

早上伸个懒腰 中午小睡一会儿 晚饭别发牢骚

10件事带来一天好心情

早上起床后深呼吸、伸懒腰

美国国家职业安全与健康研究院沙特博士表示,学会管理自己的一天,对减轻快节奏生活带来的压力非常重要。

起床后,别忘了打开窗户,让新鲜空气给大脑“提神”,伸懒腰,舒展一下身体,让一天有一个“精神”的开端。

出门后与人打招呼

走出家门,全新的一天开始了。不妨带着微笑,主动与碰上的邻居、同事打个招呼,他们也会回

报你同样的微笑和问候,让你带着温暖的感觉开始一天的学习或工作。

遇到难题与人商量

《精力枯竭的真相》一书作者、心理学家麦斯庆指出,紧张、压力容易让人产生孤立无援的感觉。

如果发现今天的工作很难完

成,不如马上向大家求助。最好把具体的问题说出来,然后集思广益,以免让自己一整天都陷在沉重的情绪中。

整理办公环境

良好的工作或学习环境是活力的来源,既减少压力,也有益于健康。先花点时间把堆积如山的文件

整理归类,接下来的时间会让你“有的放矢”。如果心中焦虑,可以把桌椅靠墙摆放,能让你感到踏实。

烦躁时到窗边站一站

沐浴自然光有利于稳定情绪,但很多时候室内的自然光线不充足。

因此,任务繁重、心情急躁时,试着走到窗边,沐浴一下自然光线,也许心情会有所改善。

中午休息一会儿

《午睡的艺术》一书作者安东尼发现,中午小睡15分钟~30分钟,

下午的表现会更好。但时间不能太长,否则大脑会进入“深睡眠”。

下午活动一下身体

经过一上午的“头脑风暴”,下午再冥思苦想会有点“力不从心”。不

妨动动身体,比如见客户、送材料等,能帮你转换思路、缓解紧张情绪。

回家路上哼首歌

一天的辛劳过后,该让自己放松一下了。

回家路上,不妨听听音乐、哼哼

喜欢的歌,音乐不仅能带来美好感受,还能帮你转移注意力,忘掉工作中的不快。

和家人共进晚餐

现代生活中,晚餐时间是一家人最好的沟通机会,可以互相说说自己

的收获和见闻,但注意不要只发牢骚,影响大家的心情。

睡前拥抱你的家人

拥抱他人不仅能增进感情的交流,还能有效克服消极情绪及孤独

感,让你带着温馨、满足的心情进入梦乡。
(据《生命时报》)

痛苦分成三种

张新紧锁眉头、一脸愁容地走进心理咨询室,还没来得及坐下就开始抱怨“我实在太痛苦了,感受不到一点快乐……”他的父亲最近生了重病,为照顾父亲错过了几个重要的客户,收入大受影响。

我平静地告诉他:“痛苦是每个人都有过的体验,不如先看看你碰到的是什么痛苦。”其实,生活的痛苦不外乎有三种,找到根源,也许就能帮自己解脱。

第一种,身体病痛、遭遇不幸等带来的生理和心理上的痛苦。这种痛苦不能忽略,它往往是在心里发出求救的信号,告诉你自己该休息或者减负了。这时,最好找医生求助,找朋友倾诉、甚至哭一场,调整一下,再重新开

始。

第二种,快乐结束后的痛苦。很多人在快乐之后觉得痛苦、失落,感叹“好日子再长久一点就好了”。此时,要相信生活,让自己学会在生活中创造快乐和幸福。比如回忆以前的快乐时光、看看路边的花花草草等,保持积极、开放的心态,快乐依然还会再次到来。

第三种,对生活无法控制或难以改变带来的痛苦。比如前面张新遇到的情况。这种痛苦往往会让人精疲力竭、感到力不从心。此时,不妨接纳现实,告诉自己这是成长的机会,也是获得改变的机会。也可以在生活中,找一些其他的事情转移注意力,给自己带来快乐的感受。
(据《生命时报》)

核心提示

从早上睁开眼睛的那一刻开始,谁都想拥有快乐的一天,可各种难以预料的事情,很容易在无意间扰乱我们的心情。日前,台湾《康健》杂志告诉我们,掌握一些小方法,能及时为情绪“拨乱反正”,让你一天拥有好心情。

