

年底健康心攻略

□ 记者 朱娜



2010年马上就要结束,我们即将踏入新的一年。工作是否如你所愿?生活是否越过越美满?周围的人际关系是否融洽?当这些问题都顺利实现了,你绝不会出现焦虑。如果一切不那么顺利,你是否会感叹岁月匆匆的同时,还会有些焦虑、六神无主?

工作:放下过去展望明天

近日,涧西区的刘先生很郁闷。年初,他给自己定了一个目标——成为部门负责人。前几日,单位内部调整刚刚结束,他的希望却落空了,另外一个同事成了部门负责人。对此,刘先生感到愤愤不平,“凭什么他能当部门负责人?我一点也不比他差,有些方面我比他还优秀”。抱着这样的态度,他对工作开始应付。

刘先生说:“以前干工作,我总是尽量做到最好,因为心里有个目标。现在这个目标没有实现,我一下子被掏空了,再也提不起劲工作了。我就想让自己休息,什么也不想干。”

市中心医院心理专家史静杰:每到年底,一些单位和人都会对自己的工作进行总结性回顾。大家在回顾时,会看年初给自己定的工作目标是否实现。当你的工作目标没有实现或者没有达到预期目的,心情难免会有些失落和焦虑,还会

有一些疲惫。

失落是对过去的事情表示不满,失落后则会产生疲惫的感觉,对什么都提不起兴趣。这些都是人的正常反应。而造成焦虑、失落、疲惫的主要原因,是对未来的不可预知或者对未来的惶恐、不安全感。当目标没有实现时,多数人会对自己的能力产生质疑,也会拿自己与对方进行比较。只盯着自己的优点,眼睛里看到的全是对方的缺点。事情已成定局的话,不妨放下过去的偏见,看看对方的优点,有哪些是你不及的,哪些是值得你学习的。对于未来没有发生的事情,不要想得太多,更不要凡事都往坏处想。年底了给自己放个小假,好好享受一下与家人团聚的时刻,也好理一下自己的思路,或许来年会有更好的发展。

人际关系:不可针尖对麦芒

该过元旦了,照理说该高兴,可高新区的王女士怎么都高兴不起来。

半年前,王女士所在的单位新来了一个同事,据说这个同事是单位领导的亲戚。这个同事到单位后非常强势,经常对王女士指手画脚。为此,二人还发生过几次口角。虽然二人在一个办公室,但是她们连话都很少说。王女士说,最近半年她处于水深火热当中,每天看见这个同事就浑身难受。她还不能得罪这个同事,

怕她到领导那里打小报告。有时真想一气之下辞职不干了,但又怕找不到合适的工作,目前这份工作收入还算稳定。

心理咨询专家张素霞:人际关系的焦虑是白领中较突出的问题,属于现实性焦虑,生活中有具体的诱因。对于人际关系较差的人,首先要做到心胸豁达,如若自己没错,那么坦然对待。随着时间的推移,周围的人自有一个客观的评价。其次,争取做到以德报怨。在与人交往中,不可能遇到的都是高素质的人,一旦遇到素质差的人,你采取针尖对麦芒的做法,会将冲突公开化,必定是两败俱伤。如果一方能以德报怨,看似当时受点委屈,定能受到周围其他人的尊重。最后,学习与人交往的技巧。在和人交往中,尽量不用自己的价值框架去衡量别人,多体会一下对方的感受,就会在和人交往中圆融很多。

恋爱:不盲目寻找感觉

李先生今年34岁,去年从外地回到洛阳发展,由于长年在异地工作,根本顾不上谈恋爱,至今仍然是单身一人。过去的一年当中,他马不停蹄地相亲,可总是碰不到合适的女友。李先生说:“我觉得我一点也不幸福,同学、朋友都成家有孩子了,只有我一人还单身。我也想找个合适的女朋友,可总也碰不着有感觉的。从年初相亲到年尾,仍然没有收获,在父母看来我是一标准的剩男。”

国家二级心理咨询师杜松桂:剩男剩女并不是不想找另一半,相反,他们很渴望在芸芸众生中找到另一半。只不过他们往往以自我为中心,希望能找到有感觉的或者看重对方的长相、工作、家庭条件等。外在的条件或许还好找一些,但所谓的感觉并不容易寻找。

建议这些剩男剩女不要做无谓的要求,要明确自己的所需,对伴侣的要求具体而明确。要学会发现别人的优点,爱对方就要接受对方的缺点。与人交往时要少一些吹毛求疵,多一些赞美和欣赏。男朋友、女朋友不是给别人看的,不要想着与别人攀比,也不要给自己定过高的门槛,否则会让你继续“剩”下去。但是也不要为了结婚而结婚,顺其自然就好。当你的心态放正时,爱情可能就在不经意间来临了。

用药指南

打呼噜 慢性咽炎 告诉你一个祛除的偏方

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、心脑血管缺血缺氧,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业已引入。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,将软组织及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,呼噜、咽炎随之消失。每天2~3袋,轻松告别呼噜,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。

手脚麻木治一个好一个

“老伴开始只是手脚麻木,怎么突然瘫痪了呢?”很多偏瘫的患者都有类似的经历:持续手脚麻木没太重视,越来越重,直到有一天突发瘫痪,后悔莫及!

