

在现成的黑白画稿上用彩色笔涂涂画画就能完成一幅精美的画,没有任何绘画功底的人都能成为“画家”。最近,这样一款涂色书在全球卖断货,并在朋友圈被奉为“减压神器”。涂色书真有这么神奇吗?让心理医生来为你解答。

通讯员 钱钰玲 现代快报记者 安莹

压力大来一场“艺术治疗” 如何给书涂色 专家支招



徐治说,对于压力大的人,一般建议到户外运动或者找朋友聊聊天。过于沉迷涂色书也有隐患,比如伤眼。中大医院眼科副主任医师张忠红说,如果长时间对着书本涂色,容易造成视疲劳,还可能引起视力下降。专家建议,涂色40-45分钟,停下来让眼睛休息一会儿,缓解视疲劳。

温馨提醒



“减压神器”涂色书火遍朋友圈

搜索《秘密花园:一本探索奇境的手绘涂色书》《烦了就想画几笔:让心静下来的减压心理涂色书》等涂色书,都位列国内电商网站图书类榜单前列。涂色书选用易上色、厚度佳的白纸,艺术家们用黑白线条绘制出一个个美丽图样,你只需彩色笔随心所欲地上色即可。

最近,在朋友圈里晒涂色作品的人非常多。有不少人表示,涂色书是“减压神器”,在涂色书上涂涂画画,注意力更容易集中,感到内心放松。有人在朋友圈评论:“看来我得买本涂色书,缓解郁闷的心情。”

心理医生:涂色书有减压作用

中大医院心理精神科主治医师徐治说,现代人生活节奏快、压力大,身心处于亚健康状态。画画对很多人来说是一件修身养性的事,就像听音乐、练书法一样,能放松心情、陶冶性情。心理学中就有绘画治疗,在自由绘画的过程中能将潜意识中压抑的情感和冲突表达出来,内心得到纾解的同时,治疗师也可以进行解读和诊疗。

涂色书与心理学中的绘画治疗有相似

之处,有一定的减压作用。全身心投入涂鸦中,会把工作和生活中的烦恼暂时放在一边,能舒缓情绪。它的功效与运动、找朋友聊天相似。完成一幅美妙的涂色作品,也能获得心理上的满足,增强自信心。

音乐、绘画、沙盘游戏都可用于心理治疗

心理学中有绘画治疗、音乐治疗、沙盘游戏等,都属于艺术治疗。中大医院心理精神科黄河博士告诉现代快报记者,科里目前开展了沙盘游戏治疗,参与者可以自由选择人物、房子、树木、动物等道具在沙盘中摆出场景,创作沙盘的过程就是内心潜意识内容的表达。

治疗师会根据参与者摆出的场景提问,分析评估问题,并给予相应的疏导。这种方式与音乐、绘画治疗相比更易于操作,不要求具备艺术功底,适用于儿童自闭症、焦虑情绪障碍、创伤后应激障碍、厌学、成人抑郁症、药物和酒精依赖、癌症等身心疾病。沙盘游戏还可以由多人组成的团体一起参加,比如夫妻或亲子关系出现问题就可以尝试。

来电领取辣木籽、辣木茶、LED护眼灯 现场教您种“营养早餐”

辣木是人类迄今为止发现的营养成分最丰富最全面的植物之一,辣木可预防三百多种疾病。作为蔬菜和食品可增进营养,也广泛应用于医药、保健等方面,被誉为“生命之树”,植物中的“钻石”。参与本次活动即可以学会在家中种植辣木树,两三星期后就可以品尝到自己种出的辣木“营养早餐”(辣木叶)。

赠送对象:南京市常住居民,年满55周岁,免疫力低下,患有各种慢性疾病者。教师、科技工作者等家庭优先。

赠送内容:价值98元的辣木茶一份和LED护眼灯一个。

办理方法:1.免费拨打预约电话;2.提前预约登记,分批通知到指定地点办理;赠完为止,过期不候。

发放单位:南京三脉泉生物科技有限公司
办理电话:66026119 / 85991259

公告

注销公告:南京思特瑞建筑工程有限公司股东会于2015年7月2日决议解散公司,于同日成立清算组,请公司债权人于本公告发布之日起45日内申报债权。联系人:常建宝,电话:13671547341,地址:上海三门路36弄11#201室,邮编:200433。南京思特瑞建筑工程有限公司清算组,2015年7月10日

