

心理诊所

每人都要学会自言自语

如果你偶尔听到一个人自言自语,恐怕会觉得非常可笑。不过,到了该转变一下观念的时候了,心理学家认为,自言自语不但不是件可笑的事情,还是一件有利于身心健康的事情,甚至值得我们每个人去学习。自言自语的好处非常多。当我们内心存在困惑,百思不得其解的时候,说出来,哪怕是没听众,也有助于让自己理清思路,找到答案。因为语言反馈给大脑之后,能刺激

脑神经,促进思考。其次,自言自语也是一种倾泻心理垃圾的好方法。失意、郁闷、愤怒等负面情绪,积压于心头,会侵蚀我们的热情和快乐,而自言自语地发牢骚,相当于把这些坏情绪倾泻出来,有助于心理弹性的恢复。自言自语还可以起到自我安慰的作用。如同一个婴儿,在母亲的喃喃细语中会安静下来或者进入梦乡一样,熟悉的声音对我们

的心灵有着很强的慰藉作用。曾经有心理学家在治疗抑郁情绪的病人时,采用一种方法,就是让这些病人给自己写一封信,然后自己用柔和的声音读出来并录下来,每天睡觉前放给自己听。心理学家发现,这样的做法,让很多人感觉很放松很有安全感。看来,在我们内心中都有一个需要抚慰的“婴儿”,这些抚慰有时候来自亲人、朋友,但更需要的则是来自我们自己。自言自语无疑是我们

安眠这个“婴儿”的好方法。除此之外,自言自语还相当于一种自我承诺,其原理有些类似自我暗示。当我们对着镜子微笑一下的时候,你或许会感觉嘴角翘起的一瞬间你的心情会豁然开朗起来。因此,我们不妨多自己对自己说些鼓励、赞扬的话,时间长了,你的大脑会接受这一承诺,从而有利于心理健康。 付勇刚

两性保健

女性常掉头发的应对法

头发生长原本就有一个生长与衰老的周期,自然生理性的落发其实每天都在发生。但是也有一些掉发是病态性因素所导致。此时除了就医以外,还应该注意一下平时的生活细节。

充足的睡眠

充足的睡眠可以促进皮肤及毛发正常的新陈代谢,而代谢期主要在晚上特别是晚上10时到凌晨2时之间,这一段时间睡眠充足,就可以使得毛发正常新陈代谢。反之,毛发的代谢及营养失去平衡就会脱发。

建议:尽量做到每天睡眠不少于6个小时,养成定时睡眠的习惯。注意饮食营养,常吃富含蛋白质及微量元素丰富的食品,多吃青菜、水果,少吃油腻及含糖高的食品。

避免过多的损害

染发、烫发和吹风等对头发都会造成一定的损害;染发液、烫发液对头发的影响也较大,次数多了会使头发失去光泽和弹性,甚至变黄变枯;日光中的紫外线会对头发造成损害,使头发干枯变黄;空调的暖湿风和冷风都可成为脱发和白发的原因,空气过于干燥或湿度过大对保护头发都不利。

建议:染发、烫发间隔时间至少3至6个月。夏季要避免日光的暴晒,游泳、日光浴更要注意防护。

洗头及梳头

夏季洗头可以每周3至7次,冬季可以每周1至3次,洗头时水温不要超过40℃,与体温37℃接近。不要用脱脂性强或碱性洗发剂,因这类洗发剂的脱脂性和脱水性均很强,易使头发干燥、头皮坏死。

建议:选用对头皮和头发无刺激性的无酸性天然洗发剂,或根据自己的发质选用。不用塑料梳子,最理想的是选用黄杨木梳和猪鬃头刷,既能去除头屑,又能按摩头皮,促进血液循环。

保持心理健康

每天焦虑不安会导致脱发,压抑的程度越深,脱发的速度也越快。

建议:对于女性而言,保持适当的运动量,头发会光泽乌黑,充满生命力。男性经常进行深呼吸、散步、做松弛体操等,可消除当天的精神疲劳。

另外,家中宠物身上容易有霉菌感染,如果又喜欢跟宠物同枕共眠,就很容易造成头皮感染,出现红、痒、脱屑以至于掉头发;还有一种是发生在头皮的脂漏性皮炎,会出现与头癣类似的症状,但不会掉头发。

