

心理诊所

● 轻松迎考系列专题 ●

注意调控考前情绪



在人的心理世界中,情绪扮演着重要的角色,它像染色剂,使人的学习、生活染上各种各样的色彩;它又似加速器,使人的学习活动加速或减速地进行。我们需要积极、快乐的情绪,它是获得学习成功的动力。

保持情绪乐观

有人说:情绪是思维的催化剂,思维能力可以通过情绪的调节而显示出更高的效应,人也会因此显得更聪明、更能干。积极的情绪可使人精神振奋、想像丰富、思维敏捷、富有信心。消极的情绪则使人感到学习枯燥无味、想像贫乏、思维迟钝、心灰意懒。

实验表明,一组学生在情绪良好情

况下平均智商为 105,但在紧张状态下却降至 91,两者相差十分显著。因而高高兴兴地学和愁眉苦脸地学,效果大不一样。心情高兴时,会增强学习的信心和兴趣,产生学习新知识的强烈愿望,会感到大脑像海绵吸水一样,比较容易把知识“吸”进去。而烦恼、焦虑、愁闷、恐惧时,会降低学习愿望和兴趣,抑制思维活动,从而影响了智力发挥。

保持适度焦虑

有些考生眼看离高考越来越近,心里一点儿底儿也没有,虽然天天挑灯夜战到深夜,但效率不高,睡眠质量不高,常做噩梦,第二天头脑昏昏沉沉的……过重的学习负担、心理压力、家长和社

会过高的期望已使这些同学的情绪处于过分焦虑状态。

其实,学习需要一定程度焦虑,心理学实验表明:焦虑水平与学习成绩呈倒“U”形关系。无焦虑或焦虑水平过低,学习无紧迫感,对什么都无所谓,肯定学不好;而焦虑水平过高,人的精神极度紧张,又会影响到正常的发挥;能够变压力为动力,学习效果最好。这就提醒我们要调控情绪,使之保持适度焦虑,客观地认识自我,在学习中扬长补短,讲究学习方法,为实现理想的目标坚持不懈地奋进、拼搏。

坚持积极暗示

为消除过分焦虑,可进行积极的心理暗示。大家都有这样的体会,一个人总是沉浸在不愉快的回忆中或满脑子都在想我为什么学不好、记不住时,情绪肯定低落、焦虑,且效率不高。因为这种心态不利于大脑正常发挥作用。因此,考生们要学会自我调节,当你坐在书桌前开始学习时,脑海中先浮现出令你最自豪、最愉快的画面,并在心中默念:“我绝对有能力学好”,然后充满信心、精神振奋地投入学习。要相信你的体内有一颗成功的种子,也许它还在休眠。积极的自我心理暗示有助于增强自信,排除焦虑,充分挖掘潜能,提高学习复习效率。

任力宏

健身有道

仰卧抬腿臀部要离地

很多女孩为自己的“小肚腩”而烦恼,怎么消除它呢?大家都知道腹部的肌肉练习会有一定的作用,而且仰卧举腿能够特别针对小腹部进行锻炼。但这个动作不好掌握,做得不对很容易导致腰椎损伤。



关节弯曲的角度,直至呈180度。此外,在训练中,仅仅满足于双腿垂直于地面是不够的。因为腹直肌是连接耻骨和肋骨的肌肉,想要更好地锻炼它,你需要进一步把臀部抬高离地面,使其产

一般来讲,初学者或力量较差的练习者,可以先将膝部弯曲呈90度角(如图)。如果强行平举抬腿,很容易拉伤腰部肌肉。随着训练水平的提高,逐渐加大膝

锻炼左手 平衡健康

生活中,大多数人的右手承担了大量的工作,久而久之,身体右侧的手、肘、肩等部位都会不堪重负,诱发慢性疾病;而身体左侧则因为缺乏锻炼而变得孱弱。通过左右手交替训练,即在锻炼时只使用平常不常用的左手,这样不仅可以开发相对应一侧的大脑,还有助于锻炼身体左右平衡能力,达到健身的目的。

艾辅仁

安洪波

枕边放洋葱生姜 治失眠

除了食醋以外,我们厨房中还有一些调料,对治失眠都有很好的作用,特别是洋葱和生姜。洋葱和生姜的气味有安神的作用,使大脑皮层受到抑制,闻着这些气味能帮助入睡。

这些方法都非常简单易行:取洋葱适量,洗净,捣烂,置于小瓶内,盖好,睡前稍开盖,闻其气味,可助人睡;也可以将15克左右的生姜切碎,用纱布包裹置于枕边,闻其芳香气味,便可安然入睡。这两种方法一般在使用10天至1个月后会睡眠就会明显改善。

