

调整心态 甩开“年末综合征”

年终做不完的事,岁末应酬不完的饭局,油然而生“岁月匆匆”的无奈,再加上冬季寒冷天气,让不少人情绪低落、头昏脑涨、六神无主、脾气暴躁,甚至危及身体健康。

小文在一家大公司工作,是一名工作 10 年的普通员工,年底这段时间,因为要准备年终报表及一些工作总结,压力很大,经常工作到深夜。他渐渐地感到乏力、精力不足、睡眠差,有时早晨四五点就醒来了。想想自己一年干的都是琐碎的不能再琐碎的事,恋爱也是谈的不咸不淡,觉得自己很失败。

2008 年 12 月份后半月,据不完全统计,上海、北京在睡梦中死亡的人数激增,这些死者大都是四五十岁的中年人,均因心脑血管疾病突发而猝死。

除了呼吸道疾病、心脑血管疾

病以外,皮肤科疾病在年末也呈高发态势。近日,各地医院的皮肤科门诊患者比平时多出三成以上,病情多是复发的荨麻疹、银屑病、湿疹和冻疮。皮肤病专家解释,一方面与温差太大、皮肤血管剧烈收缩有关,另一方面心情紧张、焦虑不安也加重了疾病。最新研究发现,人脑中与认知和情绪有关的机能,如记忆,非常容易受到压力的伤害。如果精神与肉体遭受压力的摧残,就无法快乐地工作,无法享受正常的生活,也无法维持融洽的人际关系。

现在出现“年末综合征”的患者越来越多,烦躁、焦虑、恐慌是这些人的共同心理特征,并因此引发了头痛、胃脘不适、失眠等一系列身体症状,这其实是一种心理失衡的表现。年末时,单位人事变动、评

优、总结等引起人与人之间的竞争感日益增强,一年积累下来的压力愈加凸显,容易引发人活力降低、适应力下降,经常处于焦虑、烦躁、无聊和无助的状态中,心理脆弱者甚至会一蹶不振。现在大多躯体疾病与心理应激水平有关,压力带来的焦虑、抑郁都会使人体免疫力大大下降,导致疾病缠身,或是慢性病久治不愈。

压力往往是看不见的罪魁祸首。做不完的事,想不周全的节日计划,真是让人头昏脑涨,六神无主,脾气暴躁,身心疲惫,这就是“年末综合征”挥出的利剑。抵挡住“年末综合征”袭击的当务之急是在繁忙的生活中控制压力。

专家建议用如下方法处理压力:学会与他人相沟通,与他人接触得越多,遇到误会和压力的机会

就越少,并要建立一个由亲朋好友组成的支持体系;确保不会忘记寻找乐趣;在工作中保持自立,一个人越是习惯独立思考,就越难被压力击倒;学会利用沉思、遐想、放松以及利用生物反馈法应付压力的技巧;重新振作,正确地看待问题,并以积极的态度来对待它。

专家还提醒,千万不要对自己过分苛求,一旦出现焦虑和紧张情绪,要多跟朋友、亲人或心理医生倾诉,或找适当的“载体”把压抑的情绪发泄出来。除此之外,还要保持平和的心态,学会以放松为主导的“慢生活”,在工作和生活中适当地放慢速度,以欣赏的心态对待周围的人和事物。

(晨露)



健康提示

三个误区伤害夫妻感情

有引起重视,认为嫁的是他,又不是他的家,因此就产生了他家和我没有什么关系的想法。

这个观点看上去似乎挺有道理,但是要知道,一个人的生活总是带着他成长的痕迹,家庭的习惯就是人潜意识中一生的习惯。他从小形成的习惯,在一生中都是难以改变的。

所以,嫁一个人,不是嫁他本人,而是嫁给他的成长轨迹和他的全部。

误区 2:“他那么爱我宠我,婚后一定会接受我的改造”