其实也有可能是雄性秃,想要知道自己的头发是不是掉得特别多,有一个很简单的“拉发实验”:您可以轻拉自己的头发6到8次,然后看每次拉下来的头发有没有超过3根。如果有,就表示头发毛囊比较脆弱,应该要多加注意。 雨晴

男人过四十 从容应对性欲减弱

不惑之年的男人,尽管事业和工作处于巅峰时期,但却明显地发现自己的性欲逐渐变弱,性能力也明显下降。而妻子的性欲越来越强烈,性要求也变得频繁。面对妻子热情的需求,男人们既无奈又疑惑:“自己是不是真的不行了?”

专家介绍,步入中年的夫妻在性生活中会出现“剪刀差”的现象。因为,性欲强弱受睾酮水平高低的影响,40岁左右的男人,由于睾酮分泌开始下降,性欲自然会减弱。而女人到了中年后,家务事少了,性经验多了,可以将更多精力投入到性生活中,也就迎来女性的“第二蜜月期”,性欲增强是很正常的。

对此,专家认为,中年夫妻应在了解的基础上从心理愿望、生理需求、感情交流等方面,及时作出调整。

专家提醒,对于妻子的要求,男人不要指责和逃避,积极找出从容应对“剪刀差”的方法。主动与妻子沟通,进行情感的铺垫。戒烟戒酒,消除影响性欲的不利因素。多做慢跑、游泳、登山等提高性欲的运动。还可以吃一些有利于补肾壮阳的补品,或富含胆固醇(如海产品)、锌(如豆类)的食品。需要注意的是,不要盲目服用壮阳药物,吃补品也要把握“度”,否则性能力反而会因此变得更差。 李天钦

一味忍让,从不生气的人会扭曲心理和人格。

宽容也要有底线

台湾作家龙应台有篇著名杂文《中国人,你为什么不要生气》,抨击中国人毫无原则的“忍”令恶行肆虐,她是从社会文化的角度进行拷问的。而从心理学上看,如果一个人一味忍让、从不生气会扭曲其心理和人格。

任何人都不愿戴上懦弱的帽子,但有些本不软弱的人说话做事却被当成“老好人”。原因在于,人都有三个“我”:本我、自我和超我。本我,实行快乐原则,要求满足自己的各种需要;自我,则夹在中间,根据各种现实考虑做事;超我,崇尚道德原则,要求自己行善利他。温和善良的天性加上“先人后己”、“舍己为人”的教育,一个人

的超我可能会被强化,本我则相应地被压抑,导致即使被别人伤害,也会觉得“反击是不好的”,能容忍就容忍。最终,一个本非懦夫的人,行为方式却十足懦弱,把心理能量转移到自责自卑上来,另一条则是忍无可忍时转化为对他人的强大怨恨,爆发出强烈的报复。

显然,这两条路都不是什么阳光大道。因此,要纠正“攻击别人都是不好的”绝对观念,放开自我进行正当防卫,才能让本我、自我和超我和谐发展,避免走上这两条歧路。当然,自我防卫时一定要多用语言技巧,而不要诉诸暴力。

有种自我正当利益和尊严被自己出卖的感觉。这种感觉日益增强,到无法承受时,只有两条路可走,一条就是承认自己懦弱,把心理能量转移到自责自卑上来,另一条则是忍无可忍时转化为对他人的强大怨恨,爆发出强烈的报复。

这样的关系,是破坏性的,对双方都没好处。侵犯的一方多次被容忍以后,本我膨胀,变得自私自大,很容易在别的地方败得“满地找牙”。而一贯容忍的一方自尊必定受伤。虽然在主观意识中,容忍是出于超我的道德要求,但本我受到的压抑却在无意识中一点点累积,在内心深处总

杨锦东



名医名科推荐



心病、先心病、头颈部及全身性血管疾病的检查,诊断5000余人次,成功率居国内领先水平。该中心的成立和上述检查技术的应用,填补了河南省无创血管造影检查确诊心病及全身性血管疾病的空白。该项专业技术在国内仅有三家。目前处于世界先进水平。

咨询电话: 0371-66948996

韩庆元 武警河南总队医院放射科主任、河南唯一的64排容积CT暨首家无创心脑血管成像中心创始人。他所领导的血管成像中心,自2005年8月1日成立以来,成功地开展了冠

