

呆若木鸡 僵硬的不仅是四肢

表情识别

当一个人极度惊恐紧张时,僵硬的不仅仅只是他的四肢和表情。

德国波恩大学的一个研究小组日前发现,突然的惊吓和焦虑会使人血管中的血栓数量增多,死于心脏病的危险因此提高1到4倍。

研究者表示,通常人们把恐高症、社交恐惧症、幽闭空间恐惧症等当成简单的可以克服的心理问题,而很少考虑它们对身体造成的实际危害。在31名志愿者身上进行的前



期实验却表明,问题并不是这么简单。当这些因素与吸烟、肥胖等心脏病危险因素结合起来时,便可能变成夺命杀手。

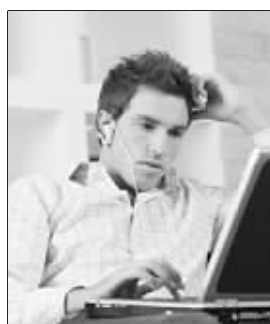
什么人该听悲伤的歌

心保健操

一位常去参加聚会的朋友说,在KTV里,大家都说要放松放松,可是点的歌却大多是《后来》、《如果爱下去》、《广岛之恋》这类的伤感歌曲。对此,中国音乐学院副教授高天一点不感到奇怪。

在现在这个疲于奔命的时代,人心难免浮躁,更需要享受一下“悲伤”。“悲伤的曲调,如我们熟悉的《梁祝》等,它们的节奏更悠扬。”高天说。

很多人认为遭遇失恋等



创伤时,听听悲伤的歌,让自己哭个痛快就好了,但这种做法不可取。“悲伤时听伤感歌只能让你更难过。”

生活报道 Reports

散散步,谈谈心

谢昕

说起心理咨询,人们脑海中浮现的景象是:咨询者躺在巨大的皮质沙发上,与坐在一旁的心理咨询师交谈。而如今,崇尚自然之风也吹到了心理咨询这一行。户外散步成了心理辅导的首选方式。

认真揣摩客户想法的美国心理诊所终于明白:生意要好起来,就不能再给人“门诊部”的感觉。

不能看表的50分钟

克莱·考克若是纽约的一名心理医生,开办一家传统心理诊所。但是一次偶然的机会使他开始进行户外咨询。“3年前,我为一位在华尔街工作的咨询者提供服务。工作繁忙的他几乎没有时间来进行治疗。因此我约他在与华尔街相邻的炮台公园散步咨询。”考克若说,“户外咨询是一种动态的过程,我发现在这个过程中他注意力更集中,态度更积极和乐观。”此后,考克若开始对其他客户如法炮制。

考克若大多在市中心一些公园内约见咨询者,与咨询者边散步边交流。纽约的公园犹如城市绿洲,相比封闭的咨询室,咨询者更喜欢在开放绿色的环境中度过50分钟的咨询时间。

在咨询过程中,心理医生对时间和节奏的把握非常关键,绝不能经常看表,扰乱倾诉者的思绪。因此,

考克若在公园中选择了一些固定线路,事先计算好行程时间,这样可以很好地把握整体节奏。而当咨询者情绪焦躁或某一方想说明观点的时候,他们也会坐在长椅上停留片刻。

客户不愿做“病人”

美国相关调查显示,在户外释放情绪有助于保持健康。在户外散步后,71%的精神沮丧者情绪有所改善;而在购物中心里,22%的人情绪会更糟。在户外,公园中绿色的植物、嬉戏的孩子和相依而坐的恋人都可以给咨询者带来美好和欢快的感觉。34岁的黛安娜·西蒙兹是一名法律顾问,工作调动和母子沟通困难为她的生活带来许多困扰。她到考克若这里寻求帮助,一下子就喜欢上了户外咨询。她说:“之前,躺在昏暗的咨询室躺椅上,总会给我自己有精神问题的错觉。”

心理医生一般会选

风和日丽的好天气进行户外咨询。遇到坏天气,考克若还是会和咨询者回到室内。但有时坏天气也能帮助治疗。比如阴雨的天气,对于一些不愿谈论隐私的男性客户来说,更容易诱发他们的倾诉欲。

守口如瓶的准则

当然,对于这种新兴的咨询方式,仍有些心理医生表示怀疑。英国心理学家布雷特·卡尔认为,户外咨询很难保证交谈内容的保密性。他说:“我采用的治疗方法是私密的,患者知道他们所说的一切都不会离开这个房间。所以患者才可以大胆地将虐待、婚姻破裂等遭遇都说出来。如果进行户外治疗,我们都会担心保密问题。”

对于这种疑问,接受心理咨询的西蒙兹说:“任何时候,我们与其他人过于接近的时候,会暂停交谈,直到我们走过他们。对此我并没有感到不舒服。”

身体密码

男婴脆弱 女婴好养

“女儿”好养所包含的意思之一是指女孩的身体比较健康,这一点从婴儿夭折率就能够看出。一份针对15个发达国家婴儿死亡率的调查分析表明,目前男婴夭折率比女婴高24%。

吃得太少 免疫力差

动物饮食的30%,就能明显减少体内可利用的白细胞,虽然动物并不会明显变瘦,白细胞能制造抗体并保持免疫记忆。之前的研究也表明,营养不良儿童中慢性感染的发生率更高,营养不良者使用疫苗后的功效也明显比正常人要低。

脂肪过多 死亡过早

美国科学家在最新一期美国《循环》杂志网络版上发表研究报告说,妇女腰部脂肪过多对身体危害大,腰部脂肪严重超标可导致妇女过早死亡。

这是由哈佛大学、波士顿妇女医院等机构的科学家组成的科研小组在对44636名妇女进行研究后得出的结论。

业之春装饰 品牌家装 重合同守信用企业 质量信得过企业 免费量房、设计、报价 特别推出 小康型 二室一厅65M² 半包价12800元 全包价18800元

江苏省室内装饰资质企业 江苏省室内装饰协会会员 重合同守信用单位 万隆装饰 特别推出 半包型 小康型 豪华型 二室一厅 1.28万元 1.88万元 3.28万元 三室一厅 1.78万元 2.48万元 4.28万元

林致装饰 市装饰协会会员单位 免费设计 透明报价 质保3年 终身维护 零利润征集样板房10套

苏适装饰 品牌装饰企业 重合同守信用企业 绿色环保放心企业 凭此广告签单享受9.5折优惠 特别推出 小康型 二室两厅 86m² 半包价13800元 全包价19800元

江苏省拍卖总行有限公司拍卖公告 Jiangsu Province Auction Co., Ltd. 我公司定于2008年5月7日上午10时在南京市傅厚岗29号江苏省拍卖总行有限公司二楼拍卖厅举行拍卖会,公开拍卖:

联合拍卖公告 受有关单位委托,南京嘉信拍卖有限公司、江苏省实成拍卖有限公司、江苏东南国际拍卖有限公司将联合公开拍卖以下标的:

南京嘉信拍卖有限公司 拍卖公告 兹受法院委托,我公司将公开拍卖以下标的: 1、玄武区花园路18号-5A产权证门面房,建筑面积约19平方米;

江苏天德拍卖有限公司 拍卖公告 受有关单位委托,我公司定于2008年5月8日上午10时在南京市马台街70号新联创业园1号楼805室(本公司拍卖厅)拍卖南京市江宁区百家湖罗马路26幢202室房产,建筑面积约251m²。