

新年,用赞美来减压

□ 记者 朱娜 实习生 王敏 通讯员 卢俊喆

赞美的话谁都喜欢听,不仅说者、听者都高兴,而且还有缓解压力的作用。在日本,就专门有人用赞美来鼓励人们,并减轻压力。在新的一年里,我们也试试用赞美的话来减压吧!

日本:相互吹捧减轻压力

近段时间,日本掀起了一股赞美风潮。社会上许多教人赞美的课程很受欢迎,例如,如何赞美子女、如何赞美属下、如何赞美妻子(丈夫)。

据有关媒体报道,如今,日本经济持续低迷,工作和家庭压力都持续增加。为了减轻心理压力,社会上出现了赞美网站,使用者只要输入自己的姓名、性别和职业以后,网络上就会涌现出很多赞美语。赞美网站很受欢迎,每天点击率高达10万余次。本月初还出现了“赞美研究营”,学员从赞美开始,第一个人对旁边的人说“你的笑容很灿烂”,第二个人则赞美第三个人“你的领带很好看”。

批评=“爱你”

日本人用相互“吹捧”减压,对于含蓄、内敛的中国人不知道是否适用。

今年23岁的王兰兰表示,赞美的话谁都爱听,尤其是当人们感到疲惫或在工作上出现错



误时,如果能得到几句赞美的话,肯定会轻松许多。但是,有时候赞美的话的确有些说不出口。如果有别的减压方式,我肯定不会选择用赞美减压。

家住涧西区的朱先生说:“我是一个比较内敛的人,对自己的家人很少赞美,更不用说对同事和不熟悉的人。当面赞美别人,总感觉有些不好意思,有些阿谀奉承的感觉。”

市中心医院心理咨询科医生史静杰表示,由于受传统思想观念的影响,许多中国人都羞于表达自己的感情,更不会当面赞扬一个人。他们往往认为真正对

而不是一味地赞美、夸奖,包括好朋友之间也应指出对方存在的问题。中国人做人做事要求含蓄和谦虚,如果一个人太过于赞美别人,会被认为是浮躁和不实在的表现,甚至是溜须拍马。

史静杰说:“正是这些原因造成多数人爱赞扬别人,包括对家人、朋友、同事等。而他们关心的方式,大多带有督促和指正的性质。”

小赞美大改变

俗话说:“良药苦口。”其实,良药未必苦口,“甜药”也可治病。有时,一句赞美的话可能会让人产生意想不到的改变。

家住涧西的王女士今年48岁,她说,30多年前别人对她说的一句赞美的话,让她至今难忘,甚至是改变了她的一生。王女士上小学四年级时留级了,同学们都拿异样的眼光来看她,她总感觉矮人一头,也不与以前的同学们玩耍。有一次,王女士的语文老师与她并肩坐在操场上说:“你的字真漂亮,改你的作业真是一种享受!”王女士一下子觉得很高兴,觉得自己还是有优点的。从此,她的成绩直线上升,尤其是语文成绩特别优秀。

史静杰说,许多人可以意识到自身的缺点和问题,只是自己不想面对。一旦别人毫不客气或过激地指出自己的缺点时,自己则会像刺猬一样对别人进行防御,认为别人有意针对自己。如果换一种方式说话,则会收到不一样的效果。另外,人在社会上生存,要面临来自各方面的压力。在我们的生活中还是需要赞美和肯定的,一个善意的赞扬、微笑可以起到缓解压力的作用。当看到一个人的优点时,你表示赞扬和欣赏,优点就会“越养越大”。当然,赞美别人的时候要实事求是,避开明显的缺点来赞美你欣赏的优点,赞美别人的时候也要注意场合。

新的一年开始了,不妨赞美一下自己的家人和朋友吧,可能会收到意想不到的效果!

让你惊讶的“健康”食品

□ 记者 朱娜 实习生 王敏

“民以食为天”,食物的健康与否直接关系到人们的身体健康。因此,食物的健康备受人们的关注。可是有些貌似健康的食物,并不一定都健康。

非油炸不一定健康

对于油炸食物,现在有不少人因其不健康而不吃。因此,超市里有许多食物都贴上了“非油炸健康食物”的标志。如“非油炸方便面”、“非油炸薯片”等。大家都说薯片、方便面等不是健康食物,难道这个非油炸的就健康吗?

