

心理工作室

□ 记者 杨寒冰

理性消费 拒做“团奴”

今天你“团”了吗？这是目前年轻人见面或网聊时的招呼语。

一旦“接上火”，双方便开始炫耀、推荐自己的团购战利品。如果是群聊，七嘴八舌，那更热闹。

“团奴”就是用来形容这群人的。“团奴”每天上班后的第一件事就是打开电脑，登录团购网站，不“团”几件便宜货，就觉得吃了大亏，欲罢不能。

“团”来的商品到底如何？洛阳市心理咨询师协会副会长郝晓燕说，很多人团购的商品，90%以上都不是自己真正需要的。

团购网站之间明争暗斗，可谓“百团大战”，而真正“受伤”的是消费者。

“团”来的鞋子不合脚。周卫东是名公务员，喜欢团购鞋子。第一次，他买的鞋子号码不合适，因便宜，懒得退换，送人了。第二次，又是这种情况。明明平时都穿42码的鞋，为什么“团”来的42码鞋子愣是不合适呢？

看似便宜，实则花销大。前天，49元团购了原价169元的七分裤；昨天，35元团购了原价128元的雪纺连衣裙；今天，刚以99元的低价，给男友团购了原价488元的T恤；明天再购一个……嗯，还没想好，看看网站推荐什么吧，朱双双一边盘点自己的团购战利品，一边记账。“嘀嘀”短信响了，朱双双一看，是银行的催款通知。

二次消费，并不便宜。季丹英对吃很感兴趣，她团购的大多是各大餐厅的优



惠餐券。上周末，她带着朋友去西餐厅消费，一看75元“团”来的价值158元的套餐量小、菜少，根本不够吃，于是另外点菜补充。结账时，服务员很有礼貌地告诉她：“小姐，您今天共消费了208元。”

除了有二次消费，有一半的餐券还没来得及及用，就过期作废了。季丹英说，团购餐券的消费时间大多锁定在周末，且有效期很短。

如何做一个理性的“团奴”？郝晓燕说，一些人之所以“沦落”为“团奴”，有以下原因：第一，团购是互联网时代的产物，参与团购，能证明自己很“潮”，不落

伍；第二，部分年轻人对自己真正的物质需求不清晰，没标准，容易受商家促销手段的影响；第三，炫耀推荐团购品，使自己很有成就感，心理上容易得到满足。

郝晓燕说，当一个人的内在自我价值感不是很足时，就会盲目跟风，产生消费冲动。所以，年轻的“团奴”应该转移注意力，将精力放在能使自己进步的充电上。

注意力转移，可减少冲动消费，充电可丰富知识，充实内涵，提升内在自我价值感，当内在自我价值感很足时，你便不再是一个冲动的“团奴”了。

心理咨询 ≠ 心理治疗

□ 记者 崔宏远 通讯员 卢俊喆

近日，家住西工区的周先生很是烦恼。正在上初中的儿子沉迷于网络游戏，有时连着两天对着电脑不吃不喝，谁劝就骂谁。有时他还会出现暂时失忆的情况，就连父母都认不出来。

“医院挂的牌子是心理咨询科，能做治疗吗？”硬拉着儿子来医院看心理医生的周先生有些迷惑，“心理咨询和心理治疗是一回事吗？”

“心理咨询与心理治疗是两个不同的概念，但大多数患者并不清楚两者的区别。”市中心医院心理咨询科副主任医师史静杰说，从两者概念外延上来说，心理治疗是一种仅面对心理疾病患者的心理咨询；心理咨询则是在心理治疗的基

础上扩展服务范围，对更广大的人群进行心理健康方面的帮助，其强调的是预防性。

具体来说，心理咨询与心理治疗最大的区别在于服务的对象和面对的问题。心理咨询一般服务的是普遍人群，而心理治疗则侧重服务被临床诊断为有心理疾病的人群。如情绪低落导致的郁闷和抑郁症是不一样的，后者需要通过临床诊断才能被确定。心理咨询和心理治疗在诊疗过程中的具体操作也不同。心理治疗在操作过程中和临床上的其他专科门诊一样，通常是先诊断，再开处方，最后医患配合治疗。在整个过程中，心理治疗师掌握着主动，而病人则处于相对

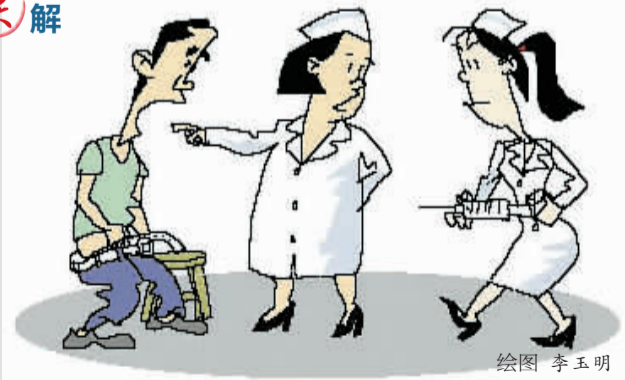
被动的地位。在心理咨询过程中，医患双方是对等的，更像是朋友聊天。在方法上，心理咨询也比较灵活和多样化，心理咨询师可以掌控咨询的方法。