国内首个专治手脚麻木的高科技准字号生物贴大风肽上市后,已由我市七里河开心人大药房引入。其组方科学,配伍合理,所用药材纯正地道,国际先进的“生物酵式技术”完全保证了药物的有效成分的活性,使每一贴都具有高度的药效,穴位直接给药,药物24小时不间断发挥作用,经大量的临床验证,高科技生物贴大风肽对于手脚麻木(如因中风偏瘫、糖尿病、高血压、神经炎以及颈椎病、腰椎病等引起)、四肢无力、肌肉萎缩、肢体运动障碍等症,1周期麻木减轻或消失;2~3周期康复不复发生,被誉为治愈手脚麻木的专用药物。

详询:61522588

肝肾囊肿 脂肪瘤 息肉 名厂特效口服新药 让你一生不悔

临床上许多甲状腺瘤及各种肿块囊肿,有良性的、恶性的,也有良性发展成恶性的,很多患者因忽视治疗或误治造成恶果而后悔莫及……

肿瘤、囊肿并不能一切了之,专家指出:各类肿瘤、囊肿多由内分泌失调、代谢紊乱、津液淤结致病,推之可移,表面光滑,潜伏期长,有的长达一二十年,早期无症状,犹如隐形杀手易被忽视,不知不觉间极易恶化或累及全身。此时,因临床无药可治或主张手术,但手术不能去其根,易复发,且易损伤神经血管,术后疤痕影响美观;而如果误用草药偏方则会延误病情,因此,早期专药专治很关键。

哈药集团世一堂五海瘦瘤丸,不手术,吃药就好,大品牌,疗效好,诚信治疗,可做B超验证疗效。

五海瘦瘤丸是哈药集团斥巨资研发的首个专治肿瘤囊肿的新特药,独含R因子,快速切断供血通路,饿死瘤体,调节内分泌,平衡代谢,杜绝复发。经多家知名医院临床验证,疗效显著,被用作一线品牌专用药。上市3年来,数万康复患者普遍给予好评。患者表示,肿块囊肿不怕怕恶变,手术切除易复发,草药吃了不少,根本不顶用,没想到用了哈药,10天瘤子就变软萎缩了,2个~4个疗程后,B超显示肿瘤囊肿全消了。买药就买大品牌,值得信赖,用着放心。该药主治甲状腺瘤、淋巴结、乳房肿块、肝肾囊肿、卵巢囊肿、脂肪瘤、纤维瘤、生殖器肿瘤等各种肿瘤。

相关链接:五海瘦瘤丸已在上市3年,七里河开心人大药房为指定经销处。

详询:61723199

百忧笑解

“正常”的精神病人



某精神病院的医生被一群病人纠缠着要出院。

医生最后终于受不了了,就在墙上画一个门告诉病人说:只要你能打开这个门就可以从这出去了。

于是不断有病人尝试开这个门,只有一个病人不去开这个门,还嘲笑

他们。

医生心里想,终于有一个人可以正常出院了。

于是问他说:“你为什么笑他们呢?”

病人回答说:“因为他们不可能打得开,这个门的钥匙在我这儿!”

绘图 李玉明

心闻播报

一杯心理热饮 防人际关系速冻

一项新的研究提示,想要给朋友认识的朋友留下亲切友好的印象,或许求助于一杯心理热饮即可。

研究实验表明:将一杯热气腾腾的咖啡捧几秒钟的人会比拿冰咖啡的人觉得别人更加慷慨、有同情心和开心;拿着治疗热垫的人会比拿着冰袋的人更趋向于为朋友而不是自己挑选礼物。研究人员认为,这个发现表明身体上的温暖会无意识地激发起对他人的友好行为。

研究人员指出,拿着温暖的东西可能使一个人感觉到别人变得热情,这反过来对他们对待他人的态度也产生了影响。对偶然遇到的人来讲,我们送上的茶点的温度意味着更多,一杯热饮可能就能搞定所谈的事情。这些细枝末节,可能使他们觉得你更加亲切友好。(哲文)