也可用洋葱自制“助眠饮料”:取洋葱100克切片,浸泡在600毫升烧酒中,1星期后取出。每天睡前半小时,用10毫升洋葱酒,90毫升牛奶,1个鸡蛋,半个苹果榨汁,一起调匀后饮用。

需要注意的是,洋葱和生姜能促进睡眠,但有些调料则会导致失眠。不少失眠者虽然处处小心,用了很多促进睡眠的方法,可还是没有效果。往往就是因为特殊的饮食习惯而忽略了调料这个因素。建议失眠者,在临睡前不要吃辣椒、大葱、胡椒、桂皮、芥末等辛辣刺激性的食物,以免造成大脑神经兴奋,影响睡眠。

侯洁

药须知

高锰酸钾宜温水泡用

高锰酸钾作为一种强氧化剂,可以杀灭细菌,是居家必备的消毒药。在妇科领域,高锰酸钾水溶液可用于外阴冲洗,治疗各种妇科疾病,还有预防泌尿系统感染的功效。虽说高锰酸钾使用起来非常方便、安全,自己在家使用仍有不少需要注意的地方。

首先,一定要稀释到位。一般来说,阴部外用高锰酸钾时,应该稀释到1:5000或1:10000,内眼看上去是淡淡的粉红色即可。有些患者可能觉得药液越浓,消毒效果越好,其实浓度太高反而容易灼伤皮肤。

其次,最好用60~70摄氏度的温水溶解,用开水冲泡会令高锰酸钾还原、失效,影响治疗效果。

最后,尽量现配现用。高锰酸钾是一种强氧化剂,如果泡好了不用,不仅易被污染,长期暴露于空气中还会被还原成没有药效的二氧化锰,也就达不到消毒的目的了。因此,建议在溶液配好后两小时内使用,效果最佳。

许多患者为了达到更好的清洁效果,会在用高锰酸钾清洗外阴的同时,对阴道也进行清洗,这其实是错误的做法。阴道中“常驻”的正常菌群和分泌物,本身就具有“自洁”的功能,如果将高锰酸钾用在阴道内,反而会破坏自身的清洁系统,更容易招致病菌的“侵袭”。因此,正确的用药范围仅限于外阴,如果有阴道炎症,应同时配合阴道放药,效果会更好。

最后需要提醒大家的是,高锰酸钾会导致脱水,使皮肤变得干燥,因此没有炎症的人不要使用。即使用药的话,周期也不宜太长。对于产后伤口感染、患疖子或有其他皮肤感染者,每天使用一次,通常一周即可痊愈。

孙丽芳

美容护肤

教你对眼袋说 NO

日常生活中,若能很好地注意养生,劳逸适度,不熬夜和保证充足的睡眠,可以延缓眼袋的产生。

一、每晚睡前若能服用维生素E胶囊中的粘稠液对眼部皮肤进行为期4周的涂敷及按摩,能收到消除眼袋、减轻衰老的良好效果。

二、睡前在眼下部皮肤上贴无花果或黄瓜片,坚持下来可收到减轻眼袋的美容效果。也可利用木瓜加薄荷浸在热水中制成茶,晾凉后经常涂敷在眼下部皮肤上。

三、在面部用些乳脂或油类,用手指朝上击打面部,特别要注意在眼周围软弱的皮肤上重点轻敲。平时应当避免随意牵拉下眼睑或将其向外过度伸展。

四、日常饮食中经常咀嚼诸如胡萝卜及芹菜或口香糖等。平时尚需注意常吃些胶体、优质蛋白、动物肝脏及番茄、土豆之类的食物,注意膳食平衡,可为此部位组织细胞的新生提供必要的营养物质,对消除下眼袋亦有裨益。

五、对待下眼袋,国外有人常使用甘菊、上等红茶或玫瑰子等,还有用加温的蓖麻油或橄榄油,每天在眼袋处湿敷15分钟到数小时,这些物质有助于解决眼下部所出现的囊袋问题。

李敏



求医热线

- 河南电力医院 彩光永久脱毛 陈敏 68691035
妇产科婴儿游泳 68856092
郑州市第一人民医院 急诊电话 66333120
新生儿科 66350154
郑州市颈肩腰腿痛医院 24小时咨询热线 65250099
亚健康治疗中心 68720566
郑州市儿童医院 健康咨询 63931704
小儿康复中心 63830240

