

“鄙视链”：在调侃中自我减压



近日,有人分析网民微妙的优越感总结了一条网络“鄙视链”。比如在社交网络方面,玩豆瓣的鄙视混天涯的,混天涯的鄙视逛猫扑的,逛猫扑的人鄙视在贴吧灌水的。诸如此类,一系列“鄙视链”纷纷出炉。“鄙视链”悄悄地击中了人们的内心,几天时间里,100多万名网友在微博上造句,晒自己心中的“鄙视链”。为何会如此?缘于众人皆感心理压力很大。鄙视链,在“向下比较”中实现一下自己的优越感,或在调侃中放松心情,这不是一种挺好的精神胜利法吗?

1. 压力是“向上”比出来的

何为压力?压力,是对精神、意志的迫使力量。现代人的压力,大都是在竞争环境中,“向上比”,比出来的。

个案 1:一位职员,大学毕业到南京发展,30岁不到就有房有车,应该算很不错了吧?但他在心理危机干预中心说:“压力太大了,如果再找个人说说,快撑不住了。”原因是他的女友到省城后,总把他跟别人比较。为此,他更加拼命地工作、挣钱,但是,女友仍觉得他做得不如别人好。

个案 2:一位白领说:有时老

板规定三天完成的工作,她总是以最快的速度完成。因为公司里大家做事的效率都很高。如果她做得比别人慢,她的位置就不保。

个案 3:一位初二男孩平时成绩中等,但在一次考试中竟考出了个中等偏上的成绩,他很高兴地回家向父母汇报,并提出要求:“给我钱,我想上网玩游戏。”但爸爸说:“你要能考过邻居那位同学,就给你买电脑,让你在家玩游戏!”邻居同学总是考第一、二名的,他哪里能考过?待父母上班后,他从抽屉里拿了4000元钱,离家出走了。

2. “温和的压力”也很伤人

医学研究发现,即使是相对较轻度的心理压力,也会导致人身体长期失能。

精神心理学的研究发现:长期的心理压力,将严重地扰乱大脑的程序运作和调节,同时影响情绪,让人无兴趣学习,成绩低落。

研究人员指出,现实生活中许多人所表现出的与压力相关的症状,还没有严重到足以被确诊为抑郁症和焦虑症的地步,因此“相对温和的压力”对健康的影响,被忽视了。

3. 压力可导致疾病

如果心理压力持续时间过长或应激状态过于强烈,需要机体做出较大的努力才能适应,或者超出了个体所能承受的应对能力,就会扰乱人的心理活动和生理功能的平衡而致病。

个案 4:有位高三男生,高考前的几次摸底考试,他都是年级的前五名。“你是咱班的希望,咱班出成绩就靠你了!”同学和老师都如此说。在高考前的一个月,他开始莫名心慌、气短,经常肚子疼,一看课本便烦躁。家人带他四处求医,却查不出毛病。因病“重”,他缺席了高考。

个案 5:法国皇帝路易十三有“窃物癖”,每逢宫廷舞会,他

不是偷走哪位贵族的怀表,就是偷走哪位夫人的饰花……

窃物癖,是习惯与冲动控制障碍中的一种,这样的人有难以控制的偷窃欲望和浓厚兴趣,并有偷窃行动前的紧张感和行动后的轻松感,其目的不是为了物质利益,而是为了满足心理需求。

据知,历史上患有心理疾患的名人很多,如美国总统罗斯福、英国首相丘吉尔等均患过抑郁症。

4. 抑郁者爱山焦躁者喜水

一位售楼小姐说,如果看房客话不多,总是沉着个脸,她就会带他上高楼,推开房门,屋里阳光灿烂,窗外一望千里,这类人这时总会脸上浮出笑容,说:“好,这正是我想要的!”如果看房客话很多,很兴奋,她就会带他到一楼,并说:“你看这院子多大,可以种上很多的花草。”这类人这时也会很爽快地说:“好,就要这套,这正是我想要的!”这位售楼小姐在实战中发现了“性格和环境互补”的心理学规律,即:阴性性格的人,喜欢阳光灿烂的“阳性”环境;阳性性格的人,喜欢花花草草的“阴性”环境。他们在各自适宜的环境中,均感到非常舒服愉快。

