

## 挥不去的“处女情结”



张晨  
调频 101.1  
兆赫 江苏  
交通广播网  
《男女夜话》主持人  
时间:每天 0:00~1:30

谈性 正派

关于处女情结,早有耳闻,却从未切身感受过它对一个人的困扰,可节目中的一个电话终于让我知道在一些男性心里它终究是一个无法打开的结。

一个小伙子打进电话,诉说自己情感抉择上的困惑,拿他的话来说是不知如何取舍了。问到原因倒是毫不含糊,他说对方已经不是处女,而且在他交往之前还和别人同居了一年,他心里实在不平衡,所以想到要分手。甚至说出:“如果我不是可怜她早就和她分手了,像她这样的女人说不准什么时候旧病复发,要是结婚后再和别的男人勾搭,那我不就惨啦!”我问他,是你们认识在先,还是她与别人同居在先?他说同居在先。我又问,你自己

是处男吗?他说我不是,但我只是满足自己的生理需求,和她不一样的!

我愕然!男人和别的女人发生关系只是满足生理需求,因而是可以被接受的,而女人有过自己的过去就是大逆不道,就是水性杨花,就是道德和品性的问题,这是什么混蛋逻辑?

爱情是什么?是现时的忠贞和两情相悦,拿别人的过去来判断现在甚至未来,且不说逻辑上错误混乱,甚至会断送一段美好的爱情和自己的幸福,处女,终究不是用来判别人忠贞的标准。

女人们自己也应该在这个问题上做出积极的反应和调整——在行动上应该体现出一种独立自主,女人的自信并非来源于那张标志所谓贞洁身份的处女膜,而是来自一个女人内心对情感和幸福真正的理解追求。

那么在这个处女情结的问题上,你又能作出怎样的判断和选择呢?本周日(29日)晚7:30~8:30,张晨在视频里和大家一起来探讨这个话题。

身为白领一族的你是否一天8个小时地窝在自己的隔档里,“戳”在电脑前?你是否长期伏案工作?你是否很久没有运动了,突然间运动明显感到力不从心?如果你长期处于这样的状态,那么你得留点神,当心糖尿病、高血压、颈椎病等疾病正潜伏于你的身边,伺机对你“下手”呢。

## 寻找办公室 de “健康杀手”

### “热恋”办公桌的后果

史小姐是一家广告公司企划部经理,上班在电脑面前一坐就是三四个小时,晚上加班到九点钟更是“家常便饭”。史小姐说,每次离开办公室时,才发现自己视力模糊、耳鸣、头晕、腰酸背疼的。“似乎其他同事也有相同的症状,大伙都不太在意,在电梯里活动下筋骨,便急急赶回家睡觉去了。”

“上个月公司刚接到一个大项目,忙得我‘天昏地暗’,我更在电脑前创造了工作十四个小时的纪录。”史小姐说,项目圆满结束,老总给她放两天假。“没想到第二天早上起来,脖子痛得不得了,稍微转头就钻心地疼,去医院一查才发现患了颈椎病。这下终于可以放假了。”史小姐调侃道。

专家支招:江苏省人民医院骨科主任医师王道新说,伏案时间过长容易引起肌肉疲劳、引发颈椎病,也会影响视力和腰部健康。伏案或看电视一次最好不要超过45~50分钟,到时要及时起身运动运动。不要长时间保持俯视图的姿势,尽量把视线抬高。

王医生说,如果每天能坚持做1~2次头颈部运动,包括前屈、后伸、左右旋转运动,就可以有效地预防颈椎间隙变窄及生理曲度的变直。另外,睡觉时不要高枕而卧。俗话说“高枕无忧”,但实际上却是“高枕高忧”,高枕会造成颈椎生理曲度消失、变形而诱发颈椎病。平时还要注意,防止猛回头等颈部的突然运动。

### 久坐办公室,动力不从心

“周末,几个大学时期的哥们跟别人打篮球比赛,因为我原来也是校队的,便力邀我去助阵。可没想到,我才上场没5分钟,就发现自己老了。还没怎么拼抢,已经气喘吁吁,汗流浹背了。”27岁的金先生说,结果他好不容易撑了20分钟,便被替换下场,成了啦啦队队员了。

“原本想通过运动来加强身体素质,可惜预计的效果没达到,还让我丢了人。”金先生无奈地说,他平时以汽车代步,上班时久坐少动,下班时间又要加班,根本没有时间锻炼身体。

专家支招:江苏省人民医院心脏科主治医师孙伟说,常坐办公室的人缺少运动、工作压力大,心肺得不到锻炼,导致全身血液循环减慢,体重也会随之增加,时间长了就会导致心肌衰弱,可能引起动脉硬化、高血压、冠心病等心血管方面的疾病。

