

周末约好去看电影,期待的过程也是幸福的

做白日梦利大于弊

当我们还是孩子的时候,曾有着无尽的想法力;而当年龄逐渐增大,我们学会了立足现实去考虑问题,想象力却变得越来越贫乏。美国《赫芬顿邮报》近日刊文提醒,无论你有没有意识到,这种思想上的禁锢已经给我们的心理和生活带来了伤害。

亚洲积极心理研究院首席研究员汪冰解释,想象力就是提供一种对现实的参照,适当的想象力可以对心理产生积极影响。近些年,国内社会对孩子想象力的重视程度有所提高,但其实,最缺乏也是最需要想象力的是大人。《赫芬顿邮报》同样指出,适度做白日梦,利大于弊。一个拥有想象力的人至少能获得以下好处。

提高智力

对一个聪明的人,我们常会用专注、坚定、适应性强等词形容,而这些品质就可以来源于想象力。《无天赋》作者、心理学家斯科特·巴里·考夫曼认为,如果把“智慧”一词重新定义,应该将想象力加在其中。2012年的一项研究发现,做白日梦并不像我们以为的那么愚蠢,胡思乱想的过程中,大脑是在高速活动的,这种活动对激发智能发育有着重要意义。

提升办事技能

《华尔街日报》的一则报道称,研究显示,想象力不仅是提升儿童认知能力的重要促进因素,还对成人处事能力的提高有重要意义。拥有想象力的人,通常都有着与众不同的看问题角度,这种不同可以拓展思路,从而获得更好的解决途径。

增强记忆力

想象力并非只能在大脑中创造虚构的东西,它还可以将基于现实的记忆加深,在一定程度上增强记忆力。美国心理学协会的研究发现,想象力能够帮人找回大脑中一些曾经

被遗忘的信息。因此,大脑曾经受过损伤的患者,可以通过想象力辅助治疗,获得更好的康复效果。

增加人际好感度

研究发现,记忆力、想象力和共情之间存在潜在联系。比如,想象一种自己从未经历过的生活,而后,我们便会对那些有着相同经历的人产生更多的理解。汪冰说,这种通过想象而产生的共情,可以促使人更多地换位思考,更好地理解他人,变得更加善解人意,从而增加人际好感度。

培养创造力

规则、条框是禁锢想象力的枷锁,而打破规则本身,就是一种创造。《哈利·波特》的作者JK·罗琳在2008年哈佛毕业典礼上也表示,想象力是人类独有的,能够让人更有创造力,更有改革精神。哈佛医学院助理医师斯瑞尼·皮莱博士则认为,想象力能够激活大脑中的某一特定区域,该区域对于激发创造性,并将想象中的场景付诸实践具有促进作用。就像汪冰所说,想象力就是一种可以重构现实的能力。

缓解压力

如果把用脑比作开车,平时的工作就相当于在拥堵的城区开车,压力大,心情烦躁;偶尔胡思乱想一下,就相当于到空气好的郊区高速开车,心情愉快。虽然两者都在用脑,但做不同的事带给你的感受也不同,随心所欲的思维能够带给你快乐,压力也会随之大减。

休养大脑

西南大学心理学院应用心理学系主任杨东表示,现代人无论是学习、生活,还是工作,习惯了强调程序,但这种规范会让主要负责理性思维的大脑半球负担过重。若能适度空想,发挥想象力,就可以促进大脑两半球的交

替使用,起到休养大脑的作用。而在汪冰看来,平时工作就像把车开到200迈,瞎想时就是换挡,让车速降下来,进而达到休息的目的。

提升幸福感

有人说,在旅行前,计划和想象旅行的过程是比旅行本身更幸福的一件事。再比如,周末你打算看电影,那么,在真正去看电影前,期待的过程也是最幸福的。这种幸福感的提升就是想象力带来的,它甚至有对抗苦难的作用。