日常压力,让有的人抑郁,有的人焦虑,这样均是心理亚健康了,所以节假日不妨去寻找和自己“性格互补”的“环境”,如,“抑郁”的去爬山,让自己振奋起来;“焦虑”的去欣赏湖光山色,让自己的心情安静下来。如此“互补”,可以排解压力。

5. 家庭是宣泄压力的港湾

压力传导的规律,是强势方向弱势方传导。如,老总向主管发火;主管向员工发火;员工回家向老婆发火,老婆向孩子发火等。

但是,即使有再大的压力,也请不要向孩子发火。孩子也有压力,而他已处在压力传导链的最下端了,无法再向下传导了。孩子又小,并无疏解压力的更多方法,搞不好,就会出状况。

6. 精神胜利法可自我解压

处在压力传导链的最下端,没有传导对象了怎么办?不妨采用“精神胜利法”,自我解压。精神胜利法,就是用积极的心理暗示,赶走消极情绪,平衡心理,保持健康快乐的心境。

“鄙视”,是一种实现优越感的简单途径,它不需要提高自己就能实现。因此说,它也是一种精神胜利法。如微博上有一条“鄙视链”：“看美剧的鄙视看美剧的,看美剧的鄙视看日韩剧的”等。“韩剧粉”处此“鄙视链”的最后一环,但他们说:“受不了美剧的高智商,美剧的闷骚,就看看大妈的师奶剧了。”如此,也获得了心理上的愉悦和平衡。
(据《扬子晚报》)

右边脸比左边大咋办

王女士:我儿子今年20岁,他右边的脸比左边的脸大,是怎么回事?

京立医院五官科主任杨峻山:并不是每个人的脸左右都一样大,正常人面部不对称的几率为11%。如果面部不对称很明显,影响了美观或功能,那么需要治疗。引起右边的脸比左边的脸大的原因可能与咀嚼习惯有关,也可能是由面部骨骼发育不良导致,建议到医院看一下,对症下药。

半夜肩胛骨阵痛咋办

刘女士:我经常在后半夜时肩胛骨阵痛,白天却一点儿事儿也没有,是怎么回事?

京立医院骨科主任潘有春:白天没事晚上阵痛的现象需要警惕,一定要来医院拍个片子查明病因。

转动胳膊时关节响咋办

程先生:我的胳膊在转动时关节会发出响声,用治疗不用?

京立医院骨科主任潘有春:如果不疼且不影响功能的话,不用治疗,建议适当做些慢性运动锻炼一下。

妇科炎症为啥反复发作

张女士:妇科炎症为什么容易反复发作? 爱民医院妇科曾庆莲:比较常见的原因是用药不规范,治疗不彻底。一般阴道炎的治疗需要一定疗程,而很多患者在瘙痒等症状稍微改善后就自行停药。另外,养成良好的卫生习惯也很重要。

股骨头坏死去哪儿看

健康周刊QQ群秋雨:我想知道哪位医生治疗股骨头坏死比较好,请帮忙。

小丽:推荐去京立医院找骨科主任潘有春,潘主任对脊柱外科、关节外科、创伤外科的诊治有30多年的经验,联系电话:3377030。

您有什么健康方面的疑问和问题?您想了解哪家医院的专科水平?可以拨打鹤壁日报社医疗健康新闻部的电话3322234或者加入《淇河晨报》健康周刊QQ群(群号:135790073)进行提问,小丽帮你解答。

土豆含糖多 红薯更抗癌

说起薯类食物,最著名的就是土豆和红薯。土豆被称为“最全面的蔬菜”,红薯也是“抗癌第一食物”,到底哪个更营养呢?近日,美国“健康堡垒”网站对这两个健康明星进行了对比。

整体来看,土豆和红薯的能量、脂肪、蛋白质和碳水化合物含量都差不多。许多人觉得红薯非常甜,肯定热量高,含糖也高。其实,红薯的热量还比土豆略低一些,含糖量也低一些。

再来看维生素。红薯含丰富的维生素A,100克含有125微克视黄醇当量,而同量土豆只有5微克视黄醇当量。在维生素B6上,红薯依然略高于土豆。而维生素C的含量上,红薯和土豆基本相等。在维生素的比试中,红薯获胜。

再来看看矿物质。薯类中对人体健康贡献最大的矿物质就是钾。它能抵消摄入过多钠带来的危害,稳定血压,保护心血管。钾含量最高的食物当然是土豆,100克土豆含有342毫克的钾,而红薯虽然也含量丰富,但只有130毫克。