注销公告:南京路捷化工科技有限公司(注册号32019300005945)经股东会讨论决定即日起解散南京路捷化工科技有限公司,南京路捷化工科技有限公司已成立清算组进行清算,请相关债权人自接到本公司通知三十日内,未接到通知的自本公告发布之日起四十五日内向本公司清算组申报债权。联系人:刘涛,电话:13357720330,特此公告。

注销公告:南京博顺信息技术有限公司,股东会于2015年6月28日决议解散,并于同日成立了公司清算组,请公司债权人于本公告发布之日起45日内向本公司清算组申报债权,联系人:侯翠芳,电话:18651682857,地址:江宁商城园中园8-112,南京博顺信息技术有限公司清算组,2015年6月28日

注销公告:南京诚创工业技术有限公司股东会于2015年2月2日决议解散公司,并于同日成立了公司清算组。请公司债权人于本公告发布之日起45日内,向本公司清算组申报债权。联系人:潘万斌,联系电话:13851708555,地址:南京市江宁区湖熟街道永丰路63号,邮编211121,公司清算组2015年7月10日

美标五金感恩回报

为庆祝“美标五金”品牌创建15周年,特回馈老客户每户一万元人民币,仅限十家;征集条件:凡在2007年前购买“美标五金”品牌门锁、铰链、合页等五金的客户,带上当时开具的正规税务发票和个人信息资料到美标五金公司报备,公司派人现场公证后,确认即可。

减资公告:根据2013年6月20日股东会决议,南京嘉泓国际贸易有限公司拟将注册资本从2000万元减至500万元,现予以公告。债权人可自公告之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保。南京嘉泓国际贸易有限公司,2015年7月10日

遗失

遗失:南京宝路商贸有限公司营业执照副本,注册号:320105000056361,声明作废。

遗失:弘阳广场C3-3010曹松泉,大店店招保证金单据号0082856,金额2000元,声明作废

遗失:江苏紫琅汽车集团股份有限公司,组织机构代码证08590977-3,开户许可证J3066002393302,机构信用代码证G1032010500239330F,声明作废

遗失:秦淮区钓鱼台17号李菁承租公租房租赁证,声明作废。

遗失:南京浦口区盘城镇劳动和社会保障所开户许可证J3010017398801,声明作废。

遗失:房屋他项权证一本,抵押人王静,权证号宁房玄字281200,玄武区韦陀巷钟鼎山庄31幢204室,丘号193205-VI-10,声明作废。

遗失:邹松根身份证,510125196904164148,声明作废。

遗失:余露朝阳出生证,编号:1320634729,声明作废。

遗失:张梅梅、段峻雷栖霞区长营村145号01幢501室,宁栖200916173号土地证,声明作废。

遗失:孟路警官证,证号:085461,声明作废。

遗失:房主姓名:姚桂兰,地址:周村街10号3幢2420室,交款金额:101748.40元,收据号4626655;100422.40元,收据号0002393,声明作废。

遗失:江苏省地质工程有限公司设备安装分公司江阴三房巷影视商业广场项目部印章于2014.12.20遗失,声明作废。

遗失:蒋伟警官证,证号:088922,声明作废。

遗失:张吴凡出生证,编号:O321204270,声明作废。

遗失:南京华阿宁电子经营部营业执照正副本,注册号:320103600085895;税务登记证正副本,税号:320105196910191213;组织机构代码证正副本,声明作废。

