

做快乐日志 许下快乐承诺 多和朋友聊天

好心情是可以储存的

一年的开始,很多人都忙着为来年制订计划,在各种计划中,你是否想过为自己来年的心情也制订一份计划呢?对此,心理学家提议,心情容易低落的人,年初定个“心情计划”,对调整心态是很重要的。以下的方法将帮助你在来年拥有一份好心情。

制订一本快乐日志

早就有心理学家发现,平时情绪良好的人,遇到不开心的事情更容易化解。由此看出,好心情也是可以储蓄的。一本快乐日志,可以帮助你储蓄点点滴滴的快乐。做法很简单,你只需在每天晚上回忆一下今天都发生了什么开心的事情,即使你当晚的情绪不好,也不要随便放掉当时带给你快乐体验的事情。这样做的好处是可以增强你感受小快乐的能力,积少成多,拥有好心情就不难了。

举办快乐仪式

选择一个轻松的环境,和好朋友或者亲人在一起,郑重地许下来年将

快快乐乐生活的愿望。不要小瞧这个承诺,社会心理学家认为,当着众人的面宣布一件事,将更有可能促成此事。因为为了向别人证明你是遵守承诺的,你就会朝着承诺的方向去努力。很多时候,你的行为方式会决定你的心情。正如詹姆斯·兰格情绪理论所认为的:“我们因为哭,所以愁;因为动手打,所以生气;因为发抖,所以怕;并不是我们愁了才哭,生气了才打,怕了才发抖。”

多和家人在一起

国外最新研究发现,一个人的情绪是否积极,与家庭幸福最相关。美国的家庭治疗师福德福博士也认为,家庭幸福与否将是一个人的“快乐度”的最佳测量标准。而经常对家人表示关爱、感激、多沟通、经常聚会、相互鼓励,不但营造幸福家庭的方法,而且,在这个过程中,也最容易体验到幸福和快乐。

经常与朋友聊聊天

心理学上有“心理呕吐”的说法,

和朋友聊天便是“心理呕吐”的一个很好途径。你可以把生活中的不如意、遇到的小麻烦讲给朋友。其实在这个过程中,你已经在及时地梳理自己的情绪了。就算不倾诉烦心的事,聊天本身也是很好的调节方式。拿出几个周末,去和朋友聚会聊天,你将更容易收获一份好心情。

多和大自然接触

有人调查发现,随着人群密度的不断增加,人们焦虑、烦躁等情绪的出现频率也越来越高。除此之外,噪音、色彩等外部环境也可以对我们的情绪造成影响。喧嚣的城市对我们的情绪影响很大,因此,在未来的一年里,一定要多给自己创造几次和大自然亲密接触的机会,你的心情会在安静优美的环境中得到按摩。如果你没有机会亲自走进大自然,那也要多听听有关虫鸣鸟叫、海浪涛涛的音乐,让自己在想象中完成心灵之旅。

李玲



两性保健

打高尔夫能助“性”



蓝天、白云、果岭……在很多人眼里,被视为“贵族运动”的高尔夫总是高不可攀。但现在,它逐渐放下了“身价”,打上了“亲民”的标签。在挥杆的瞬间,在徒步走到下一个果岭的过程中,整项运动除了人与自然亲密接触外,对提高男人的性能力也有着不小的作用。

性学家们认为,高尔夫挥杆的动作有助于身体伸展;同时,它和散步紧密结合在一起,在一个18洞的球场里,你走路的距离会达到6~8公里;此外,美丽的球场会使你心情舒畅,帮你燃起更炽烈的爱火。

和其他运动一样,打高尔夫时,人体内可释放出一种令人心情振奋的内啡肽物质,这种物质恰恰是机体自然产生的内分泌物,可以使人产生愉悦感,对增加性欲大有好处。在性爱过程中,男人的腰、背及手臂扮演着重要角色,也是主要着力点,而高尔夫锻炼的恰恰是这几个部位的肌肉,腰腹部的锻炼则更容易增加包括骨盆部位及性器官在内的全身血流量。