健康咨询台

中原区高女士:儿子今年6岁了,3岁开始发现下眼皮内部有许多红色的小泡,经医生诊断是滤泡性结膜炎,一直没有治好,到现在视力为0.9度,白眼球变

成红色,用眼时间稍长就会眼痛,希望郑州日报健康联盟推荐好的医院专科。 咨询投诉电话: 13937189728 13783543028

医讯快递

英国研究“减肥口香糖”

英国研究减肥药物的科研人员正研制减肥口香糖,这一项目已得到英国韦尔科姆基金会颁发的科研基金,有望在不久的将来问世。

路透社14日报道,这项研究由英国伦敦帝国学院牵头。学院史蒂夫·布卢姆教授说,他们计划研制一种胰多肽减肥药。胰多肽是一种人体自然产生的荷尔蒙,通过抑制食欲达到减肥目的。

尽管胰多肽不会产生副作用,但却无法制成药丸,因此他们有意将其制成“减肥口

香糖”或“减肥滴鼻剂”,有望在5年至8年之后问世。

研究者们从韦尔科姆基金会得到了总数在230万英镑至350万英镑之间的科研经费。韦尔科姆基金会是世界知名的医疗研究资助机构,拥有总计9100万英镑的研究基金。

不过“减肥口香糖”的市场化前景仍不明朗,因为布卢姆至今还没有找到将其推向市场的投资人。

新华

健康自测

衰老自己能测出

单脚立:断衰老

被测者双手自然下垂,紧贴大腿两侧,闭上眼睛,用一只脚站立,另一人看秒表。根据其单脚独立稳定不动的时间,来判断衰老的程度。

测定标准(男性)为: 30-39岁为9.9秒; 40-49岁为8.4秒; 50-59岁为7.4秒; 60-69岁为5.8秒。 女性比男性推迟10岁计算。

未达标者,生理年龄已经高于实际年龄了,需要保养身体,保持心情愉悦。

爬楼梯:看体力

以5层楼为限,30岁左右的人,一步迈两层台阶,能快速登上5层楼,仍觉得轻松,说明健康状况良好; 50岁左右的人应该能一级一级登上5层楼,中途不休

息,不用借助扶手,没有明显的气喘现象,说明健康状况不错。

不论哪个年龄阶段的人,如果登上3楼就气喘吁吁,心跳加速,说明体力较差,应加强锻炼。

屏气:检测肺健康

屏气的测试可以让你察觉肺是否健康。

游泳或盆浴时,先深吸一口气,然后将头埋进水里,屏住呼吸,再慢慢吐出,看能维持多长时间。

如果在30秒以上,就说明肺很健康; 能达到1分钟,肺就十分强壮了。

想提升肺的质量,可以在空气良好的环境里做深呼吸,并主动咳嗽,这样可以排出沉积在肺中的杂质。

赵欣

明目护眼

Advertisement for dental care with text: 定期洗牙好处多,医学上称为洁治或洁牙,“洁”是指去掉牙面上的菌斑、色素、牙垢和牙石,“治”是能起到治疗牙周疾病的作用。洁牙细分为:超声波洁牙,喷砂洁牙,手工洁牙。

“最小化”用眼疲劳

自觉眼痛、眼痒,视物模糊,甚至复视,有时流泪,有时眼干,还时常伴有头疼,脖颈酸痛,这是你静坐大半天始终凝视电脑屏幕后,最常见的一系列不适表现。无论忙于工作还是个人娱乐,你都在经历恼人的用眼疲劳。

虽然与使用电脑相关的用眼疲劳不会引起严重的或长期的不良后果,但是它让人难以全身心地投入工作,工作效率降低。是时候采取一些方法来“最小化”双眼的疲劳程度了。

休息一下 强迫双眼关注除了

电脑屏幕以外的其他物件。例如,先看看自己眼前的盆栽,再看依墙而立的书架,然后眺望窗外,随后视线回归到书架、盆栽,在不同距离的物品上都停留几秒钟。重复三次,每天做几遍。