遗失:东南大学孔令峰学生证,24111116,声明作废。

遗失:陈伯生购买御江金城9幢616室商品房,合同号2012102124,乙方正副本各一,声明作废。

遗失:吴超就业登记证,3201021011031893,声明作废

遗失:南京宏润企业管理有限公司遗失原法人叶妍名章,声明作废

遗失:南京工业大学许恒学士学位证书1029142006002240,声明作废。

遗失:董严南京市房产经纪人资格证,号320100020016086,声明作废。

遗失:南京梦兰家具厂道路运输经营许可证正副本,宁字320105302189,声明作废。

遗失:吴运喜就业证3201051013021179,声明作废。

遗失:南京市浦口区指尖仁秀发型中心营业执照正副本,注册号320111600483808,声明作废。

遗失:同堂韩国料理于2015.3.31的专用发票一卷,代码为28391601-28391700整卷发票,声明作废。

遗失:丁健公交公司工作证,号4300001,声明作废。

遗失:南京仁义达投资管理有限公司税务登记证副本,苏地税字320113080251888号,声明作废

遗失:邱一野从业资格证、驾驶证、身份证320113197702182077,陈敏车辆行驶证,声明作废

遗失:张宗林个体工商户营业执照副本,注册号320113600410374,声明作废。

遗失:南京市下关区三顾影碟出租服务部营业执照正副本,注册号320107600136750,声明作废

遗失:周萍就业证3201132012004916,声明作废。

遗失:南京市栖霞区迈皋桥煜炜家具经营部营业执照正副本,注册号320113600013986,注册号320113600141049,税务登记证正副本,税号32011319570208243X,代码证正副本,代码L20821001,声明作废

遗失:朱海浪苏AG7166运输证,苏交运宁字02338020,苏AG7199运输证,苏交运宁字02338022,声明作废

遗失:中华联合保险保单号:0215329809000335000214,印刷号:1532041559,声明作废。

遗失:南京梅溪环境建设工程有限公司组织机构代码证正本,发证日期为2014年6月27日,代码号为:30262085-4,声明作废。

遗失:李银香身份证320121195011102120,声明作废。

遗失:南京市江宁区容非健康咨询服务普通发票认购手册、公章,声明作废。

遗失:王庭苏A76665道路运输许可证15715652,声明作废。

遗失:南京顺风风力输送系统有限公司发票领购本税号:32012171626954X,声明作废。

遗失:江宁东方公司苏AC9775道路运输证号15003270,声明作废。

遗失:南京市商品房预售合同号:2013219130号副本两本,声明作废。

遗失:南京纽派网络科技有限公司开户许可证,核准号J3010043012101,声明作废。

遗失:胡仓胜跃进货车发票号01308546,合格证号WBU021A11443445,发动机号B9012191,车架号LNYAD-FA29DK954731,声明作废。

遗失:南京欧族电子科技有限公司遗失发票:03431957、03431958、03431959、03431960、03431961、03431962、03431963、03431964,声明作废。

遗失:陈欢江苏地方税务局通用机打发票壹份,发票代码232001408110,发票号码02904423,声明作废。

遗失:房屋坐落鼓楼区天目路29号401室,丘号:544251-II-18,所有权人:王勇,房屋所有权证编号:鼓改字第011591号,声明作废。

遗失:王勇鼓楼区宁海路街道天目路29号401室宁鼓200011406号土地证,声明作废。

遗失:本人丢失一张维修发票,票号为07507864,声明作废。

遗失:张淘护照G51222642,港澳证W44727799,声明作废。

遗失:于永雨花台区梅山生活区448幢三单元302室宁雨201000555号土地证,声明作废。

遗失:陈运拓二代身份证,证号:320111197710043218,声明作废

遗失:中国电信集团公司云南网络资产分公司江苏省(地税)通用发票6张,代码:232001308111,号码:34184124(金额:9710.21元)、34184150(金额:4678.59元)、34184151(金额:9584.84元)、34184144(金额:7154.16元)、34184131(金额:7026.65元);代码:3200121620,号码:01865289(金额:19976.17),声明遗失。

遗失:大连万达物业管理有限公司南京建邺分公司向陆德佩开出收据,叁仟元整,日期2015年6月11日,票号5804619,声明作废。

遗失:张勤就业登记证3201033013018309,声明作废。

遗失:南京顺兴板鸭厂(普通合伙)普通发票三份,代码:320112835461219,号码:00854568,00457216,00472520,声明作废。

遗失:南京苏夏工程设计有限公司组织机构代码证正本,代码:67494115-7,声明作废。

遗失:南京市江宁区张道嫫食品经营部的发票领购簿,特此声明作废。