专家认为,作为一种比较平缓的运动,高尔夫更适合中年男性。同时,滑冰、游泳、慢跑、骑马等运动也能为男人助“性”。尽管如此,在运动中还是要把把握好“度”。根据个人年龄、体质的不同,运动频率和时间自然也不一样。当你感到疲劳的时候,就要马上停止运动,切不可逞强。

杨大中

提包太大损健康



女性快停止使用大个儿的手提包吧!1月底,美国医学家在接受路透社采访时表示,手提包越大,对女性的健康影响越大。

近年来,大手提包成为流行趋势,并且越来越重。虽然包的带子也变得越来越长,但正是这些超长带子使得很多人的脖子、肩膀和背部出现了健康问题。

约翰·萨德勒是美国得克萨斯州加兰德市贝勒医疗中心的一名医生。他说:“很多女性就诊时常跟我抱怨,头、颈部疼痛难忍。此时我做的第一件事,就是检查她们使用什么样的手提包。”当她们把包放在天平上称量后,我发现,这些包多重达3.1~4.5公斤左右。如果她们的包继续无限制地扩大下去,会出现更多的健康问题。

威廉姆·科恩是休斯敦市一家私人诊所的理疗师,他认为,严重的颈部或肩部问题会导致上背部出现健康隐患,这意味着病人在电脑前工作或运动时,都可能感到上背部疼痛。他呼吁箱包设计人员在所有包上都贴一个具有指导警示意义的小标签,用来提醒使用者,这些包对它们的脖子和肩膀会造成潜在伤害。

科恩特别强调,人们在携带大包时还要纠正不良的走路姿势,应该保持身体笔直,让头和肩膀自然放松。最好把包换成体积和重量较小的那种。他说:“超大的包相当显眼,女性携带这种包的确会使她们看起来更漂亮,但她们不知道这种包带来的潜在健康问题有多大。”

如果大包是一种时尚物,那么偶尔背一下,或象征性地背一下也未尝不可,如果真要用它放东西,也别放太多。

杨孝文

急救常识

突然胃痛怎么办

如果在出现胃痛而身边没有任何药物的情况下,有些简单易行的方法可以缓解疼痛。

一、揉内关:内关穴位于手腕正中,距离腕横纹约三横指(三个手指并拢的宽度)处,在两筋之间取穴。用拇指按揉,定位准确36次,两手交替进行,疼痛发作时可增至200次。

二、点按足三里:足三里穴位于膝盖边缘下三寸(相当于四个手指并拢的宽度),在胫骨和腓骨之间。以两拇指指端点按足三里穴,平时36次,痛时可揉200次左右,手法可略重。

三、揉按腹部:两手交叉,男右手上,左手在下;女左手在上,右手在下。以肚脐为中心揉按腹部画太极图,顺时针36圈,逆时针36圈;此法可止痛消胀,增进食欲。

心理诊所

健康自测

老人要随时掌握自己的健康状况

老年朋友,您想知道自己的健康状况吗?以下8条,可帮您判断:有一条不正常,请注意自己的身体;有两条不正常,可能患有疾病;有3条或3条以上不正常,则肯定患有疾病。

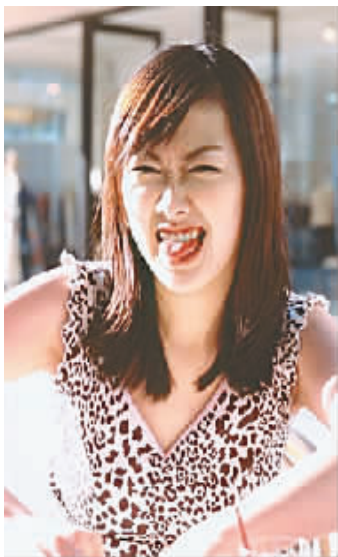
- 1.一月内体重增减不超过3公斤;
- 2.每日体温波动不超过1℃;
- 3.脉搏每分钟72次左右;
- 4.每分钟呼吸16~20次,呼