上述这些营养素并不能代表全部,研究发现,红薯和土豆中还含有大量的植物化学物质,有很强大的抗氧化和抗炎的作用。据2007年美国农业部的报告,红薯的抗氧化能力比土豆高26%。而紫薯的抗氧化能力更高。

总之,红薯和土豆的营养都很高。只要健康烹调,长期坚持就对健康有益。购买时要买完整带皮的,小心擦洗,最好能带皮吃,因为紧贴皮下的部分营养非常丰富。最好用蒸或烤的方法烹调,避免水煮,因为许多植物营养素会流失在水中。



合理饮食 预防癌症

4月15日~21日是我国第18个肿瘤防治宣传周,今年的主题为“饮食与癌症”。

癌症,是人们普遍不愿谈及的疾病,其实,大可不必谈癌色变。只要针对癌症的主要病因有目的地去预防,做到早期发现、早期治疗,癌症是可以预防和治愈的。世界卫生组织报告显示:肿瘤病人1/3可以预防;1/3可以治愈;1/3可以延长生命,提高生活质量。

一、饮食中的致癌因素

1. 膳食失衡和不良的饮食习惯。据国内外多项大样本的病例对照研究证实,高脂肪、高能量、高盐、低纤维素、低维生素、缺少蔬菜及水果的膳食习惯是多种肿瘤的危险因素。嗜烟酗酒、腌制食品、熏制食品和油炸食品是不可低估的食品致癌因素。

2. 食品中固有的某些成分,也是常见的致癌因素。例如亚硝胺、鱼肝油等海产品活体内积累的砷、汞、铅等有害重金属。

3. 食品污染。
农药:水果、蔬菜及由农产品加工的食品中含农药残留。

真菌污染:黄曲霉毒素是强致癌物。碳水化合物的食物常常在高温、高湿条件下产生

黄曲霉毒素。因此,坚果、粮食、种子在收割和贮存时应保持干燥。

食品加工:熏制、油炸食品制作过程中产生的多环芳烃;腌制食品时产生的亚硝胺类化合物;另外,烹调过程中形成的带焦渣的食品,焦糊部分常含有致癌物。

污水灌溉农田及果园,经动植物吸收,使食品原料污染。

另外,食品添加剂、动物食品中残留的抗生素、激素也是造成食物污染的重要因素。

二、癌症的预防

恶性肿瘤中有三分之一是由膳食不当引起的,与饮食关系最为密切的是消化道肿瘤,如食管癌、贲门癌、胃癌、肝癌和结肠癌、直肠癌。

1. 平衡膳食可以预防部分癌症的发生。生活中我们应尽量做到:食物多样,烹调科学,进食规律;提高高纤维食品如谷类、豆类、水果、蔬菜的摄入,特别是富含纤维素的绿叶蔬菜的量,保证每天的摄入量不少于500克;尽量减少酒精、碳酸类饮料的摄入量;尽量不吃或少吃腌制、熏制或油炸的食物;限制盐的摄入量,成人每日从各种来源摄入的

食盐不应超过6克;控制脂肪的摄入。

2. 保持心情舒畅,戒烟,坚持锻炼,保持适宜的体重(体重指数在18.5~24之间。体重指数=体重kg/身高m²)。

3. 定期进行防癌体检,做到早诊早治。防癌体检常用而且有效的方法是通过肿瘤标志物的检测,了解肿瘤标志物在体内的水平,从而判断有无癌症的发生。另外,通过某种特殊方法,对某些肿瘤进行筛查,做到早诊早治。

链接:鹤壁市第二人民医院(肿瘤医院)是卫生部确定的全国81家食管癌、贲门癌早诊早治项目实施单位之一,在食管癌、贲门癌的诊疗方面具有国内先进水平。截至4月12日,市二院已免费为710位40岁~69岁的高危人群(农村居民)进行了食管癌、贲门癌筛查,检出早期癌症18例,进展期癌症3例。检出率为2.96%,早诊率为85.71%。凡在市二院通过早诊早治技术检出的肿瘤患者,在该院治疗将会免收20%的手术费。同时,由于市二院为省肿瘤医院协作医院,省肿瘤医院专家每周日在该院新院坐诊、查房、手术,到市二院新院就诊的患者只要市级的收费标准就可以享受省级专家的诊疗服务。
(市第二人民医院供稿)