孙伟建议,最好每周能坚持3次有氧运动,如慢跑、游泳、骑自行车等。“倘若腾不出时间来运动,也可以借助办公的空隙时间,做一些轻微的舒展身体的动作。应多吃新鲜蔬菜、多摄入维生素,还要给电脑屏幕添加防辐射的装置。”

此外,他提醒白领们,长期没有运动切忌太过激进。“时间与毅力是白领一族面对最大的运动挑战。许多上班族都会选择在周末不上班的休息日才做运动,就是人们俗称的‘周末战士’。整整5天没有任何的运动量,突然有剧烈的运动,这对我们的肌肉不但有伤害甚至会造成伤害。”

# 白领一族 “懒”出毛病

办公室健康操

### 【小帖士】

#### 办公室健康操

1.弹脑端坐在椅子上,两手掌心分别按两只耳朵,用食指、中指、无名指轻轻弹击脑部,自己可听到咚咚声。每日弹10~20下。

2.练眼用眼工作时每隔半小时,远望窗外1分钟,再以紧闭双眼数次的方式休息片刻,也可作转动眼球运动。

3.伸懒腰,四肢尽可能伸展开来,挺胸,抬头,并相应地配合吸气和呼气,让全身筋骨打开。

4.将脖子向左、右、前倾斜,各维持20秒。

5.两脚开立,略与肩宽,左手插腰,右手伸上。身体向下压,膝盖微弯维持20秒。

6.背对墙,对于墙壁约半步。身体侧旋转,两手扶墙,维持20秒后换过。

见习记者 黄艳 杨扬 邵瑜

### 视频预告

## 男科专家 教您男性保健

快报讯(记者张星)明天(10月28日)是我国第7个男性健康日,专家介绍,随着社会的发展,工作节奏的加快,男性疾病发病率越来越高,而且有年轻化的趋势。然而由于受传统观念的影响,许多男性患者讳疾忌医或认识上存在误区。众多男士怎样关爱自己的身体?如何防范疾病?今天下午3:00~4:00,南京建国男科医院黄卫国主任医师将走进快报参加视频访谈,接受读者的在线咨询,读者也可以拨打96060提问。

### 健康前沿

## 超重年长女性 更易患乳腺癌

北美肥胖症研究协会年会公布的研究成果表明,女性绝经之后如身体超重,则更易患乳腺癌,如体重持续增加,则因乳腺癌而死亡的风险更大。

加利福尼亚大学的谢里尔·洛克说,大量研究表明,肥胖症和乳腺癌之间有一定的关系。此外还有研究发现,与体重增长幅度正常的女性相比,18岁后增重20公斤以上的女性在绝经后患乳腺癌的风险会增加一倍。研究者建议女性一定要通过锻炼控制体重。

### 健康资讯

## 大学女生 频发化妆品皮炎

快报讯(通讯员程守勤)最近,因皮肤问题前往医院就诊的大学生患者明显增多,经皮肤科医生检查发现,患者大多因为使用了亲朋好友赠送的化妆品而诱发化妆品皮炎。

据介绍,不少大学女生在逐渐适应了新环境后,开始注重自身打扮,使用起考上大学后亲朋好友赠送的化妆品。19岁的马同学在使用化妆品几天后出现皮肤瘙痒、红斑等,后来竟发生脱皮现象,确诊为化妆品皮炎。中大医院皮肤科主任王飞提醒,选购和使用化妆品时要谨慎,使用前最好做一下皮试。

## 省中医院 周六有健康大课

快报讯(通讯员冯瑶)江苏省中医院将于本周六推出健康大课。上午9:00~10:00,由儿科副主任医师张永春主讲“小儿偏食的饮食疗法”;10:10~11:10由针灸康复科主任孙建华主讲“让中风患者远离残疾”,地点在该院门诊眼科地下室科普大厅。本周六(10月28日)下午2:00~5:00,江苏省中医院男科将在该院四楼门诊举行男性生殖健康咨询义诊活动。

### 心理导航

## 女大学生自认丑陋 多次拔毛仍有“心结”

20岁的大二女生张某某是个孤儿,从小缺少家庭温暖,导致性格一直很孤僻,平时也不爱与同学交流,最近甚至有退学的想法。张某年迈的奶奶知道后很着急,立即带张某某去院找心理医生就诊。

原来从大一开始,张某某就认为自己很丑,感觉自己身体很多部位毛发很多,很自卑。同住的室友好心相劝张某某,这些毛发都是很正常的,不用太在意,可是张某某立即感觉周围的人在骗她,在嘲笑她。去年底张某某在一家诊所剃了嘴唇周围的毛,后来又觉得自己腿部毛发很多,又不断去做拔毛手术,前后折腾了四次后,就连皮肤科医生都不认为有毛发,拒绝给她做手术,可患者还是固执认为有好多毛发,很丑陋,不能出去见人,导致现在都不想去上学了。

