

养心之道



患上“健忘症” 专家教你长记性

还有抑郁倾向。

诱因 竞争压力大工作太疲劳

专家说,导致白领们健忘的原因有很多,一般都是外部原因和内部原因两方面造成的。

内部原因是由于生活节奏过快,工作压力太大,加上竞争日益激烈,不少白领长期处于疲劳状态,诱发种种慢性疲劳综合征。从外部原因分析,现在的白领人群都喜欢窝在空调制造的“温室”里,有空调的房间里通风不畅,空气含氧量降低,空气相对混浊,在这样的空间里待久了,人容易昏昏欲睡。在注意力下降的时候,记忆力也就随之减退了。

还有一个外因是,白领们过度依赖数码产品,大脑缺乏锻炼,再加上喝酒和抽烟对神经的伤害,使记忆力和计算能力大幅下降。

支招 四疗法克服“健忘症”

如何预防“白领健忘症”?专家开出了通过“饮食起居”找回记忆力的处方。

锻炼疗法 不用为自己定下一周锻炼一次的死规定,而需要

将体育锻炼视为自己的一种生活方式,真正做到劳逸结合。不喜欢锻炼的白领可先选择一些上肢活动相对简单的体育项目,如羽毛球、乒乓球,逐渐养成喜欢锻炼的习惯。建议40岁以下人群保持每周三次运动。办公室白领工作两小时后起身做伸展跳跃运动。

营养疗法 多补充蛋白质、微量元素等营养物质,如牛奶、大豆、鱼等。核桃、芝麻及沙丁鱼等,均有补脑健脑及增强记忆力的作用。尽量避免喝酒抽烟,少食辛辣口味重的食物。一些食物中含有相对较多的重金属成分,如果食用后这些重金属在体内滞留、蓄积,会造成脑动力的减慢,影响记忆力,如皮蛋、爆米花等食物就属于“记忆力杀手”,不宜多吃。

交流疗法 可根据自己的爱好加入一些社团,加一些QQ群,工作间隙,聊聊自己喜欢的东西,对放松心情有很好的效果。尽可能记忆电话号码、物品的名称等并培养手写、亲自计算的习惯。

音乐疗法 许多白领缺少锻炼归根结底就是“没时间”。因此可在工作时,放些旋律优美的舒缓音乐。(乐乐)

明明很熟悉的人却突然想不起他叫什么名字、话刚到嘴边就忘了,你是否常会出现这样的“短路”?其实,这是“健忘症”的典型特征,是一种老年病,现在却成了职场人群的高发病。

个案 老财务疲劳过度常出错

今年31岁的李欢在一服装销售公司做财务工作,她已经做了10年,但近几个月精力不集中,导致财务报表经常出错。

近日,李欢去医院问诊,她告诉医生,近一年来她的精力明显下降,由于财务工作需要经常加班,做各类报表都要求精准,注意力高度集中后会头昏脑涨,有人叫她的名字也感觉不到;突然回过神来,却又忘记之前的工作做到哪儿了,这种“短路”现象导致了她的工作经常出错。

医生说,李欢是患了神经症,这种病症近年来常见于白领人群,也被形象地称为“白领健忘症”。

数据 神经类患者健忘占三成

“白领健忘症是神经衰弱引发的疾病,这种健忘不是记忆功能的损伤,而是神经过度疲劳出现的短暂记忆障碍。”医生说,该病症主要表现为大白天容易头昏,夜间睡眠不好、多梦等,心理上还易出现烦躁,记忆力下降,甚至

心理故事

□ 记者 朱娜 见习记者 马文双

斜眼看人令他痛苦不堪

一个沉默寡言的青年总认为自己斜眼看人,以至于无法正常与人交流,无法集中注意力。这是怎么回事?

董先生今年25岁,在别人的眼中他是一个性格内向、不善与人交往的人。在他心里有个秘密埋藏了多年,他也被这个秘密困扰了多年。董先生在读初中时,坐在他左侧前方的一个女同学,经常用眼睛的余光看他。董先生偶然间发现了这个女同学的举动。他心里对此很厌烦,因为他很不喜欢这个女同学。

董先生说:“我极不情愿去看这个女同学,可是眼睛

老是忍不住斜着看她。老师上课讲的内容,我一句也听不进去。为了让自己注意听讲,我甚至用手掐自己的大腿,可仍然没法集中注意力。”本以为睡一觉第二天就好了。谁知,越想忘记就越忘不掉。第二天上课时,他满脑子都是这个念头,又开始斜着眼睛看那个女同学。

从此,董先生不敢与人正视,更不敢与人说话。董先生斜眼看人并没有因逃避而好转,反而升级了,他不仅斜眼看别人,而且总感觉别人用奇怪的眼神盯着他,弄得他更加心虚。渐渐地,董先生变得沉默寡言,与人们的交往少了,还经常一心二用,一边看电视,一边看着旁边的人;看书时,每隔一段时间就要干点别的事情。

董先生很想改正自己的这个毛病,于是找到国家高级心理咨询师李韶峰寻求帮助。董先生说,他曾经问过身边的好朋友,自己是否斜眼看人。朋友们都一一否认。可董先生就是不相信自己,他认为朋友们是碍于面子不好意思说。

李韶峰在与董先生的谈话中仔细观察了他,发现他并没有斜着眼睛看人。他建议董先生,



不妨试着斜眼看人,体会一下到底是什么感觉。一天后,董先生找到李韶峰说:“斜着眼睛看人,还真看不下去,特难受!”

