

□ 等诗来亲吻 别离有什么可怕



别离是怎样一种情愁,想必经历过的人不会不明了。无论本心理性还是多情,转身一瞬终究容易泪盈眼眶。有些人用离别看清一些人,有些人用离别学会一些事,从来没有好与坏,再多言语和犹豫都是徒劳,还不如爽快挥手,迎接新的未来。

《翡冷翠的一夜》(节选)

你真的走了,明天?那我,那我,……
你也不用管,迟早有那一天;
你愿意记着我,就记着我,
要不然趁早忘了这世界上有我,
省得想起时空着恼,
只当是一个梦,一个幻想;
只当是前天我们见的残红,
怯怜怜的在风前抖擞,
一瓣,两瓣,落地,叫人睬,变泥……
唉,叫人睬,变泥——变了泥倒干净,
这半死不活的才叫是受罪,
看着寒伧,累赘,叫人白眼——
天呀!你何苦来,你何苦来……
我可忘不了你,那一天你来,
就比如黑暗的前途见了光彩,
你是我的先生,我爱,我的恩人,
你教给我什么是生命,什么是爱,
你惊醒我的昏迷,偿还我的天真。

作者简介:徐志摩,现代诗人、散文家,新月派代表诗人。徐志摩是公认的多情才子,他的诗总是细腻而温润,让人总想揣摩执笔之人的过往。他的诗歌,他炽热的感情,甚至他的死,无一不让人们揣摩至今。

□ 优生活

你真的会吃螃蟹? 这四个部位万万不能吃!

稻将熟、蟹长肥,又到吃大闸蟹的季节。不过,大闸蟹味虽美,但其实食用是有一定讲究的,甚至有些部位是不能吃的!

真正的行家这样吃大闸蟹:

1. 剪掉大闸蟹的八只脚,包括两只大钳,放凉后其中的肉会自动与蟹壳分开,很容易被捅出或是被吸出,因此要留到最后来吃。
2. 将蟹掩(即蟹肚脐部分的一小块盖,公蟹母蟹形状不同)去掉,顺势揭开蟹盖。
3. 先吃蟹盖部分,用小勺把中间的蟹胃部分舀出,轻轻将外面包裹着的蟹黄吮干净。注意,不要吮破中间那个呈三角锥形的蟹胃,应将其丢弃。
4. 轮到蟹身,用剪刀将多余的蟹脚、蟹嘴和蟹肺剪掉。
5. 用勺柄将蟹身中间一个呈六角形的片状物挑出来,那是蟹心部分,丢弃,然后把蟹身的蟹黄蟹膏吃干净。
6. 把蟹身掰成两半,此时可见呈丝状的蟹肉。只要顺着蟹脚来撕,就可以将蟹肉拆出。吃干净的蟹壳是完整呈半透明状的。
7. 用剪刀把蟹腿剪成三截,最末一截蟹脚尖可充当工具。先用蟹脚尖细的那一头把蟹腿中段的肉捅出来,再用蟹脚尖粗的那一头把蟹腿前段的肉捅出来。
8. 将蟹钳分成三段,前两段都可将蟹壳直接剪开,用勺舀出肉。最后的那只钳子,技巧是剪开两边,然后用手往相反的方向掰两只钳脚,钳壳就完整分开了。

以此吃法吃出来的蟹壳,虽未必能完整地拼回一只蟹的形状来,却也铺陈得条理分明,丝肉不剩。吃完蟹壳洗一洗手,再喝上一杯暖融融的姜茶。

注意! 这些地方不能吃:

蟹腮、蟹肠、蟹胃、蟹心。

螃蟹不能和什么东西搭配?

1. 吃螃蟹不可饮用冷饮。螃蟹本身性寒,如果再与冷饮同食,会加重胃寒的情况,导致腹泻。
2. 螃蟹不能和柿子搭配。柿子中的鞣质具有收敛作用,能抑制消化液的分泌,导致吃的人出现肠胃不适的情况。
3. 不宜与茶水同食。茶水里同样含有大量鞣质,和螃蟹不与柿子同吃的道理一样。因此,吃蟹时和吃蟹后1小时内最好不要饮茶水。

中秋节期间,青年演员乔任梁疑因抑郁症自杀去世的消息震惊网络,“没有人对抑郁症有绝对的免疫力。”著名心理学家马丁·塞利曼将抑郁症称为精神病学中的“感冒”。世界卫生组织预计,到2020年抑郁症将跃至全球第二大疾病,自杀是其最可怕的症状。如何摆脱抑郁,值得我们每个人关注。



精神“感冒”抑郁症 原来离我们这么近



你是否有抑郁倾向?