伦敦大学最新研究表明
情绪最影响寿命

据《美国科学院学报》刊登一项英国的最新研究发现,情绪最影响寿命。感觉快乐、生活满意度高的老年人,寿命会更长。

研究负责人、英国伦敦大学学院人口健康部心理学教授安德鲁·斯特普托博士表示,快乐与健康之间存在一定的关联性,但目前的挑战是如何揭示其具体机理。

研究人员对3850名52岁~79岁参试者展开了长达5年的跟踪调查。结果发现,自诉最不快乐的1/3参试者死亡率超过7%。而自诉最快乐的1/3参试者同期死亡率仅为3.6%。研究者认为,如果这项研究能对参试者继续进行10年~15年跟踪调查,那么“快乐者”和“悲伤者”之间的死亡率差距还会更大。
(据《生命时报》)

本版主持人
医疗·健康新闻部主任:王淑云
电话:13939258016
E-mail:yjlxwb@163.com

患者复查肿瘤消失
引发广泛讨论

专家提醒:
抗肿瘤没有神药

近日,郑州肿瘤患者任晓玲(化名)在上海复查时,发现肿瘤竟然消失。这个消息在病友间传得沸沸扬扬。任晓玲既吃惊又疑惑,“上海医保新药枫苓合剂,我吃了1疗程,去医院检查,3公分的肿瘤没了!我一时间不敢相信。”

是误诊?还是碰到神药?
专家解答 建议复查

由于不敢相信这个结果,任晓玲找枫苓合剂咨询中心主任求证。中心主任表示:服用1疗程后肿瘤完全消失,确实出乎意料,建议患者进一步复查。

中心主任提醒:抗肿瘤没有神药!肿瘤是人类疾病中的顽症,应进行综合治疗,过度手术、化疗是不可取的,更不能相信一些吹嘘可根除肿瘤的神药。

枫苓合剂不是神药是好药

枫苓合剂是我国首个可替代手术、放化疗的抗肿瘤新药,该药得到了国家科技部的大力支持,全国7年临床表明,它对治疗胃、肝、食道、胰腺、肠及肺、鼻咽、乳腺、宫颈、前列腺等肿瘤,效果很好!因为疗效突出,它已被补列入上海市医保用药(医保编号:Z0131200010020)。

相关链接 >> 为了让河南患者也能用到枫苓合剂,安阳市彰德路春草大药房(净鑫购物广场南侧)已引进此药,并成立枫苓合剂专家咨询服务处。

专家预约热线:0372-5065712

普及医学知识
消除乙肝歧视

□鹤壁市传染病医院 史保生

目前,我国乙肝流行强度有所下降,但由于人口基数大,仍存在众多的乙肝病毒携带者和肝炎患者,他们在升学、就业、婚恋、家庭等方面普遍受到歧视。

歧视源于无知。由于乙肝知识宣传力度较弱,很多人对乙肝的传播方式缺乏了解,他们错误地认为,通过与乙肝病毒携带者一起工作、学习、就餐等一般性接触而传染乙肝。这种想法没有科学依据,完全是道听途说、以讹传讹。

另外,有些医院和企业为了自身利益大肆宣传乙肝的危险性,夸大乙肝病毒的传染性,造成人们对乙肝的恐惧,加剧了对乙肝的歧视。

近年来,我国相继出台了系列禁止乙肝强制检测、保护乙肝携带者平等权利的法律和政策,但缺乏执行力度和对违法者的处罚力度。而普及医学知识才是消除乙肝歧视的根本。消除乙肝歧视现象,有赖于政府部门干预和加强健康教育。政府部门应当根据科学研究的结论,以政策、法规等形式保护乙肝患者的权益不受侵害。应大规模开展乙肝知识的科普教育,通过健康教育,普及相关知识,使更多人了解正确的乙肝防治知识。

乙肝患者也为社会发展做出了巨大贡献,其中不乏佼佼者。著名艺人刘德华身为乙肝患者,不但事业成功,还担任了中国肝炎防治基金会乙肝防治宣传大使。人们应停止对乙肝患者的歧视。

