

心理工作室

看看图片就能减肥? 近来,有不少网友反映,网络上流行一种“色彩心理暗示瘦身法”,据说只要看一看就能起到降低食欲的效果。甚至还有网友戏称,就算是转发图片身材也会变好。

据了解,网上流传的“减肥神图”有两张,均为抽象画,一张为黄、黑、蓝、绿相间的杂乱的小色块图,另一张为大色块图,仅有黄、白、黑三色。据说由于黄与黑两色对比鲜明,能够降低人的食欲。心理学家认为,这种心理暗示法可能是通过营造抑郁的感觉来减肥,未必能产生积极的效果。

看神图 真能减肥?

实为心理暗示 久看可致抑郁

实为心理暗示方法之一

多看两张图就能减肥? 据了解,心理暗示可以做到让人对某些食物产生厌恶感,但这些色块对人的影响有多大,需要定性定量检验。

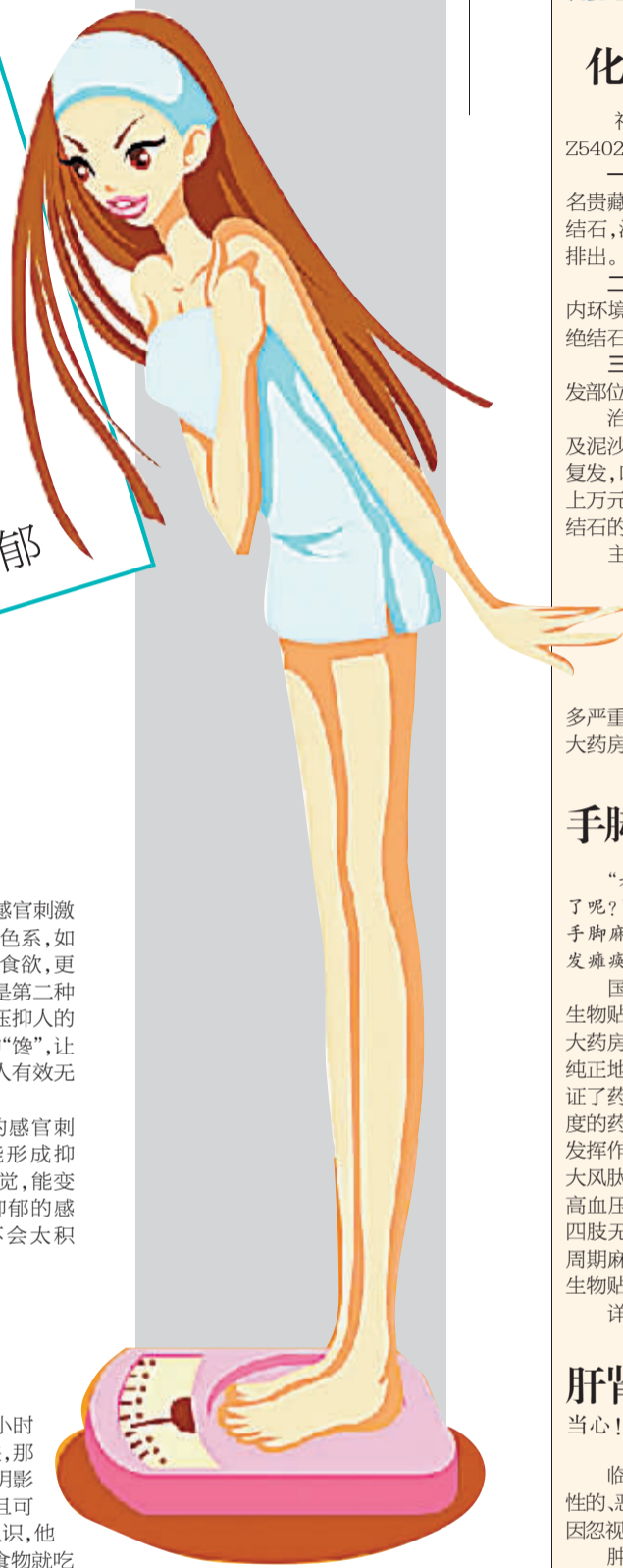
心理学家指出,通过心理暗示让人降低食欲有两种途径:一是通过联想法,把食物和一个非常让人讨厌的东西放一起,长时间造成条件反射。如在汉堡包旁边放一堆粪便,长期看,以后看到汉堡包便想到粪便,对汉堡包就会产生厌恶感,吃不下去。二是通过情绪诱导法压抑人的感官刺激,降低食欲。如让人长期生活在一个灰暗色调的世界里,只看令人不舒服的大块色彩,让人心情晦暗,继而没有胃口,对一切都没兴趣,自然就瘦了下来。颜色对人的感官刺激最鲜明的例子就是超市中多用暖色系,如红色和橙色,特别是红色,能促进食欲,更利于食品的销售。“减肥神图”就是第二种途径,通过色彩来进行情绪诱导,压抑人的欲望包括食欲。它就是想克服人的“馋”,让人少吃,但是有多大效果、对哪些人有效无法衡量。