市中心医院营养科主任王朝霞表示,从营养的角度来说,油炸与非油炸食物几乎没有区别,这些食物中所含的主要营养成分,如蛋白质、钙、铁等,并不会因为油炸而流失。方便面、薯片等食物虽然没有经过油炸,但作为方便面和薯片本身来说就有其不健康的地方。如薯片、方便面等的各种口味都是靠甜味剂、谷氨酸钠、盐等调制的,食物里的B族维生素被破坏,食物所含的营养成分不平衡等,这些问题并不会因为非油炸而消失。

粗纤维饼干不能当正餐

粗纤维食品越来越流行了,饼干、麦片都打上了粗纤维的标志,有的食物还打出了“粗纤维配方可减肥”的宣传口号。究竟啥叫粗纤维?对人体健康有何作用?

“所谓粗纤维,就是膳食纤维。含膳食纤维的食物主要有粮食、蔬菜、水果、豆类等。膳食纤维又分为可溶性膳食纤维和不溶性膳食纤维。”王朝霞说,市场上出售的大部分粗纤维食物都添加了玉米、麦麸等,就属于不溶性膳食纤维。粗纤维含营养成分比较少,对肥胖、高血压、糖尿病等有一定的预防和治疗作用。粗纤维有这么好处,但也不是人人都适合,胃溃疡患者和结肠炎患者就不适合吃含粗纤维的食物。而且粗纤维会影响其他营养素的吸收,高血脂、肥胖患者过多摄入粗纤维食物是不合适的。有些正在减肥的女士,选择粗纤维饼干当作减肥食品,粗纤维可以吸水令你产生饱腹感。如果把粗纤维饼干当作正餐,就不会有减肥作用。现在出售的粗纤维饼干为了达到美味的效果,往往添加了大量的油脂和糖分。如果吃了太多粗纤维饼干,摄入的热量反而高了。可以在饥饿的时候,而又来不及补充其他食物时,适量地吃几块粗纤维饼干。

不必太害怕“不健康”食物

既然这些打着健康旗号的食物,也不是那么健康,这些食物是不是不能再吃了?王朝霞表示,方便面、膨化食品等本身就是不健康食物,如果长期大量吃会对身体健康产生影响。如果只是偶尔吃一次,也无大碍,就当是饮食上的口味调剂。吃方便面的时候多加一些蔬菜,餐后可以多吃水果,喝酸奶或牛奶。吃了膨化食品,要多吃一些有助于排毒的食物,如韭菜、木耳、鸭血等食物。

请遵专家建议 放心享受3D

□ 记者 崔宏远 通讯员 卢俊喆

《阿凡达》近日异常火爆,不少市民观后直呼过瘾。但逼真的3D效果也让不少人出现了眼睛不适。

西工区的李小姐告诉记者,观影半小时左右,她就感觉眼睛有点对焦困难,要抬头看天花板放松一下眼球才能继续观看;等到看完时,李小姐的眼睛已经酸疼不已,甚至感到有点眩晕。

市中心医院眼科副主任王利群提醒说,在享受3D电影带来的视听盛宴的同时,要注意保护眼睛,预防3D晕眩症。青光眼高危人群、有眩晕病史、易晕车晕船的人最好不要去看3D电影。

眼球聚焦失败致3D晕眩症

据悉,《阿凡达》自去年12月18日全球公映以来,网上就开始流行热门话题“《阿凡达》3D晕眩症”。据我市一家影院工作

人员介绍,观众之所以会觉得头晕,是因为3D电影的特殊画面构成。3D电影的很多背景画面都是手绘虚焦画面,而且其元素过于丰富。像《阿凡达》影片中远景的虚焦树木就是众多元素里的一部分。在观看3D电影的时候,观众必须舍弃虚焦画面里的这些元素。因为这些元素会让眼球重新聚焦,且屡屡聚焦失败,就容易产生3D晕眩症。