走动片刻 每过1小时站起来走动片刻,离开电脑打个电话,也可以靠在椅背上闭目养神。至少每小时给自己的双眼放5分钟假。

眨眨双眼 在电脑前长时间工作,眨眼频率明显减少,干眼症状由此产生。眨眼能产生泪液,有助于湿润眼睛。一定要记得,看电脑,

多眨眼。

放松肌肉 缓解眼部肌肉紧张可减轻用眼疲劳。全身放松,双肘支在办公桌上,手掌托眉弓,闭上双眼,通过鼻子深呼吸,屏气4秒钟,然后呼气,继续做深呼吸15至30秒钟。每天重复练习数次。

眼镜适用 如果平时佩戴有框眼镜或隐形眼镜,要确定适用于电脑办公。多数镜片可能更适宜观赏斑斓的油画,而不一定适合面对电脑。

明哲

治“骨质增生、滑膜炎、髌骨软化”有奇方

骨关节炎,主要是关节软骨的退行性变和继发性骨质增生,很多人变得步履蹒跚,上下楼关节擦不住劲,久坐站起时关节僵硬迈不动步,严重者关节疼痛、肿胀、积水甚至变形,这都是骨关节炎在作怪。 北京张修成教授研制的“一

夜效膏药”又名“千山活血膏”,贴敷患处,药力能直透皮下骨质,通过改善患处微循环,修复关节软骨,消除无菌性炎症,不仅能控制、阻止膝关节炎的迁延、发展和恶化,而且大部分患者可取得满意的治疗效果。尤其是急性发作期,疗效更佳,一般3

天可恢复正常生活。

一个疗程15天:需用药6~12盒。骨科医院东50米瑞康大药房有售,外地邮寄,药到付款,优惠活动正在进行中。

相关链接 www.yqbj.cn 咨询热线 0371-61796028

“股骨头坏死、髌关节滑膜炎、骨折”良药问世

股骨头坏死,是由于多种原因导致的股骨头局部血运不良,骨细胞缺血坏死,骨小梁断裂,股骨头塌陷的一种病变。

股骨头坏死常以髌关节退行性变、滑膜炎、骨质增生、关节疼痛肿胀积水开始发病,患者常常感到侧臀部疼、腹股沟痛,严重者可致疼痛跛行,活动受限,肌萎缩、下肢疼痛畸形,活动受限,肌萎缩。危急时刻,一种特效新药在首

都北京研制成功了,由于含有羚羊角粉、辣椒草等20味珍稀药材,配方独特,药力强大,急重症患者24小时就能见效,所以取名“一夜效膏药”,又名“千山活血膏”。 国家商检局副局长周先生

左腿关节疼痛,在301医院做磁共振检查,确诊为早期股骨头坏死,中西医治疗无效,用一夜效膏药两个礼拜症状消失,活动自如。

该药已通过北京三大权威医院临床验证并取得国药准字Z20025596号批文。

一个疗程15天需用药10~15盒,颈椎病、腰间盘突出效果亦佳。

河医对面九州通大药房有售,外地邮寄,药到付款。 骨科医师咨询热线: 0371-61796029

补充生物荷尔蒙 燃烧男人的激情

男人过三十,“灯油”就会点一天少一天,雄性激素(生物荷尔蒙)分泌量也会逐渐减少,肾虚亏损逐渐衰竭,医学专家忠告:只壮不补不充电,迟早会完蛋。荷尔蒙的减少,是造成男人各项功能衰退的罪魁祸首!

香港百年医药集团,采用国际先进的超浓缩提取技术生产的“快邦片”以动植物精华提取,含有丰富的生命蛋白、西洋参总皂甙、牛磺酸及特殊物质H.R,被生殖医学专家称为“生物荷尔蒙”。

快邦片一次激活肾,补充男人三年生物荷尔蒙,提高自身分泌功能,服用后的感觉让人大呼意外。同时增加自身前列腺、睾丸的免疫调节能力。大量临床数据显示:快邦片在体内崩解后,性动力和性表现相当于20岁健康男性的性生理水平,这等于达到了一个男人一生中性能力的最高数据!让疲软的男人知道“硬汉子”的真正概念!

香港快邦片,每盒9块9,一盒吃6天,正以超低的价值和安、快速、持久的效果,在男人中广泛流传!为回报广大男性朋友的支持,特推出买10赠5(礼品装)的优惠活动。 详情咨询:66259358