心理咨询和心理治疗的不同之处在于心理诊断的运用。在心理治疗过程中，只有先做心理诊断才能进行心理治疗。而在心理咨询过程中，心理诊断的作用被弱化了。

史静杰特别指出，之所以要区别心理咨询和心理治疗，是为了更好地服务目标人群。鉴于两者的服务内容和方向不同，心理治疗人员偏重心理疾病的治疗，而心理咨询人员多偏重于帮助咨询者实现“心灵除尘”的目标。

百忧笑解

打针



绘图 李玉明

老张去打针，注射室挤满了人，刚到门口就听一老护士说：“今天是你你们实习的最后一天，大家准备考核！”

老张吓了一跳，实习护士？我躲！他

出去遛了一趟，回来时注射室没了刚才的喧闹。

老张乐了，走进去说：“打针！”

老护士见他后，扭头喊道：“刚才没及格的护士，过来补课。”

健康前沿

囊肿 肌瘤 甲状腺瘤 当心恶变

最新科研成果攻克甲状腺瘤、结节、胆息肉、乳腺增生、脂肪瘤、肝肾囊肿、子宫肌瘤等，忽视或治疗不当易癌变而危及生命！西医一般手术切除，但手术对身体伤害大，易复发，往往造成不可挽回的后果而后悔莫及。

专家推荐：哈药集团世一堂“五海瘦瘤丸”，其独有的特效成分能快速切断供血通路，饿死瘤体，消除再生根源，杜绝恶变。

很多服用其他药物无效或手术复发的患者，服用此药后一般一周期各种肿块及瘤体变软、变小、萎缩，坚持服用2~3周期，囊肿、肿块B超显示消除，许多在半信半疑中服用该药的患者都心服口服。

相关链接：五海瘦瘤丸在我市已上市3年，金谷园路百草大药房专销。

详询：61723199

不开刀 专业去眼袋

眼袋是众多女士的头号公敌，也让男士们魅力大减。眼袋位置非常抢眼，难以掩饰，即使是再漂亮的女士或英俊潇洒的男士，有了眼袋也会显得苍老10岁！

来自法国的“华莲莎”去眼袋组合让你实现不开刀、不流血、无痛苦去除眼袋的梦想。本品为生物制剂，安全、高效、速效、持久，无需按摩，3~7天见效，1~2个疗程眼袋完全消失。本品能够快速分解，排除脂肪，眼袋随之收紧消除，还可改善眼部微循环，消退黑眼圈，收紧松弛的皮肤，清除眼部细纹皱纹。膏质地清爽，不油腻，味清香，男女皆适用。七一路宝神鹿大药房专销。

详询：61831277

神奇苗药 治好了我的皮肤病！

39岁的王先生患顽癣15年了，已到静止期，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。他试着使用“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。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，瞬间止痒不含激素，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，避免口服药对身体的损伤。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

用药指南

“膝关节病” 贴一个好一个

李大爷60多岁，常年行动不便，走路时双膝关节疼痛难忍，50米远的路他都要走上半个多钟头，腿还不能打弯，严重时肿胀、关节僵硬，就连上厕所解大便都没法蹲下去，医院检查诊断为“慢性滑膜炎、髌骨软化、半月板损伤”。20多年了一直没有治好，现在用“滑膜舒康”一疗程腿脚灵便了，膝关节也能伸能曲、不肿不胀了。李大爷逢人便说：“是‘滑膜舒康’救了我的腿，天底下再没有比这更好的药了！”

“滑膜舒康”膝关节专用，将高科技与特效药配方融为一体，克服了由于软骨是无血管组织、口服药物无法进入病灶的难题，一改传统疗法活血化瘀、消肿止痛陈规，从疾病源头入手解决问题，效果才好得出奇。患者只需把此药贴敷患处，疼痛当晚就能缓解，数日炎症消除，不肿不疼，关节活动有力，一个月左右上楼梯、逛公园、做家务，像正常人一样……即使是长期依靠拐杖或轮椅行动的患者，按疗程使用也会有奇迹发生。不怕病重，越重效果越明显。七里河开心人大药房专销。

详询：400-077-6188

养心之道

握紧拳头易过难关

日常生活中，人们总要做一些不情愿的事情，比如吃药、接受坏消息等。新研究表明，握紧拳头能帮你缓解痛苦的感觉，暂时提升自控能力和意志力。

新加坡国立大学和美国芝加哥大学的研究人员让一组志愿者完成一系列有点小痛苦的任务，比如双手浸入冰冷的水、喝下稀释的醋、抵制垃圾食品的诱惑等。研究人员发现，当志愿者面对痛苦时，如果肌肉变紧张，他们能更好地承受不适、痛苦，并远离诱惑。无论肌肉变紧张的部分是手、小腿，还是二头肌，都有类似效果。

研究者称，人的精神和肉体是紧密相连的，因此，肌肉变紧张能有效激活意志力。所以，握紧拳头可以作为增强自控力的一个窍门。

(晓雨)