王利群认为,人在黑暗的电影院,瞳孔放大,加上看3D画面,眼睛睫状肌一直处于紧绷拉扯状态,较平常更耗眼力,且越是声光效果强烈的画面,对眼睛刺激越大。时间一久还可能导致眼压升高,诱发急性青光眼。

电影电脑看久最易“干眼”

王利群提醒说,像李小姐这

种眼部不适还是典型的干眼症的表现。大多数长期工作需要长时间面对电脑屏幕,或是需要集中双眼注意力看影像的人,因为眨眼次数减少,眼睛不能正常分泌泪液导致眼睛干燥,长期如此就容易造成干眼症,严重的甚至会损伤眼角膜。

同时,在办公室工作的人们,长时间使用空调,这样会使眼球水分蒸发过快,再加上办公室的空气不流通,也较容易造成眼睛缺氧,泪腺分泌减少,冲洗眼内异物的能力随之减弱,从而容易导致结膜炎的发生,患上干眼症。长期使用某种眼药水,如血管收缩性眼药水,也很容易形成干眼症。

观影专家建议

眼压本来偏高且近期感

健康说

新年愿望是“希望爸爸永远生病”,作业上还画有爸爸的大手牵着一双小手。小姑娘对亲生父亲抱有如此“恶毒”的期待,不仅让老师震惊不已,也着实雷倒了我们这些看客。

语出“雷”人的小姑娘称,爸爸只有生病才能陪我。原来,爸爸因为工作关系,难得与女儿见上一面。前几日,爸爸因喝酒出血,才不得不在家休息,每天和女儿一起吃饭,辅导作业,还带她去超市买零食。那些天地很幸福,但快乐的日子随着爸爸身体康复而结束。

“希望爸爸永远生病”从侧面反映了现代家庭疏于关注儿童生活、儿童心理健康的现实。

家庭和睦,温馨是孩子健康

成长的重要保障,父母的关心和陪伴则是孩子心理健康的基础。现在越来越多的家长缺乏与孩子交流,多是把孩子交给祖父母或外祖父母,一个月也见不上几次面,更不用说一起谈心、娱乐。

家庭中的和谐、温暖氛围和关爱与家长提供的富足生活、富裕条件相比,无论在孩子们的身体健康还是在心理健康方面都有着更为重要的作用。

孩子个性品质的养成,父母的作用很大。对于孩子来说,父母既是榜样,又是参照系,对培养孩子良好心理素质大有好处。长时间与父母缺乏交流的孩子,容易形成孤僻、冷漠的性格,也更容易受一些不良因素刺激从

而产生心理疾病。

孩子对快乐的渴望让我们感动,而爸爸的回答更让人心酸:“作为父亲确实失职,可以说很失败,女儿这样的愿望让我难受。但更难的是,我没法保证以后就一定做得更好。”

“希望爸爸永远生病”凸显出现代社会亲人间情感交流的缺失。为生活和事业奔波劳顿,无法有更多的时间陪家人,可以说是当今很多职场人的无奈。只有累得病倒了,才让家人感到陪伴的快乐。童言无忌说出这雷人又让人心酸的新年愿望,恐怕也是家人欲说还休的心里话!

据《生命时报》组织的一项对北京、上海、广州、武汉、重庆五大

城市的居民随机调查显示,近1/4的人除了睡眠外,每天与家人相处时间不足2个小时。即使在这2个小时里,交流内容也大多限于低层次的日常问候和生活交流,情感和心灵交流极度匮乏。

人在职场身不由己,毕竟,还有一家人要养活!但我们不能只看到眼前与社会的交流,却忽视了身后给予我们拼搏动力的亲情和稳固的后方。那也是我们汲取动力与休养生息的港湾。

岁末年初,我们总会有许多愿望。新年伊始,我们把所有的祝福与期待交给新的开始。即使工作再繁忙、应酬再多,也不要冷落了那些爱我们和我们爱的人! (李永高)

“希望爸爸永远生病”的警示