汪冰认为,孩子天生具有想象力,我们需要做的是保护他们的想象力;而已经缺乏想象力的成人,则需要有意识地学着去想象。

首先,给自己的生活留白。人只有闲下来的时候,才有可能做白日梦。但闲下来的时候不能只顾着看微信、看影视剧,而应该多做表达性工作,比如画画、唱歌、朗读。因为被动地接收信息对增强想象力没有益处。

其次,偶尔头脑风暴一下。在工作中,遇到难以解决的问题,常常会采用头脑风暴的形式。其实,这种头脑风暴也可以用在生活中。比如你在计划一次旅行时,不要只是想着如何安排行程,这是一种限行思考;不妨把“旅行”两个字或旅行目的地写在白纸上,然后发散思维,想所有跟旅行、跟目的地相关的事,越发散越好。

最后,要挑战生活常规。常规扼杀想象力,新鲜感则能带来想象力。比如,可以在上下班途中,经常更换不同的路线,以获得新鲜感。此外,想象力是具有自发性的,不要总给自己做出各种既定的设计,建议自制一个骰子,在六个面上分别写上自己一直想做的事,闲暇时掷出骰子,看到什么做什么,为生活平添几分乐趣。这种不确定性,对激发你的想象力很有好处。

(张芳)



让不孕不育患者点燃希望之火

——访周口市中医院不孕科主任张俊丽

□记者 刘艳霞



张俊丽:副主任医师,硕士研究生。现任中华医学会河南分会委员,河南省中西医结合生殖学会常务委员,河南省中医妇科专业委员会委员,郑州市生殖健康学会副主任委员。擅长中西医结合治疗妇科炎症、更年期综合症、月经病、胎漏、免疫性疾病、男子少(弱)精所致不孕不育症及妇科手术等,发表论著两部,论文10余篇,荣获省级科技科研成果二等奖一项,市级科技成果奖二等奖一项。

她,从小立志当一名为广大妇女解除病痛的医生。在填报大学志愿时,不顾母亲的反对,她毅然决然地选择了医学院的妇产科。

她,与患者感同身受。找她看病的人把她当作知心大姐,她也像对待家人一样对待患者,使他们在这一方感受到家的温暖。

她,精益求精,不断拓宽医疗手

段,让一个个接近绝望的患者重新树立生活的希望。她就是周口市中医院不孕症科主任张俊丽。近日,记者慕名采访了她。

记者:为什么现在不孕症的发病率会越来越高?

张俊丽:随着社会工业迅猛发展,环境污染日益严重,生活节奏不断加快,工作压力越来越大,加上饮食结构的改变及男女生殖系统疾病的困扰等,不孕不育发病率越来越高,呈逐年增长的趋势。

记者:什么样的情况才能诊断不孕不育?

张俊丽:凡婚后有正常性生活,未避孕一年未妊娠者,称为不孕症。据临床观察,婚后一年受孕率可达80%~90%,所以婚后一年仍未妊娠者,应到医院做相关的健康检查。

记者:临床治疗中,男女双方因素在不孕症中所占的比例是多少?

张俊丽:临床研究表明:女方因素占38%,男方因素占20%,双方因素占27%,不明原因的占15%。因此不孕症应男女双方一起就诊,以免延误治疗。

记者:女性不孕的因素有哪些?

张俊丽:以排卵障碍和输卵管的因素居多。病因有以下六个方面:

(1)排卵障碍:占25%~30%。临床上主要表现为月经紊乱、月经稀发、闭经等一系列内分泌疾病。另外,肾上腺及甲状腺功能异常也影响卵巢功能。

(2)输卵管因素:输卵管梗阻或输卵管不全梗阻约占女性不孕因素的一半,输卵管发育不全、盆腔炎、子宫内膜

异位症等均导致输卵管积水或梗阻。

(3)子宫因素:先天畸形、粘膜下肌瘤、子宫内膜炎、内膜结核、内膜薄、内膜息肉、宫腔粘连等均影响受精卵着床。

(4)宫颈因素:粘液分泌异常,宫颈息肉,肿瘤,严重炎症,宫颈免疫学功能异常,宫颈狭窄等影响精子通过。

(5)阴道因素:畸形,无阴道,处女膜闭锁,炎症或疤痕。

(6)免疫因素:抗子宫内膜抗体、抗心磷脂抗体所致的自身免疫性疾病。另外免疫细胞分泌的细胞因子也影响生殖神经分泌。卵巢功能、胚胎的着床和发育,这些抗体和细胞因子的产生均在不同程度上影响受精而干扰生殖功能。

记者:那么,男性不育的因素又有哪些呢?