- 吸与心跳的次数比例为1:4;
- 5.每日进食量保持在250~350克,超过平常量的3倍或少于1/3以上为不正常;
- 6.大便定时,每1~2天1次,3天以上不大便或1天大便4次以上为不正常;
- 7.一昼夜尿量1500毫升左右,多于2500毫升或少于500毫升为不正常;
- 8.睡眠约6~8小时,不足4小时或嗜睡为不正常。

郑卫

舌苔泄露胃病“隐私”

胃病患者如果仔细留意自己的舌苔,常会发现一些与众不同之处:有的特别厚腻,有的发黑、有的发黄、有的剥落。事实上,舌苔变化确实能反映疾病尤其是一些脾胃病的规律。



舌苔厚、有口气

一个人如果常年舌苔很厚,而且有口气,一般说明胃有点小问题。如果目前没有其他不舒服的感觉,可先从饮食起居调养入手。经过一段时间的调养,异常舌苔和口气有望自愈。

舌苔发黑、黏腻

如果仅见这种异常舌苔而舌尖呈正常的淡红色,且无其他明显不适,有时属于“染色”现象。以上情况不属病态,不必紧张。但平时胃病较重的患者观察到黑苔就要警惕,如果舌尖呈深红色,甚至发青发紫,说明病情加重,应及时到医院就诊。

舌苔花剥

有的人舌面上的舌苔出现不规则的一块块“地图样”改变,有的地方有薄苔,有的地方光滑无苔,这叫“地图舌”。此类舌象者如无任何不适感,多属生理性改变,不需治疗。如果长期有胃病或其他慢性病,以前从未见这样的舌象,出现“地图舌”则多属阴虚表现,需及时就医。

舌头有裂纹

还有的人舌面上出现许多“裂纹”,多数无舌苔,称“裂纹舌”,如无不适感,亦属生理性的,不需治疗,如在重病后出现裂纹舌,舌红无苔,且有不舒适感,亦属阴虚,需配合药物治疗。

明目护眼

护眼小妙方

随着年龄的增长,渐渐感到自己的视力慢慢减退,实为苦恼。为了减缓视力减退的脚步,我积极采取了一系列措施,效果颇佳。

一是按摩法。每天按摩太阳、四白、睛明和风池等穴两次,每次每个穴位按摩5分钟;然后再用双手掌鱼际部分分别揉搓左右眼眶,沿着太阳穴压揉,经耳轮上方直至脑后。

二是转眼球。坐在床上或椅上,双目向左转3圈后,平视前方片刻(默数5下),双目再向右转

3圈,平视前方片刻。每日早晚转两次,日久坚持。

三是热敷毛巾。每天清晨洗脸时,用半干不湿的热毛巾敷于前额和双眼,眼睛轻闭,头稍仰,毛巾凉后再重新更换,持续1分钟,长期坚持。

四是常喝枸杞菊花茶。用宁夏产枸杞加杭菊花、绿茶冲水喝,枸杞适量多些,泡开后将枸杞吃了。

这些措施让我的视力慢慢恢复了,心灵的窗户越来越明亮。

王跃西

除黑眼圈补点铁

他食物内的铁元素,机体不易吸收,因此需要同时吃些含维生素C的食物,以提高铁的吸收率。此外,蛋白质、胶原蛋白、氨基酸及矿物质,对消除黑眼圈也大有裨益。

虽然和黑眼圈的关系如此密切,现实生活中,人们对黑眼圈成因的误区还真不少。有人认为是晒出来的,有人认为黑眼圈只是遗传所致。有专业人士称,黑眼圈不是斑,不是皮肤表层的问题,主要是经血流不畅造成的。导致黑眼圈的原因很多,比如睡眠不足、过度疲劳、抽烟喝酒、体弱多病、缺乏营养等,而且成因