李韶峰说,董先生总感觉自己斜眼看人,是由于特定的场景对他产生了心理影响,而这种心理影响没有得到及时消除。董先生潜意识中产生自己斜眼看人的想法,这种想法对他的影响越来越大,甚至使他逃避与人交往。当董先生真的斜着眼睛看人时,他反而觉得看不下去,一切问题也就迎刃而解。

李韶峰建议董先生以后多增加人际交往,逃避不是办法,只会让问题更严重。只有在与别人交往的同时,学会关心、关爱别人,才能有效改善自己的心理问题。

健康前沿

打呼噜 慢性咽炎 告诉你一个治疗的偏方

深圳消息:深圳王女士因打呼噜猝发心脏病和脑溢血,经抢救无效死亡。

有关专家指出:“打鼾=呼吸障碍=呼吸衰竭=猝死。”打呼噜是影响身体健康的重大睡眠疾病,不仅影响心、脑、肾等人体器官,导致呼吸不畅、暂停,心脑血管缺氧,还造成高血压、脑溢血、生理功能衰退、老年痴呆等疾病,严重者导致脑中风,心肌梗死等恶性事件。由中国中医药协会历经5年研制的国家保护品种“止鼾清咽茶”上市,我市金谷园路百草大药房已引入。大家可咨询65669448。

“止鼾清咽茶”中特有的活性因子“冬凌草甲素”,直接作用于咽喉,将软组织和黏膜的毒素彻底清除,疏通扩大鼻咽腔,快速清除咽喉水肿,纠正咽部狭窄,打呼噜、咽炎随之消失。每天2~3袋,轻松告别打呼噜,家人不烦,并发症没有,血压不高,还等什么? 3~6天:轻松入睡,气流顺畅,鼾声减弱,胸闷心悸减轻;1~2周期:鼾声消失,呼吸平稳,睡眠香甜,乏力倦怠感消失,生理功能提高,心律、心肌供血正常;白天嗜睡,晨起头痛、头晕、口干等症消失。

我的皮肤病好了

39岁的王先生患顽癣15年了,已到静限期,患处呈斑块状,钱币大小,伴白色鳞屑,以往曾用脱敏、激素药品,副作用大效果不理想。使用“百癣康”喷剂,一周后止痒止屑,皮疹消退,两周后皮损处呈正常皮色。用药开始每天一次,两周后隔日一次,三周后五天一次,没有耐药性,维持得十分满意。他激动地说:感谢贵州黔西南苗药这么好的产品,还我健康皮肤!百癣康有极强的附着渗透力,不含激素,瞬间止痒,疗程短见效快,不忌口,轻者5~10天,重者2~4周,病变皮肤即可恢复如初,可以避免口服药对身体的损伤。该药适用于皮肤顽癣、头癣、手足癣、花斑癣、湿疹、神经性皮炎等各种皮肤病,洛阳金谷园路百草大药房有售。详询:61666371

35年老便秘停药了

我64岁,被便秘折磨了35年,药吃了,很多,服药有效停药复发,腹泻腹痛遭老罪了,医生说我的直肠肿瘤、高血压、心梗,都是便秘引起的。前些天,一位老同志向我推荐了畅维康胶囊。嘿!真的好使,两天我就排便通畅了,大便软乎乎的,像香蕉,一点都不费劲,最神的是不腹泻、不腹痛、不乏力,没有一点不好的感觉,便秘就好了。现在我一天一便,每次只用4分钟,腹胀没了,排便时不用服救心丸了,30多年来,从没有过的幸福,真开心。畅维康,便秘克星。

告诉便秘患者:畅维康属纯天然生物制剂,是从红树林内生真菌中提取的天然成分。全国1万例便秘病例的临床效果表明,它能够清除神经细胞中的毒素,并修复受损的肠道神经细胞,恢复肠道原有的自主排便功能,总有效率极高,七里河开心人大药房有售。详询:65669548

“膝关节病” 贴一个好一个

家住南昌路的杨先生上下楼时关节疼痛,不敢使劲,打软腿,久坐关节僵硬迈不动步,严重时关节肿胀、积水,甚至变形……拍片诊断为关节间隙不均匀性狭窄和继发性骨质增生、髌骨软化、滑膜炎,多种治疗无效,医生建议置换关节。后经朋友介绍,他用“滑膜舒康贴”两个疗程即关节灵活、行走自如。“滑膜舒康贴”将高科技与特效药配方融为一体,做到专药专治。3~5分钟迅速见效,纳米级药物分子透过皮肤表层毛孔渗入血管、淋巴和滑膜腔内,有效改变关节腔内的酸碱平衡,恢复滑膜内的循环,活化滑膜细胞,增强新滑膜合成,激活关节软骨、半月板、滑膜的新陈代谢,快速钝化骨刺,解除僵硬,消除积水炎症。七里河开心人大药房。详询:61831877

百忧笑解



流食

医生:“手术后你只能吃流食。”

病人:“太好了,我平时最爱吃流食。”

医生:“什么流食?”

病人:“白兰地。”

绘图 玉明