- 郑州市中心医院 急诊科 67641120
风湿肿瘤内科一病区 67650493

- 郑州市中医院 呼吸内分泌科 67444888
消化内科 67717100

- 郑州市骨科医院 骨肿瘤骨病科 67771685
关节病治疗中心 67771587

- 郑州市妇幼保健院 产科咨询接诊 63881120
新生儿内科咨询接诊 63881553

- 郑州市第八人民医院 郑州市精神卫生中心 24小时咨询电话 68953120
心理测验咨询电话 68953228

“一夜效膏药”速治“颈椎病、腰间盘突出”

颈椎病、腰间盘突出、椎管狭窄特效药问世,由于药力强大,作用直接,急重症患者24小时就能见效。

马先生激动地说:“我患腰4~5椎间盘突出、椎管狭窄,腰部疼痛,双腿麻木无力,术后复发。用一夜

效膏药,当晚就有感觉,一个多礼拜后坐立走躺弯腰翻身自如。”

“一夜效膏药”,又名“千山活血膏”,富含皂甙、甾体等高效活性物质,能强力作用于病变组织,使突出物萎缩溶解,水肿粘连增生炎症消除,从而解

除对神经的压迫。一个疗程15天;需用药6~12盒。

经销地址:市一院东100米东大街大药房,外地邮寄,药到付款。迎“五一”特惠活动开始了:十送三、二十送十。

骨病咨询热线: 0371-61796029

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、腰酸腿软、手脚冰凉等症没有得到改善,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,阴虚有腰酸腿软、五心烦热、头晕耳鸣、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、困乏无力等症。不知道自己

是“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;金匱肾气丸专补肾阳;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,专家推荐可服用参杞杜仲丸。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

地黄、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。现代药理学研究发现该药延年益寿率显著,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、腰酸腿软、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。

春暖花开话腋臭

仲景堂大药房执业药师 曹泰山

“一年之计在于春”,春天是个令人愉悦的季节,可对患有腋臭的朋友来说,春天一到,烦恼也就来了。随着鲜花开放,小草萌芽,腋臭也悄悄出现,难闻的气味令人烦恼不堪。

腋臭又叫狐臭,是臭汗症的一种,发于腋下,是皮肤表面细菌分解大汗腺分泌液中的有机物而产生不饱和脂肪酸引起的。中医认为,腋臭属湿热内郁所致,具有遗传性,多发于春夏季和青春期,与个人饮食习惯和所处地域气候有关。

腋臭症有以下特点:1. 病程长,病势缠绵难愈;一般患者从青春期开始发病直到大汗腺萎缩,症状才渐渐消失。2. 直接表现为腋下大汗腺内分泌异常性变化,出汗时伴有腋毛结晶或霉变,以及色汗(黄色)和浓烈的刺鼻臭味,距离一米即可嗅到。3. 汗液发粘,内衣腋下发黄有异味,耳道处有油腻感。4. 患者女性多于男性,一般为遗传所致,非遗传性患者多因青春腋下大汗腺异常性变化或饮食嗜辛辣刺激、海鲜、酒类所致,具有普遍性。

目前国内医药界不断在开发治疗腋臭的产品,如国内腋臭行业领导地位的仲景药业,根据我国医圣张仲景家传秘方,结合现代科技精制而成的“半月清”,历经15年市场检验,赢得广大患者良好口碑,长期畅销不衰。半月清喷剂,使用方便,一喷即可起效,适用于轻度患者;为中重度患者称赞的中药粉剂,针对腋臭产生的病灶即腋下大汗腺,只需将药粉直接外擦于腋下,通过皮肤发挥作用,在内调外擦,清除体内湿热,使大汗腺分泌恢复正常,在外能杀死皮肤表面的细菌,抑制细菌再生,这样内外兼施,效果显著,在行业中居于领先地位。在腋臭患者中流传这样一句话:“拥有半月清,四季没烦恼。”

咨询电话:65930361 65971158

迷人的金沙湖 快乐的高尔夫 金沙湖期待着您..... 河南金沙湖高尔夫球会 河南金沙湖高尔夫球会球场总占地面积2400亩,是河南唯一标准18洞72杆国际竞赛型高尔夫球场。拥有40个击球位的双层草坪练习发球台、6万平方米高尔夫练习场、2000平方米推杆练习果岭区,一个300亩水域的沙湾浴场,即将开通配套设施有球会会所、会议中心、会员别墅、网球中心等。金沙湖高尔夫球会位于郑州市东南部,国家经济技术开发区南缘,西南毗邻郑州机场高速公路,规划环城路以西,距市中心10公里,十五分钟车程,交通便捷,地理位置优越。 球场地址:国家郑州经济技术开发区第八大街南金沙湖路一号 订台电话:66875780 E-mail:jinchahugolf@163.com 办公电话:66876205