中大医院医学心理门诊心理医师徐治说,其实这是一种心理问题,医学上称为“躯体变形障碍”。“躯体变形障碍”是指个体对自身躯体存在歪曲认知,客观身体外表并不存在缺陷,而个体想象出自己的缺陷,或仅仅存在轻微的缺陷,而将轻微的缺陷夸大,并由此产生心理痛苦的心理病症。

徐治说,尤其是处于青春期的孩子,更会在意自身的美观,有时容易走向极端,严重的有自杀的倾向。“躯体变形障碍”的患者,应积极配合医生治疗。通讯员崔玉艳 实习生蒋振凤 快报记者张星

### 特别提醒

## 被狗咬后伤口严重 光打狂犬病疫苗不够

南京首次开设人狂犬病免疫球蛋白注射门诊

快报讯(通讯员范华锋 实习生蒋振凤 记者张星)卫生部的调查显示,狂犬病的发病与被猫狗等抓咬伤后伤口处理和疫苗接种不规范有直接关系。南京市疾控中心近日宣布,该中心已率先在全市疾控机构中开设人狂犬病免疫球蛋白注射门诊,各区县疾控中心也将陆续开设该项门诊,市民注射人狂犬病免疫球蛋白将更加方便。目前该中心已做好开设该项门诊的药品、人员培训等准备工作,有需要的市民可在该中心正常上班时间前往注射。该中心免疫规划科科

长丁筱竹介绍,目前市民在注射人用狂犬病疫苗和狂犬病被动免疫制剂的认识上,可能还存在一些误区,认为被狗咬后注射狂犬病疫苗就行了。实际上,如果被动物咬伤伤口暴露很严重,进入体内的狂犬病病毒就可能相对多,发病的几率相对就大。因为从注射狂犬病疫苗到人体主动产生较高抗体需要一段时间,而在这段时间内机体是没有特异免疫力的,必须注射如人狂犬病免疫球蛋白(HRIG)等被动免疫制剂使人体具有暂时的针对狂犬病病毒的特异性免疫力。

# 别轻信“神奇蔬菜救命汤”

食疗专家:食用不当会雪上加霜

最近,网上一篇“神奇蔬菜救命汤”引起了不少读者的关注,更有人已经煲起汤来。根据其说法,“饮用此蔬菜汤,能产生不可思议的神奇功效,能治疗各种慢性病……”这个蔬菜汤真的有这样神奇吗?

### “神奇蔬菜汤”包治百病?

根据网上的介绍,这个“神奇蔬菜救命汤”材料是香菇一只(黑色)、胡萝卜2两(红色)、白萝卜3两(白色)、4、白萝卜2叶3两(青色)、5牛蒡1两(黄色)。

网上的介绍把这个蔬菜汤的功效说的神乎其神:饮用此蔬菜汤,能产生不可思议的神奇功效,可排毒降火,增强免疫力和抗病能力,为生命注入活力,可治疗各种慢性病,如脑溢血,久年头痛,心律不整,胃及十二指肠溃疡,心肌梗塞,气喘,便秘,尿频,骨质疏松,子宫癌,肺癌,骨癌,皮肤癌,各种妇女病,白内障,青光眼,癫痫症,痴呆症等及其他数不清的症状,也仅饮用蔬菜汤就可以改善到令人赞叹的程度。

### 食用不当会雪上加霜

史锁芳说,虽然这个食疗方子的配料是有营养的,但并不是所有人都适合食用,对于胃肠炎等脾虚的人来说,如果根据这个方子来进行食疗,不但症状无法得到缓解,而且还会雪上加霜,胃肠炎的症状越来越重。

另外,在我国,牛蒡一直当药材用,很少有人当菜吃,一个人突然去吃一种以前没吃过或很少吃的东西,甚至长期吃、大量吃,很容易引起过敏。有些人吃香菇也会过敏,特别是有哮喘的人,一般是不能接触菇类的,如果经常吃香菇,很可能导致哮喘发作。实习生 蒋振凤 快报记者 张星

### 功效被夸大,明显不科学

食疗专家、江苏省中医院的史锁芳博士介绍,这个所谓的“神奇蔬菜救命汤”过于夸大其功效了。汤中的配料是好的,含有维生素、胡萝卜素等,如果长期食用这些食物,对于维生素缺乏症、补充胡萝卜素等是有好处的。但其功效被过分夸大了,尤其是说可以治疗多种癌症,这明显是不科学的。



资料图片