

拒手机族：你拒的是什么

□ 记者 朱娜 通讯员 路书斋 刘伟

最近美国兴起了拒手机族。拒手机族以拒绝使用手机为荣。他们中间不乏商界精英、大学教授等。他们认为，拒绝使用手机虽然有那么点不方便，但是有不少好处。那么，拒手机族的行为值得仿效吗？拒手机族在追求一种什么样的生活方式？

手机焦虑渗透你我

“糟糕，忘带手机了。”家住西工区九都路的王先生已经走出家门很远了，立刻扭头回家拿手机。家人见他刚出门就回来，经询问得知他忘了带手机，立刻说“那是得回来拿”。

刘女士家住老城区，在涧西区工作。有一天她忘记带手机，到单位后才发现。一上午她都觉得不踏实，总担心有人给她打电话。她犹豫再三决定向领导请假，自己开车回家拿手机。有人对刘女士说：“你折腾一趟，就为回家拿个手机，何必呢？”刘女士却说：“手机不在身边，总觉得心不安。手机放在身边，才觉得踏实。”

这种事可能在我们每个人身上都发生过。的确，手机给我们的日常生活带来了极大的便利。逢年过节，你可以给远在千里之外的朋友打个电话问候一下，也可以发上一条祝福的短信；有急事和意外事情发生时，可以及时通知家人或朋友。可是手机给我们带来便利的同时，也带来了

手机焦虑症。忘记带手机时，人们心里发慌；带了手机，又怕漏接电话，只好每隔一段时间看一眼手机；为了能接到每一个电话，把家里以及办公室电话都转到手机上。一旦没有随身携带手机，便会表现得焦虑不安。

拒手机族追求相对自由

拒手机族认为不使用手机，能够使自己与别人更好地交流，同时业余生活也能避免被打扰。不过他们也有破戒的时候，碰到突发事件时，只好“厚着脸皮”去借别人的手机用。

手机是现代文明发展的产物，也成为我们不少人生活的必需品。那么，拒手机族在拒绝使用手机的同时，又从中得到了什么？

市中心医院心理咨询科医生、国家二级心理咨询师史静杰表示，从表面上来看，拒手机族是在拒绝与外界沟通，从而避免因外界的事物影响自己的情绪。从深层次来看，实际上他们拒绝的不仅仅是手机，而是要从行为上来区分工作和对自我的私密空间。手机是我们获取外界信息的一个渠道，它给我们的生活带来了许多便利。但是不得不承认，我们对手机的依赖也越来越大，反而让手机对我们形成了束缚，导致我们自身的焦虑或烦躁情绪不能很好地得到宣泄。如果不使用手机，

也就摆脱了这种束缚。

“拒手机族也在追求一种休闲、超脱的生活方式和生活态度，他们追求一定程度的自由，更珍惜自己工作以外的时间和生活。”洛阳市精神卫生中心一病区主任徐民从说，但是，他们完全拒绝使用手机，未免有些因噎废食。虽然工作效率提高了，生活也变得简单了。但是，毕竟人是社会化的，如果完全不使用手机必然会切断与外界的联系，从某种程度上来说，也隔断了与社会的交往。因此，不建议人们对拒手机族盲目效仿。

严格区分工作与生活

我们在生活中想完全拒绝使用手机，似乎也有些不太可能。重要的是我们如何拥有休闲、超脱和相对自由的生活方式。

史静杰建议，工作和休息的时间要严格区分，不要工作时玩，休息了却仍然在工作。这样下去自己会始终处在焦虑、紧张的情绪当中，不能得到放松和宣泄。可以给自己设定一个时间，比如下班或周末休息不使用手机，静静地与家人一起享受这份恬静和天伦之乐。如果生活中碰到一些琐事，要理顺自己的情绪，不使其受到干扰。带着情绪来工作，工作效率可想而知。同时注意培养自信的心理，做工作时要细心，要尽量做完，这样休息的时候才不会总想着工作。

告别坏情绪必备7个动作

人都有七情六欲，有时候陷入忧郁的低谷也是人之常情。这里教大家7个方便简洁的方法，在你心情不好的时候，不妨尝试以下7种“心理假动作”，能让你的坏情绪在不知不觉悄悄溜走。

1. 强装笑脸

在心情抑郁、心理压力大或生气的时候，强装笑脸有助于释放不良情绪，有益身心。

2. 收拾房间

凌乱不堪的房间或办公室会令人心神不安。因此，将房间收拾整齐能改善不良情绪。比如，让地板上散落的物件各就各位，将桌子上的东西收拾干净，把被子叠整齐。

3. 穿蓝色衬衫

蓝色是一种天然的心情“放松剂”，这正是“仰望蓝色天空，心情倍感轻松”的真正原因。相比之下，橙色刺激性最强，黑色容易激起怒气，红色虽然可以提升人的体内能量，却容易令人不安。

4. 哼唱歌

英国伦敦一所音乐治疗中心的临床医学家表示，唱歌是改善心情的最简单方法。因为唱歌可调整呼吸，使整个身体都随着节奏运动。不管是自己哼唱或是与朋友同唱，哪怕只是静静地倾听，都有助于放松身心。