张俊丽:男性不育的因素主要是生精障碍和精子运输障碍。

(1)精液异常:无精或少精,包括先天发育异常(如染色体异常),慢性消耗性疾病,后天因素如腮腺炎等。

(2)精子运输异常:包括生殖道结核、炎症、输精管阻塞、阳痿、早泄、不射精或逆行射精。

记者:男女双方所致不孕症有哪些因素?

张俊丽:男女双方所致不孕症有以下三个因素:

1.性生活障碍或不正常,缺乏性生活的基本知识。

2.精神过度紧张,盼子心切等。

3.免疫因素:女方抗精子抗体使精子凝集而不能穿过宫颈粘液。

记者:患有排卵功能障碍应如何处理?服药时应注意什么?

张俊丽:患有排卵功能障碍的患者在进行诱发排卵治疗前,首先找出导致不排卵的原因,是来自下丘脑-垂体-卵巢轴的哪一层或哪一部分器官。不同层或器官使用药物或首选的药物都有所不同。临床上应用的药物很多,主要有克罗米芬、尿促性素、溴隐亭、绒促性素,使用上述药物促发排卵,必须在医生的指导下应用,切忌不规范服用。

记者:治疗输卵管的方法有哪些?哪些人适用试管婴儿的治疗方法?

张俊丽:在不孕症患者中约有20%~30%的是妇女由于输卵管疾患所致。原则上,急性期以敏感的抗生素治疗;慢性炎症及输卵管积水、粘连以中药治疗为主。药物治疗仍无效者可考虑手术复通成型和造口术。在手术后1~2年内仍未妊娠者可考虑改用试管婴儿。

记者:什么是免疫性不育?

张俊丽:由于免疫因素引起的不育称为免疫不育。抗体的免疫反应包括体液免疫和细胞免疫,其中对体液免疫研究较多。常见的体液免疫因素有抗体产生抗精子抗体,抗卵巢抗体,抗透明带抗体,抗子宫内膜抗体等。另外免疫细胞分泌的细胞因子也影响生殖神经内分泌、卵巢功能、胚胎的着床和发育。这些抗体和细胞因子的产生均在不同程度上影响受精而干扰生殖功能。故治疗上西医以糖皮质激素为主,而中医以改善免疫功能为主,使抗

体转弱。

记者:男性不育应如何治疗?

张俊丽:1.明确病因,针对治疗。生殖道感染,内分泌因素,精索静脉曲张及某些全身性疾病均可导致精子活力低下,少精子症、死精子症等,在查明病因的情况下应以病因治疗为主。

2.中医治疗原则:协调脏腑,调畅气血,平衡阴阳,是中医治疗的基本原则。治疗脏腑以肾为主,兼顾心、肝、脾。虚证以补肾为先,但又不限于肾。实证以疏导为主,虚实兼杂者,当攻补兼施。

3.治疗期间注意事项:戒除烟酒,解除诱因。因睾酮因素所致的少弱精子症,应以3个月为一个疗程;对因精索静脉曲张所致的少弱精子症,治疗期间可每月复查一次。其他应以1个月为一个疗程。

记者:你们科室在治疗不孕不育方面有哪些特色?

张俊丽:科室成立于1990年6月,是豫东第一家中西医结合治疗不孕不育专科门诊。目前拥有先进的诊疗设备,如不孕症治疗仪、精子质量自动分析仪等。科室成立20多年来,擅长根据中医辨证理论,结合现代医疗检查设备,针对患者的不同情况,采用个体化诊疗方案。应用中西医结合治疗输卵管性不孕、排卵障碍性不孕、免疫性不孕、不明原因的不孕症及男子少弱精子症、阳痿、早泄等独具特色。