

新书推荐

时代新健康系列:失眠的自我调养

定价:15元 作者:胡维勤
出版社:安徽科学技术出版社

本书共分为四章,第一章介绍了一些失眠的基本常识,通过理论上的阐述,让读者对失眠有一个初步的认识;第二章介绍了一些有防治失眠作用的食材,并分别推荐了相应的有效食疗方,方便患者调理身体;第三章为患者收集和整理了一些具有防治失眠作用的药茶药膳;第四章还介绍了失眠的特效穴位调理法,包括按摩、艾灸、刮痧、拔罐等,希望能为失眠患者提供一定的帮助。



时代新健康系列:便秘的自我调养

定价:15元 作者:胡维勤
出版社:安徽科学技术出版社

本书共分为四章,第一章介绍了一些便秘的基本常识,通过理论上的阐述,让读者对便秘有一个初步的认识;第二章介绍了一些有防治便秘作用的食材,并分别推荐了相应的有效食疗方,方便患者调理身体;第三章为患者收集和整理了一些具有防治便秘作用的药茶药膳;第四章还介绍了便秘的特效穴位调理法,包括按摩、艾灸、刮痧、拔罐等,希望能为便秘患者提供一定的帮助。



●M.8569男,合肥市直机关公务员,48岁,1.75米,本科,品貌修养好,儒雅重情,离单,经济住房优。诚觅40岁左右,1.62米以上,大专以上,形象气质佳,有雅趣富爱心的单身女士相识相知。

●M.8612男,合肥在编大学讲师,45岁,1.74米,大学,英俊沉稳,爱运动素质高,离单,大套房,经济优越。诚觅35岁左右,1.60米以上,大专以上,温柔娴慧端庄典雅的女士牵手。

●F.9563女,合肥大医院医生,40岁,1.65米,硕士,秀丽端庄,肤白苗条,离单,车房俱备,经济好。诚觅55岁以下,1.75米左右,宽厚重情,富文化内涵的先生结伴同行。

●F.9574女,合肥电力系统高管,40岁,1.65米,大学,温柔端庄,天性善良,气质佳,离单,住房经济优。诚觅50岁以下,大专以上,品貌修养好,科教文卫等单位的先生爱相随。

(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)。

“剁手党”买买买 你是否网购成瘾了?

医生提醒:网购成瘾也是病,严重应心理治疗

□朱世玲 记者 李皖婷

“双十一”过去一个多星期了,买的东西都收到了吗?“网购瘾”这一名词如今对世人来说并不陌生,媒体报道称青岛一女子就网购成瘾,7年网购13万耽误买房,对此,其丈夫抱怨声不断,两口子每年“双十一”必定要吵架。

而在我们身边,同样有网购成瘾的人,网购疯狂到收到包裹后居然想不起来自己曾经买过这些东西,要查询消费记录才知道。心理医生支招表示,网购成瘾也是一种心理疾病,如果病情已经很严重,必须要借助专业心理治疗。



案例

买买买太疯狂,收到包裹后甚至想不起自己曾买过

曾玲(化名)在一家广告公司做文案,平时最喜爱的事情就是逛淘宝等购物网站,看到自己喜欢的东西就“走不动路”。看到自己购物车里琳琅满目的商品列表,就觉得特别满足,付完钱后更如同压抑已久的情绪终于释放了一样。

但当她收到大大小小的包裹时,才发现自己买了很多不需要的东西。而就在这个月,她还收到了几个特殊的包裹,里面都是些奇形怪状的饰品。收到包裹时,她甚至觉得包裹送错了,但当她查了购

物记录之后,才发现自己的确购买了这些小饰品。

“双十一”促销时,她熬了一个通宵,又一次购买了大量自己并不需要的商品。第二天,她跟老公吵了一架,还给老公写了保证书。

去年年底,她曾统计了自己网购的花费,总共有四万多元,快赶上她一年的工资了;而今年的花费,她甚至不敢去计算。每次回家看着家里堆满了大大小小的快递盒子,她就特别羞愧,有时候都想剁了自己的手,但她只要一到单位,还是忍不住想网购,忍不住去买自己不需要的东西。

分析

见到喜欢的就控制不住想买,或是“上瘾”了

爱网购者大致分为两种情况:一种是,虽然买得多,但买的确实是需要的东西,这种情况属于正常购物;另一种是,看别人买什么就盲目跟风,认为买到就是赚到,结果买了许多自己不需要的东西,买完之后又后悔,这就是所谓的“剁手党”。

“随着目前电子购物的盛行,网购占据了很多人的闲暇生活时间,不可否认网购给我们的生活带来了巨大的便利,但是像上文中的这种行为

则会给自己和家人带来很多痛苦。”安徽省精神卫生中心医师耿峰说。

和沉迷于网络游戏、浏览社交网站一样,过度的网络购物同样是一种网络成瘾行为。对于多数人来说,或许还没到“成瘾”的地步,但也已达到了网络过度使用的限度。特别是像曾玲这样“见到喜欢的东西就控制不住想买,买完又后悔、自责;感觉消失后,很快又投入下一轮购物中”,这就需要注意了。

支招

可找其他方式解压,严重者可求助心理医生

如何判断自己是否“网购成瘾”?耿峰表示,首先要看消费是否在经济能力的承受范围内,看看是否超出个人收入中生活费用支配的范围,若是,就可能是出问题了。

购物者买完东西心情如何也很重要。像曾玲这样网购之后就“如同压抑很久的情绪终于释放”,这种满足感是很多成瘾性物质或者行为所共同具有的特点,当她被迫中断这种行为时,可能就会出现一些不良的负面情绪,甚至出现一些焦虑的症状,这就需要再次进行网络购物才能让自己满足。从这点上说已经达到了依赖的程度,换言之,如果中断这种行为就会出现戒断症状。

此外,还要看网购是否干扰了正常生活。有些人通过购物解压,但若疯狂购物消费超过了自己的经济承受能力,就会给自己增加还款压力,这样不但起不到解压作用,还会干扰自己的正常生活。

专家建议,面对抑制不住的购物欲,不妨通过制定购物计划,让身边的人督促自己合理消费等方式,来帮助自己,若情况比较严重,则可以求助专业的心理治疗师,认识到过度网络使用的危害以及对生活造成的巨大影响,进而建立一种适当的网络使用行为模式。

同时,网购成瘾者平时亦要保持心态平和,尽量少宅在家里,多与人接触,增加运动,亲近大自然。