不同成长环境、不同思维、不同生活习惯的两个人凑在一起过日子,必然会因为很多细节问题产生矛盾。虽然这些矛盾都是些鸡毛蒜皮的小事,可是它们往往最消耗婚姻的耐受力。同时,细节上的坚持,反映的是他思想观念上的固执。

有的女性朋友不懂得这一点,而是采取各种各样的办法去改造老公,男人和女人因此开始对垒,家就成了没有硝烟的战场。

这时女人才知道,若想改造一个男人,那真是难于上青天的事!面对徒劳的改造,女人才明白男人接不接

受改造与爱不爱无关,与他的生活轨迹和习惯有关。所以,嫁他,一定要知道他从哪里来,要把欣赏的目光从他的身上延伸到他的来路,也就是他的家庭背景。从那里,你可以看到他在婚姻里的现在进行时和未来的发展时态。

误区 3:“既然结婚了,老公就应该属于我们的小家庭”

要清楚,你的他不是你的私有财产,他不仅属于你们的小家庭,同时也属于他的父母、亲人、朋友。所以,他的心必然要分给他们一些。不仅如此,你的爱也得随着他一起延伸到他们身上。

因此,当你爱上一个男人并想和他结婚时,你一定要做好心理准备,你不只是同他结婚,你是在同他的生活习惯和家庭背景及社会背景结婚。要清楚,你面对的这个男人不是一个个体,而是他的家庭环境和社会交往后边的那一群人。

(东北)



两性科学



做女人难,做结了婚的中国女人更难,3 个误区就有可能让你处心积虑维系的婚姻土崩瓦解,一定要小心!

误区 1:“嫁他,又不是嫁给他家”

许多女性碰到过这样的问题:恋爱时尽管了解一些他家的情况,但没

手机危害 从头到脚

吸烟的危害,相信已经是人人皆知,但如果有人跟你说,每年因为手机而死亡的人数,比因为香烟而死亡的人数还要多时,你是否会大吃一惊?!

头部⇒增加患脑瘤风险

美国乔治敦大学肿瘤中心主任迪帕博士说:“我们最新的研究,连同以前的研究都表明打手机会增加罹患脑瘤的潜在风险。”无独有偶,瑞典厄勒布鲁大学医院的医学专家也发布研究结果称,他们分析了 11 项全球相关研究后发现,每天使用手机一个小时,长期下来,足以增加患脑瘤的风险。

■专家提醒:使用耳机时用免提耳机接听,并且在电话接通的前 5 秒,切记不能让手机贴近耳朵。

眼睛⇒频繁接听手机易患白内障

浙江大学眼科研究所所长姚克教授经过 8 年的实验证实:即使手机在国际辐射安全使用标准内,长时间使用仍然对眼睛等人体部位有损伤。手机接听中产生的电磁微波会损伤

眼球的晶状体,破坏细胞通讯连接功能。手机连续通话两小时肯定对眼球晶状体有损伤。

■专家提醒:通话时间尽量控制在半个小时内(特别是热恋中的男女)。

骨头⇒手机辐射致骨质疏松

土耳其苏莱曼德米雷尔大学的托尔加·阿塔伊博士和他的同事在研究中发现,手机电磁场可能会降低骨骼密度导致骨质疏松。研究人员邀请了 150 名习惯将手机戴在腰带上,平均每天使用手机 15 个小时,并连续使用了 6 年的男性手机用户,并利用双重 X 射线骨密度检测仪检测他们骨盆的骨密度。结果显示,靠近手机一端的髂骨翼的骨质密度略有下降。

■专家提醒:手机不要贴身携带,最好放包里,离身体越远越好。

皮肤⇒或致“手机皮肤炎”