5. 要想心情好，关键吃得巧

比如，苦甜两种味道结合（在咖啡中加点橙汁），或者软硬食材结合（爆米花和坚果同吃）等，都能够给味蕾带来新鲜感，

进而改善心情。类似的食物还有中餐里的糖醋排骨、糖醋鸡块等。

6. 闻闻柠檬香

美国俄亥俄州立大学最新研究证实，柠檬香味具有去忧、安神和止痛作用。研究发现，柠檬香确实能提升好心情，闻柠檬味可使血液中的能量激素“肾上腺素”的浓度增加。

7. 与宠物亲密接触

多项研究证明，抚摸猫狗等动物有助于降低血压和平稳心率，进而降低心脏病等病症的发病概率。英国贝尔法斯特女王大学人类与动物关系研究专家、心理教授德伯拉·威尔斯指出，人与动物亲密接触，具有惊人的安抚效应，有助于人体缓解自身压力。（瑞丽）

百忧笑解

我又来了



杰克知道初诊要3元钱，而复诊要1元钱。于是他走进诊所对医生说道：“我又来了。”医生给他看了一下，说：“就吃上次开的药吧。”

心理测试

一千元钱测心理

如果你意外地拿到1000元奖金，想去买一件需要的大衣，但是钱不够；如果去买一双不急需的运动鞋，则又多了数百元，你会怎么做？

1. 自己添些钱把大衣买回来
2. 买运动鞋，再去买些其他的小东西
3. 什么都不买，把钱先存起来

答案：

买大衣：你的决断力还算不错，虽然有时也会三心二意、犹豫徘徊，可是总是在重要关头作出决定，比起普通人来说已经算是杰出的了！你最大的特色是作了决定不再反悔。

买运动鞋：你是拿不定主意的人，做事没主见，处处要求别人给你意见，你很少自己作判断，因为个性上你有些自卑，不能肯定自己，你这种人一定曾经受过某些心理伤害，或者周遭的人物太优秀了，因此造成你老是有不如人的感觉。

不买：你是判断力超级强的人，不客气地说，你甚至有点莽撞，就是因为你冲动率直的个性，反而考虑不够周详，你常常后悔自己匆匆作决定，忽略了其他事情。

健康关注

警惕：小儿尿床影响智商

“尿床病”是指3周岁以上儿童在睡眠中，经常发生小便自遗，醒后方知的一种病症。多发生在夜间，白天较少见。尿床儿晚上睡不好，白天易疲劳，学习无精神，老师不喜欢，同学也嘲笑，久而久之，内心受到严重伤害。“尿床病”使从小活泼爱动，爱说话的儿童变得性格内向，烦躁易怒，性格古怪且胆小怕事。

长期尿床会影响大脑发育，导致记忆力差，反应迟钝，注意力不集中，智商降低，学习成绩下降。家长一旦发现孩子3岁以后仍然尿床，就要引起注意，抓紧时间给孩子治疗。

“尿床病”是因为神经系统发育不成熟或膀胱的压力感受器反应阈偏低而导致的。当患者膀胱贮有少量尿液时，即可引起压力感受发出排尿信号引起排尿。遗尿安胶囊针对遗尿症对症下药，调神经，补虚损，强脏器，补中益气、益气升阳、补肾助阳、固肾缩尿，它独含DYR平衡肽，能快速打通神经信号传输通道，增强大脑对排尿的感知力和控制力，恢复排尿自主功能，减少无意识的遗尿、漏尿，能让遗尿患者得以控制，尿床儿夜间有尿能醒、能尿出来。多数患者经过1个疗程的治疗都可取得满意的效果。3个~4个疗程基本可以治愈。

经北京、上海等多家医疗机构临床验证：遗尿安胶囊对小儿尿床、中老年人遗尿、妇女产后尿失禁均有特效。据悉，该药已被洛阳开心人大药房王城店引进。

咨询电话：(0379)63269960

10年痛风 3个月就好

最新发现：产于世界上唯一一只生存单一蝮蛇的海岛——旅顺口蛇岛的黑眉蝮蛇，在交尾时会持续6~24小时。黑眉蝮蛇对于调节痛风病人肝肾代谢有奇效。

上海诺尔药业是国内率先把蝮蛇用于康复痛风的药企，再辅以黄精、薏苡仁等精制而成的痛风专用产品——黄精蝮蛇胶囊，可达到“养正清酸”的独特效果，克服了中药见效慢的弱点。

服用黄精蝮蛇胶囊效果明确：一盒，红肿、疼痛、关节僵直、尿频、尿急、尿刺痛消失；一疗程，痛风石或原来僵硬的关节变软了，“石头”变小了；一周期（90天），浑身不沉了、关节不紧了，有时患者也无法形容，反正就是舒服。黄精蝮蛇胶囊不仅能降尿酸，还能清除尿酸盐结晶，最关键的是90天后，只需服用保健量，就可以使尿酸正常，不再复发。

洛阳指定经销店：开心人大药房王城店
详询：(0379)61717317

排出腺毒 远离前列腺疾病

维药前博舒（西帕依麦孜彼子胶囊）说明书中标注疗效：增强机体营养力、摄住力及排泄力，清浊利尿。用于前列腺炎和前列腺增生所致小便频繁，余沥不尽，腰酸膝软，头晕目眩，寐差耳鸣，早泄梦遗等。前列腺疾病不难治关键是选对药，维药前博舒国家特批特效国药，效果有保证。

服用前博舒当天：毒素开始排出，尿液混浊，有腥臭味。一周后：尿急、尿频等症改善，腺体和肾脏内毒素被陆续分解随尿液排出。半月后：尿路通畅，轻症患者尿频、尿急、尿不出等症消失。1个疗程：排尿正常，小腹、会阴、睾丸胀痛消失，男性功能明显提升。3个~5个疗程：“腺毒”彻底清除，B超显示腺体正常，前列腺液指标正常，重新恢复免疫系统免疫，疾病不再复发。

洛阳指定经销店：开心人大药房王城店
详询：(0379)65803098