

学会 10 招快乐迎

新春

2011 年转眼就过去了，这一年必定有欢笑、也有泪水，可无论过得是多是坏，相信每一个人都希望能忘掉烦恼，用阳光的心情迎接下一年。美国“信仰网”推荐 10 个方法，帮你发现生活中的幸福。

生气了上床睡觉。生气、吵架之后，与其把怨气憋在肚子里、越想越气，不如提醒自己上床睡觉。一觉醒来，再大的火气也会消了一多半。可以在床边贴一张让你感觉舒服的图画、照片等，看到它时，就会给你一种想要快点进入梦乡的刺激。

把爱你的人和你爱的人写下来。美国畅销书作家艾迪·约翰逊在《生活是甜蜜的》一书中告诉大家，感觉消沉时，最好的振作方法之一是列一份“爱的清单”。把爱护你的家人、朋友，以及自己关心的人写下来，提醒自己生活里有很多值得珍惜的人。

看看老朋友的近况。儿时玩伴、中学同学、大学室友……回忆起当年的点滴片段，心里是不是充满温暖？花点心思，到博客、微博上看看朋友们的近况并且留个言，或者给他们打个电话、发条短信，这种惊喜不仅拉近心灵距离，还能消除寂寞。

聊天时夸夸自己。总是“八卦”，可能让人反感。可是，如果聊的不是流言飞语，而是生活、工作中各自取得的成就，效果就大不一

样了。适当和朋友聚在一起，为自己喝彩。

让大脑活跃起来。让大脑永葆青春，心态也会积极很多。试着换一种思路，比如换一条路上班、左右手交换使用、吃些甜点等，让大脑活跃起来。

把生活中的美好片段记录下来。艾迪·约翰逊建议，把生活中值得珍藏的瞬间、或者祝福的话用手机、录音笔等录下来，过一段时间和家人、朋友一起分享，重温当时的快乐。

跳跳舞活动身体。辞旧迎新之际，不如让身体也放松一下。最好出门和家人、朋友一起跳跳舞，悦耳的音乐、身体的运动，加上朋友的问候和祝福，会让你情绪高涨。

去游乐园转转。游乐场里欢喜雀跃的孩子们，总是会给人带来活力和欢笑。利用节假日去游乐园转一转，哪怕只是看着孩子玩，也会让你年轻不少。

对着天空许愿。心愿和祝福能给人带来愉快的心理感受。即使没有看到流星，对着天空、大地等许下自己的新年心愿，或者把心愿装到许愿瓶里，同时告诉自己，心愿总会实现。

换个心情看待挫折。杯子里只剩半杯水时，有人很高兴、有人则很沮丧。其实生活中的喜怒哀乐就在那儿，关键在于你怎么看待它。

(阿新)



广告

一周 120 报告

数据来源:市 120 急救指挥中心
采集时间:2011 年 12 月 29 日~2012 年 1 月 4 日

出诊原因	人次
其他内科系统	50
交通事故外伤	44
外伤	33
心血管	19
酒精中毒	15
脑血管	11
其他外科系统疾病	5
其他	4
妇产科	3
药物中毒	2
呼吸系统	1
儿科	1
电击伤溺水	1
食物中毒	1
气管异物	1

一周提示:上周,周口市 120 调度急救 233 人次,本周较上周有大幅下降,减少 42 人次。其中,外伤急救降幅最大,减少 26 人次。120 提醒:天气渐寒,对行车安全影响较大,请出行开车的广大司机朋友,每天要检查好车辆的各项功能是否正常运行,适当备用冬季车辆必需品,以保障自己冬季出行的安全。
(见习记者:臧秋花 信息提供:耿清华)

一周病情报告

样本采集地:市中心医院
采集时间:2011 年 12 月 29 日~2012 年 1 月 4 日

科别	日均门诊接诊量(人次)
神经内科	1326
儿科	967
消化内科	516
心血管科	478
皮肤科	475
空腔科	363

温馨提示:冬季,人们习惯把房屋的门窗关得紧紧的,造成室内二氧化碳浓度高,易出现头昏、疲劳、恶心等现象,市民朋友应每天打开窗户通风换气,保持室内空气流通、新鲜。另外也应坚持参加适当的运动,促进新陈代谢,加快全身血液循环,多食热量较高的御寒食品,以提高自身的抵抗力。
(见习记者:臧秋花 信息提供:郭永伟)