很多患者在耳朵或脸颊处出现不明原因的皮疹,甚至某些患者的手指也出现类似的皮疹,医生猜测可能是因为使用手机过度导致的皮肤过

敏。英国皮肤医学会引述已发表的研究资料指出,在长时间使用手机后,对手机表面镍材质接触过久可能导致皮肤出现过敏反应,产生一种叫做“手机皮肤炎”的红色发痒的疹子。

■专家提醒:使用手机时最好用耳机接听,别让手机长时间接触皮肤。

精子⇒手机可杀死三成精子

研究人员发现,手机发出的射频电磁波(RF—EMW)对人类精子会产生不良的影响。研究人员通过对两份分别受 RF—EMW 手机辐射影响的精液样本和不受影响的精液样本的分析发现,暴露于 RF—EMW 的精液样本精子活动力和生存力明显降低。

■专家提醒:为了您的“性福”,切莫将手机放在离你的“宝贝”最近的裤袋里。

影响睡眠⇒降低睡眠能力

来自瑞典和美国的专家通过对年龄在 18~45 岁之间的 35 名男性和 36 名女性进行调查,发现被手机辐射干扰的被调查者进入深



度睡眠状态的时间明显长于不被手机辐射干扰的被调查者,原因在于手机辐射能刺激大脑紧张神经,让人们保持清醒,从而降低睡眠能力。

■专家建议:睡前避免用手机打电话,睡觉前要关机。

(洪力)



家庭医生



健康新知

经常打屁股 孩子智力下降



俗语有“不打不成器”、“黄荆棍下出好人”,说的都是棍棒教育在孩子成长过程中的作用。有的家长认为,孩子在小的时候不懂事,只有打屁股、挨棍子才能让他们长点记性。而近日美国研究人员发现,打屁股或其他体罚方式可能阻碍孩童智商的发展。

美国惩戒与家庭暴力专家对 1510 名 2 岁~9 岁的儿童进行 4 年的跟踪研究后发现,在 806 名 2 岁~4 岁的儿童组中,未遭体罚过的儿童智商的平均商数比经常挨打者高出 5 分,而另一组 704 名 5 岁~9 岁的儿童这一差距是 2.8 分。研究人员因此建议,任何情况下孩子都打不得。

日本科学家研究表明,长期被体罚可能导致儿童脑萎缩。研究发现,对于体罚时间超过 3 年的儿童,其大脑中与感情和决策能力相关的额叶皮质区内侧部分平均要比未受体罚者小 19.1%,与注意力相关的扣带前回以及与认知力相关的额叶皮质区背外侧部分,分别要小 16.9%和 14.5%。

(赵义)

常吸二手烟 可致痴呆

剑桥大学一组研究人员通过大范围临床实验证实,二手烟吸入者在感知能力方面的测试成绩明显下降。研究人员在报告中说,二手烟对大脑官能所产生的负面影响相当明显,可能导致痴呆等大脑感知类疾病。此前多国研究人员已经证实,吸入二手烟可能提升肺癌、糖尿病、心血管疾病以及猝死的发生率。

(刘正)

长“娃娃脸”的人 寿命更长

长有一张“娃娃脸”好不好呢?有人觉得这样比较显年轻,也有人认为这样看起来有不成熟的感觉。而丹麦科学家一项为期 7 年多的研究成果也许能给长有“娃娃脸”的人们带来一个好消息:看起来越年轻的人寿命可能越长。

南丹麦大学的卡雷·克里斯滕森教授领导一个研究小组,就预判年龄与健康 and 寿命的关系进行研究。最后的结果显示,除了本身的年龄差异、性别和生活环境差异外,预判年龄与寿命有重大关系。

研究人员还测试了染色体和 DNA 方面的因素对寿命的关系,不过最后发现这些因素与寿命仅有微弱联系,而且用这些因素来判断寿命长短相当复杂,不如看相貌来得简单。

克里斯滕森教授表示:“这可能比较容易解释,因为拥有更艰难生活的人早逝的可能性更大,而他们的生活状况也能反映到他们的面部。”

(梁易)

周口天久康药业

更专业 更健康

选择天久康 天天都健康