



武当内家秘笈系列: 太乙门秘传武功

定价:39元

出版社:安徽科学技术出版社

内容简介:武当太乙门内容博大精深,最为有名的是“二十三势太乙擒扑拳”(也称太乙五行拳)。其中还有内功修炼、九宫旋转等法,皆为武当山道门秘传。本书作者对太乙门的一些独门绝技进行了挖掘和整理,得成此书。本书包括入门基础、太乙九宫旋转十二法、太乙二十三势和太乙内功导引术四个章节的内容,介绍了太乙门内功修炼法则、拳法演练、拳法运用、秘传手法等有关知识。同时,作者在对古谱进行重新挖整的基础上,不仅进行了详细的解析,还配以大量精准、美观的插图,图文并茂,内容更加丰富,易学易懂,更便于读者理解、学习和掌握,是广大武术爱好者难得一见、不可多得的实用参考读物和珍藏佳品。



武当内家秘笈系列: 字门八字绝杀

定价:49元

出版社:安徽科学技术出版社

内容简介:字门八法是内家系的主要传承支流之一。为了能比较完整地呈现字门八法的一些独门秘笈,作者做了大量的挖整工作,得成此书。本书包括残、推、援、夺、牵、捺、逼、吸、八法总归和字门武功阐微等十个章节,内容以字门八法拳为主题(残、推、援、夺、牵、捺、逼、吸),每一个字一套拳法,内含八大技法,十大手法,五大腿法,各招法可谓千姿百态,以点、按、击、插敌人身上要害穴道,而发放沾跌强敌,招法简洁实用。同时,作者在对古谱进行重新整理的基础上,不仅进行了详细的解析,还配有大量精准、美观的插图,图文并茂,内容更加丰富,易学易懂,更便于读者理解、学习和掌握,是广大武术爱好者难得一见、不可多得的实用参考读物和珍藏佳品。



●M.6580男,合肥三甲医院医生,38岁,1.75米,大学,离单,英俊儒雅,谦和重情,车房俱全。诚觅一位35岁左右,1.62米以上,专科,职业稳定,温柔秀丽气质佳的女士爱相随。

●M.6881男,合肥公安干警,30岁,1.80米,大学,未婚,英俊进取,品貌端庄,经济优越,车房俱备。诚觅一位30岁以下,大专以上,温柔清秀,知性优雅的未婚女孩爱心永结。

●F.8501女,合肥银行白领,30岁,1.66米,硕士,未婚,温柔秀丽,高雅脱俗,车房俱全,待遇优。诚觅一位40岁以下,1.75米左右,专科及以上,有事业富爱心的先生携手人生,永沐爱河。

●F.8709女,合肥中学教师,27岁,1.65米,本科,未婚,温婉秀丽,长发飘飘,家庭优越,待遇好。诚觅35岁以下,1.73米以上,沉稳重情,品貌修养好的先生心心相映,永爱相随。

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)

女大学生患上洁癖症 吃水果要泡上3小时

□ 朱世玲
星级记者 俞宝强

爱干净是好习惯,但是爱干净过度就容易形成洁癖。安徽精神卫生中心主治医师谢军表示,洁癖,是一种心理问题。洁癖不仅影响人们的生活和社会交往,它还使人出现心理焦虑等症状。



A 洁癖,是一种心理问题

小洁是一名大学生,不知从什么时候开始,她觉得钱很脏。她说:“我手中的钱可能被很多人拿过,他们做什么工作的都有,而且钱又不能洗。”但凡和钱有接触时,她都会戴上手套或用纸隔着拿钱。后来她担心钱会把衣服碰脏,每次回到家,第一件事就是把衣服脱掉挂在门口,从来不会把衣服拿到卧室、客厅,她觉得这样做很累,影响日常的生活,故来安徽省精神卫生中心咨询。

谢军给她做出了心理分析。

“喜欢干净是好的生活习惯,但不一定

就是洁癖。比如有些人洗手,每次都洗到胳膊肘,用香皂洗2次,但是不到两三分钟就洗完了,完全不耽误正常的生活;服务性行业的人如护士平时接触的人很多,经常会触摸眼睛、嘴等器官,经常洗手就不算洁癖,因为是常识性的生活习惯,这是对自我的一个保护”。谢军表示,如果爱干净影响到正常生活、正常工作,比如为了干净可以不吃不喝,连碗都不敢碰,被子也不敢接触,连班都上不了了等,这就是洁癖,是一种心理问题了。

B 很多洁癖者并非天生如此

谢军认为,洁癖不仅影响人们的生活和社会交往,它还使人出现心理焦虑等症状。

据悉,患上洁癖一般有两种途径:一是听到别人说的经验;二是自己对某种事情的担心害怕。比如有人认为由于没有注意清洁而患上某些疾病,从此以后就经常洗手;还有人在情绪低落的情况下患上洁癖的,他们用一种具体的方式来消除内心的焦虑……另外,有些父母对孩子的教育方式过度,比如给孩子一个过分的清洁教育引导等,也会引发孩子洁癖行为的产生。

谢军认为,很多洁癖者并非天生如此,成长中,家长或老师对他们的健康清洁教育过

度,引发他们把这些想得非常严重。而过度的清洁教育在他们幼小的心灵里根深蒂固,长大后就会对这种东西过分地在意了。心理医生通过交谈,得知小洁小时候因吃了没有洗过的水果而拉肚子。她爸爸告诉她果皮有很多的细菌,如果不洗干净就会得病。从那以后,小洁无论是吃水果还是蔬菜,都要泡3个小时以上才放心。医生分析了小洁洁癖行为产生的情境、原因;找出她到底对什么事情过分担心、忧虑;也知道她什么情况下洁癖明显等。小洁在心理医生的帮助下重新认清这些事情,缓解了心中的焦虑和不安,洁癖行为逐渐少了,又能正常学习和生活了。

C 70%的洁癖患者具有强迫性人格

据悉,70%的洁癖患者具有强迫性人格,这是洁癖产生的生理基础。而长期的精神紧张,如工作压力过大,要求过分严格,或者处境不顺利,常担心发生意外等外界不良刺激也会诱发洁癖。

通常,患者在心理治疗师指导下,把自己害怕的东西和场景、经常做的事情,从轻度到重度依次写出来,然后每天从最容易的事情入手,控制自己的行为。例如通过每天减少洗手的次数,从原来每天洗30遍,每次洗10分钟,减少到洗20遍,每次7分钟,直到只在饭前便后才洗手,每次不超过

3分钟。

这样的心理疾病往往会影响到人们的正常生活,甚至还会导致出现巨大的压力。卫生是为了健康,而不是为了“生病”,因此必须要注意,在讲究卫生的同时要注意避免过度洁癖到来的心理疾病。因此对于患有这样心理疾病的人来说,往往需要注意适当的调整自己的心理。

谢军认为,治疗过程中,患者可能会感觉特别难受,但是需要忍受痛苦,可以做一些放松训练,或通过运动分散注意力。一般经过几个月的治疗,患者就会感到真正轻松了。