由于“减肥神图”压抑人的感官刺激和兴趣度,长久下去,有可能形成抑郁。心理学家指出,不舒服的感觉,能变相导致人食欲降低,造成一种抑郁的感受,时间久了,人的思想可能不会太积极乐观。

减肥要克服“懒”和“馋”

目前还没有一个公认很科学且有减肥效果的心理治疗法,心理学上能够做到的,就是找到“懒”和“馋”的原因,从原因下手。举例说,一个人很懒,可能是从小养成的习惯,例如爸妈都很懒,所以孩子觉得“我懒也很正常”,心理学上就要训练他变得做事很积极,多动、多走,能起到减肥的效果。再

举例说,一个人很爱吃,可能与他小时候父母不让吃零食、管得很严有关,那就可以通过心理治疗让他从童年阴影中走出来,让他知道物质很充足且可由他自由支配,造成一种积极的认识,他的行为就会有改变,不会一见到食物就吃个不停。(梁瑜)



用药指南

化石如泥 清除结石

神猴十味黑冰片丸(国药准字Z54020034)三大化石过程:

一、化石如泥 神猴十味黑冰片丸,从十味名贵藏药中提取强效化石成分 KFT 迅速包裹结石,渗透结石内部,将其分解成稀泥状液体排出。

二、调节酸碱代谢平衡 清除结石形成的内环境,抑制结石质的生化合成,从根本上断绝结石源头,结石永不复发。

三、消除炎症 修复受损脏器,并在结石易发部位形成隔离网,实现由标到本的彻底治疗。

治疗特点:见效迅速,排石干净,大小结石及泥沙样结石均可化为稀泥状液体排出,永不复发,口服简单安全,价格合理,可为患者省下上万元手术费,也是中华结石病协会推荐根治结石的最佳选择之一。

主治功能:胆结石、胆囊炎、胆息肉、肝内外胆管结石、肾结石、输尿管结石、膀胱结石及泥沙样发性结石、术后残余结石等。

经大量临床验证,轻度患者1~2个疗程即可治愈,无论病程多长,病情多严重,3~4个疗程即可治愈。七里河开心人大药房。详询:65532556

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“生物醇式技术”完全保证了药物有效成分的活性,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、肢体运动障碍等症状,1周期麻木减轻或消失;2~3周期康复不复发。生物贴大风肽是治愈手脚麻木的专用药物。

详询:61522588

肝肾囊肿 脂肪瘤 息肉

当心!一旦恶变肿瘤,后果令人痛心

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,不知不觉极易恶变或恶化,累及全身。此时,因临床无药可治,医生会主张手术,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。买药就该买大品牌,值得信赖,用着放心。

该药主治甲状腺瘤、淋巴结核、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 五海瘦瘤丸在我市已上市3年,七里河开心人大药房为指定经销处。

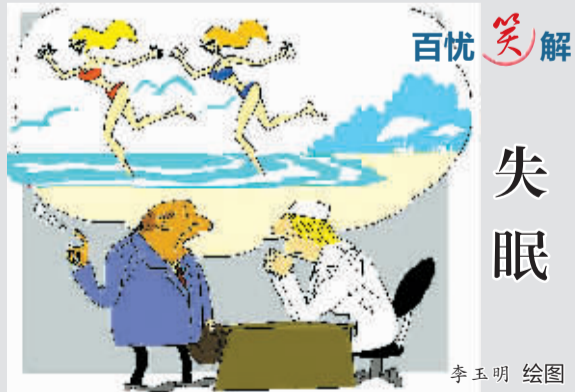
详询:61723199

心闻播报

常依赖 GPS 容易致痴呆

最近,加拿大麦吉尔大学通过研究证实,过分使用GPS导航可导致大脑中负责空间导航的海马体萎缩。该校精神病学副教授维朗尼克·鲍勃特称,GPS可损害大脑记忆和空间控制的功能,可能会增加日后患老年痴呆症的风险。研究人员找了用不同导航方式的两批人:第一批人利用空间感知来找路线,例如找地标;第二批人依赖GPS自动导航,按照机器的语音指示来进行。研究人员用功能性核磁共振对两批人的大脑进行扫描,发现不用GPS的人的大脑活动性更高。

专家提出两条建议来减少这种先进科技造成的大脑退化:1.把导航的语音提示关掉,仅通过看屏幕来导航,这样你就要自己看道路以及路牌;2.去目的地时用GPS导航,回程时凭自己的记忆,重复走过的路线时也不要再开导航。(君仪)



李小明 绘图

一个患失眠症的人来找医生。大夫给他做了仔细的检查,建议道:“今天,当您躺到床上的时候,尽量做有节奏的深呼吸,同时想象您在南方的某个地方,在海边,海水一浪又一浪地打在岸上。”

过了两天,病人来找医生,又开始诉说自己失眠了。

“您认真照我的建议做了吗?”

“是的,不折不扣。”

“嗯,那您为什么还睡不着?”

“由于那些穿比基尼泳衣老在岸边跑来跑去的美人!”