不同,应对的方法也不一样。

除了用饮食消除黑眼圈,日常的防护也很重要。比如,如果是由于睡眠不足导致的,可将热毛巾敷在眼部(包括两侧太阳穴)约20分钟,再用冷毛巾同样敷30秒至1分钟,然后用眼霜,效果就不错。

而有些黑眼圈则是因皮肤衰老所致。衰老不可抗拒,保持开朗的心态,定期进行专业护理,是消除这类黑眼圈的必经之道。此外,化妆时,可用比较暗的抑制色或遮盖力比较强的遮瑕膏涂抹在黑眼圈处,或在黑眼圈处抹少量珠光粉,从而减轻症状。

王跃西

“风湿骨病”患者疯抢一夜效膏药

骨病克星“一夜效膏药”,迎春节送大礼活动近日在郑州掀起高潮,很多患者反映:“这个药的疗效早就知道了,就是因为价位较高而犹豫不决,这下好了,机会终于来了。”

“一夜效膏药”,又名“千山活血膏”,它不同于其他任何贴剂,是国家药品监督管理局正式批准

的国药准字Z20025596号药品。主要针对颈椎病、腰间盘突出、椎管狭窄、骨质增生引起的头晕、颈酸痛、腰酸、坐骨神经疼、腿脚麻木疼痛等症,尤其是术后不愈、卧床不起的顽固患者以及骨折后遗症疗效奇佳,急重症患者24小时就能见效。

该药主要是通过强力渗透,

溶解突出物、解除对神经的压迫而达到标本兼治之目的。

一个疗程15天,根据病情轻重需6~12盒。

经销地址:河医对面九州通大药房,买5盒赠1盒、买10盒赠4盒优惠活动已接近尾声。

骨病咨询热线:0371-68060739 65237685

养生苑

咨询电话:65930361 65971158

补肾双向调节效果好

仲景堂大药房执业药师 曹泰山

很多中老年人长期服用六味地黄丸,却诉说乏力、腰酸膝软、手脚冰凉等症没有改善,这到底是什么原因呢?

肾虚分为肾阴虚、肾阳虚、肾气虚等,一般而言,肾阴有腰膝酸软、五心烦热、头暈耳鸣、盗汗、男性遗精早泄、女性经少经闭等表现;阳虚有腰膝冷痛酸软、形寒肢冷、精神疲惫、夜尿频多、阳痿早泄等症;气虚常见精神倦怠、易发虚汗、困乏乏力等症。不知道自己是否“肾阴虚”、还是“肾阳虚”,就一通乱补,会适得其反。

长期服用六味地黄丸却感觉

不到起色,原因多为补不对症。传统方六味地黄丸专补肾阴;金匮肾气丸专补肾阳虚;参杞杜仲丸属阴阳双补、双向调节,以肾为本,五脏同补,是全面平衡型。

对于分不清阴虚阳虚,或属于阴阳两虚,或有气虚症状,专家推荐服用参杞杜仲丸,该药原方名神仙不老丸,是我国元代以来养生抗衰老的名方,以人参、杜仲、枸杞、地黄等十二味中药组方,全面调补五脏,益气补肾,平衡阴阳。人参,补五脏之阳,大补元气;川牛膝,川巴戟,杜仲和菟丝子补肾助阳;生地、枸杞子、地骨皮滋阴生

津;熟地黄、当归、柏子仁、石菖蒲滋阴养血、养心安神。现代药理学研究该药延年益寿显著,保健服用可提高身体免疫功能,冬季可减少感冒。

参杞杜仲丸不含大热大燥的动物性药材,不含激素,药性平和,男女均可服用。一般服用1个疗程4瓶下来可以明显感觉到乏力、失眠、精神不振等症明显减轻,服用3~4个疗程,易疲劳、精神不振、腰膝酸软、畏寒肢冷、记忆力减退、生理机能减退等症可以得到完全改善。