在以下每题中,用“偶尔”、“少有”、“常有”和“持续”记录下符合自己的程度。并对照题目下方打分表计分。

(注意:自评量表仅能用于提醒自己注意心理健康。抑郁症的诊断应当由经过培训的专业人员,在亲自与病人进行交谈后得出。)

- 1 感到情绪沮丧
- 2 早晨心情最好
- 3 要哭或想哭
- 4 夜间睡眠不好
- 5 吃饭像平时一样多
- 6 性功能正常
- 7 感觉体重减轻
- 8 为便秘感到烦恼
- 9 心跳比平时快
- 10 无故感到疲劳
- 11 头脑像往常一样清楚
- 12 做事像平时一样不觉得困难
- 13 坐卧不安,难以保持平静
- 14 对未来满怀希望
- 15 比平时更容易激怒
- 16 觉得决定什么事很容易
- 17 感到自己有用和不可缺少
- 18 生活很有意义
- 19 假若我死了别人会过得更好
- 20 仍旧喜爱自己平时喜爱的东西

题号	偶尔	少有	常有	持续
第1、3、4、8、9、10、13、15、19、20题	1分	2分	3分	4分
第2、5、6、7、11、12、14、16、17、18、20题	4分	3分	2分	1分

抑郁严重度=各条目累计分/80

分值	结果
0.5以下	无抑郁倾向
0.5-0.59	轻度至轻度抑郁倾向
0.6-0.69	中度抑郁倾向
0.7以上	重度抑郁倾向

什么是抑郁症?

有不少人把抑郁症归结于性格或心理上出现了问题,以为只有性格内向的人才会患上抑郁症。事实上,抑郁症并不是单纯的心理问题,开朗的人也会得抑郁症。它与去甲肾上腺素、多巴胺等神经递质的功能紊乱有关,导致大脑总是会传递到一些不愉快的信息,不良事件只不过是诱因。

抑郁情绪和抑郁症也不相同。抑郁症是一种严重的精神类综合症,它不仅包含沮丧悲伤,还有丧失兴趣、疲倦、焦虑、厌食或暴食、失眠或嗜睡等因素。

抑郁症是现代都市人的常见病,在老年人、处于更年期的妇女、青春少年、面临激烈工作竞争和失业压力的中年人,都很普遍,被称为精神疾病中的“普通感冒”。在医学中,抑郁症归属于“情感障碍”,典型表现(如图)。

抑郁症真的治不好?

全世界每年有百万人因抑郁而死,在我国,很多患者不知道自己患病,或者怕被歧视拒绝就医,缺乏高水平专治抑郁的医院,导致9成抑郁症患者没有治疗,就诊率低和年轻化成为突出特点。

抑郁症是不是真的治不好?当然不是。对待抑郁症,应该像对待感冒或其他疾病一样,坦然、主动地寻求医生的帮助。只要积极进行药物治疗和心理调整,绝大多数患者就能走出抑郁的阴影。

微笑抑郁症,这个杀手不太冷

不少人获悉乔任梁的消息后,都大为惊讶,因为这个大男孩,一直以“阳光”“爱笑”“温暖”等标签,获得无数粉丝的青睐。

南京脑科医院抑郁症病区主任姚志剑,介绍抑郁症中,有一种则是最难防范,也是“深度潜水”的患者,不为身边的亲朋好友所知,那就是“微笑抑郁症”。这种患者,被称为隐性抑郁症,患者甚至经常会面带笑容,与常见的那种“愁眉苦脸”的抑郁症患者有很大不同。这样的患者,如果自杀,往往很出乎周围人意料。

如何发现自杀前的“蛛丝马迹”

现实生活中,我们怎么去阻止自杀,避免悲剧的发生呢?南京脑科医院心理医学科主任医师李箕君表示,要对一些突发事情和苗头有所警觉。他特别归纳了一些自杀原因和自杀的初期警号,供公众参考:

表示自己一事无成、没有希望或感到绝望;感到极度挫败、羞耻或内疚;曾经写出或说出想自杀;谈及“死亡”“离开”及在不寻常情况下说“再见”;将至爱的物品送走;避开朋友或亲人、不想和人沟通或希望独处;性格或仪容骤变;做一些失去理性或怪异的行为;情绪反复不定,由沮丧或低落变得异常平静、开心。

自测你是否有抑郁倾向

左侧是美国权威抑郁自评量表,选择符合自己的程度——偶尔、少有、常有和持续。需注意,自评量表用于评价一下自己的心情,提醒自己注意心理健康是可以的。抑郁症的诊断应当由经过培训的专业人员,在亲自与病人进行交谈后得出。切记,如果你身边有朋友得了这种病,不要歧视他,鼓励他去看医生,以便得到科学的建议和及时的治疗。