怒症”,“路怒症”、“不晒图会死”、“选择困难症”、“晚睡强迫症”等,不知何时都成为现代人特有的“心理问题”。如何解决这些问题?省卫生计生委日前在官微晒出对策,现在就快来看一看吧。



NO.1 路怒症、饭怒症

对策:开车前要做好心理调节

都市人工作,生活压力较大,容易产生焦虑、压抑等消极情绪,驾车时遇上拥堵或者其他司机的不文明行为,就会情绪大爆发,变得无比愤怒。引发“饭怒”的原因也很多,多是菜难吃、等待时间太久、服务员态度差等。

专家建议,开车一族在平时应评估自己的心理状态,调整好再去开车,同时在开车前也要对道路交通状况有合理的预计。此外,在驾驶途中听一些轻快的音

乐、嚼口香糖或者进行短暂的休息,对缓解这种焦虑的情绪也有帮助。

而到不熟悉的餐厅就餐时,提前了解餐厅环境、菜品等信息,避免心理落差过大。与餐厅人员发生争执时,要保持冷静和克制,注意留好录音、图片等证据,以便将来维权。如果长期处于这种焦虑状态中,并且已经影响到工作和生活,那么就需要到专门的心理咨询机构就诊,必要时服用药物治疗。

NO.2 “不晒图会死”

对策:多培养其他兴趣爱好

微博、微信等社交平台,俨然成为一个超级“大晒场”。自拍要晒,旅游要晒,宝宝要晒,连长个痘痘也要晒。

有心理专家分析,频繁地在网络上传自拍照、美食照等,多是出于炫耀或者是求关注的心理,某种程度

上,是心理不够成熟的表现。

专家建议,有此倾向的网友,可适当调整心理,通过面对面的交流,表达情绪、分享悲喜。在生活中注意培养兴趣、爱好,避免把过多的时间花费在手机和网络上。

NO.3 “晚睡强迫症”

对策:适度运动有助睡眠

在大多数情况下,“晚睡强迫症”并不是医学意义的强迫症,而是指有事没事总捣鼓到深夜,不熬到眼睛睁不开就不上床。即使白天疲劳犯困、哈欠连天,晚上依然迟迟躺不下,反复恶性循环。

晚睡强迫症一类是各种各样的“闲人”,不用早上上班,下了班又无所事事,用娱乐和消遣消磨时间;另一类是工作忙、压力大的人,朝九晚五之外还有一大堆事处理,临睡前各种焦虑、担心,仿佛逼着自己不睡觉

能减轻压力。

专家建议,因太闲而晚睡的人,试着给自己找点兴趣,让办公室之外的时间充实起来。对于睡眠不好的人来说,每天早上或下午定期有氧运动可以帮助睡觉。

因工作需要被迫形成晚睡习惯的人,尽量不把工作带回家,睡前要放慢生活节奏,避免接受强的刺激,不要看恐怖性的书籍或影视或与人争论,下午和晚上不喝酒及咖啡等。临睡前若感到饥饿,吃少量食物可以帮助睡眠。

NO.4 “选择困难症”

对策:转移注意力,增强自己的安全感

早上吃啥,中午吃啥,晚上吃啥,每次想得脑门疼;受不了同款多色的衣服;便利店买饮料,每个口味都要,但每个口味都不是最爱的。

专家建议,在“选择困难症”不严重的情况下,可以利用一些简单方法增强自己的安全感,从追求所

谓完美的强迫症束缚中解脱出来。如问题已经比较严重了,要尽早寻求专业人士的辅导和帮助。

据介绍,亲密关系的改善和安全感的增强,也可以缓和选择障碍的问题。有选择困难症的人,需要尽可能地去改善自己与家人,尤其是与父母之间的情感关系,并从中学会欣赏自己。

新闻延伸

心理健康小测试

每道题答案答“是”得1分,“否”不得分。

当评分大于或等于4分,说明你的心理健康已经出现问题,需要改变生活习惯,保持充足睡眠、享受音乐、多做运动、向朋友家人倾诉烦恼等方式缓解紧张的情绪,必要时就医进行治疗。(此测试结果仅供参考,不具备诊断价值,必要时请咨询专业心理医生)

1、你是否干什么事情都不能专心?

2、你是否因心烦而睡眠很少?

3、你是否感到在各种事情上都不能发挥作用?

4、你是否对一些没有能力做出决断?

5、你是否总是处于紧张之中?

6、你是否感到无法克服困难?

7、你是否从日常生活中不能感到乐趣?

8、你是否不能够面对困难?

9、你是否感到不高兴和心情压抑?

10、你是否对自己失去信心?

11、你是否认为自己是无用的人?

12、你是否所有的事情都感到不值得高兴?

