

POPULAR MEDICINE

1948

2008

合订本·上册

大众 医学



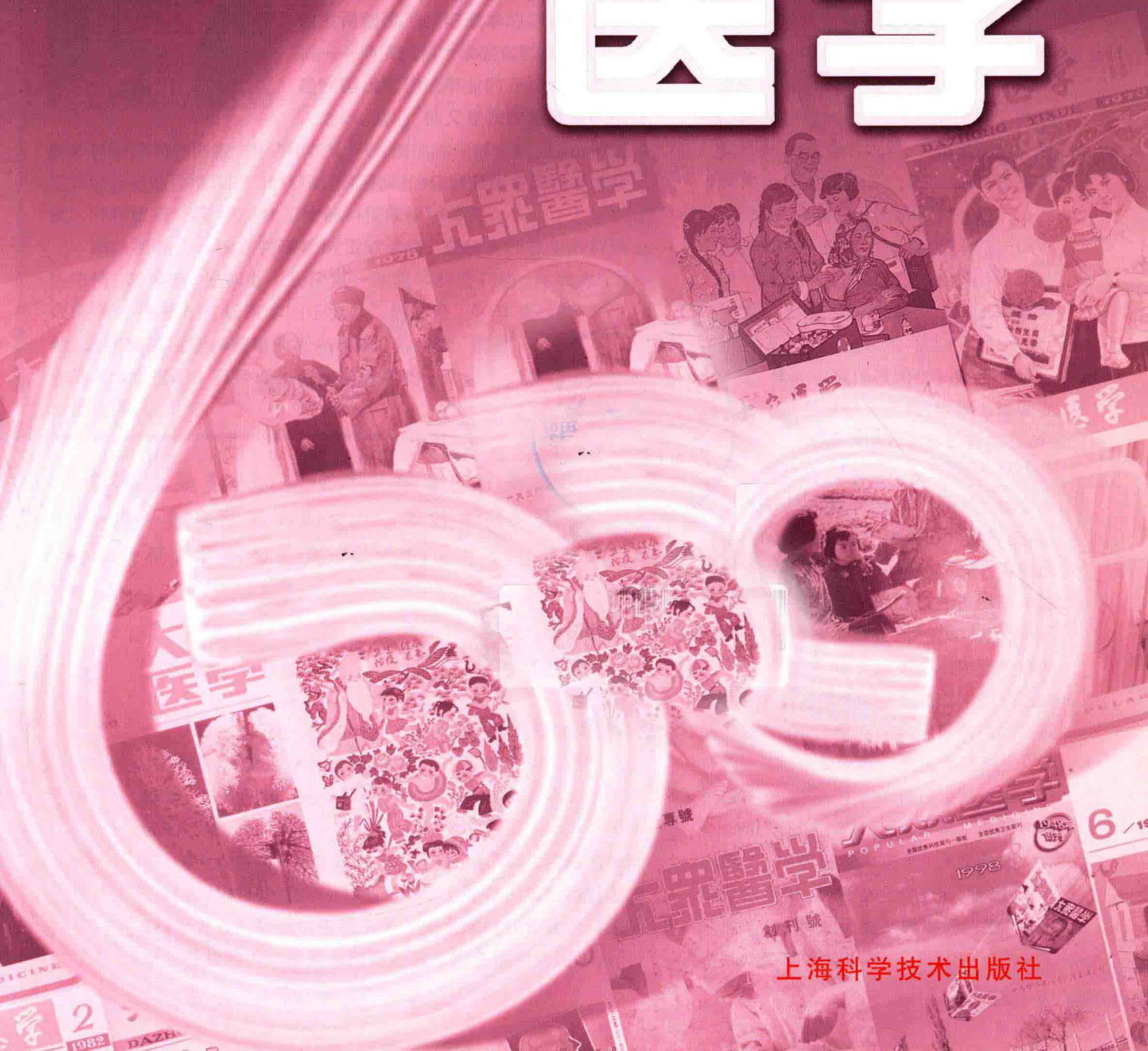
上海科学技术出版社50

POPULAR MEDICINE

1948
2008

合订本 · 上册

大众 医学



上海科学技术出版社

特别关注 P6



- | | |
|------------|----------|
| 1. 情绪低落、郁闷 | 6. 失望 |
| 2. 忧虑、紧张 | 7. 伤心、悲伤 |
| 3. 空虚、无聊 | 8. 懊悔、自责 |
| 4. 发怒 | 9. 委屈、冤枉 |
| 5. 孤独 | 10. 自卑 |

心灵体操

10大问题情绪管理技巧

／张进辅 姚树桥 童辉杰 傅安球 陈建萍

封面人物

杨澜：给生命一个崭新的春天

我国首届无偿献血形象大使

杨澜曾经是中国最著名的节目主持人之一，是中国职业知识女性的典范。同时，她也是公益慈善事业的积极推行者，我国首届无偿献血形象大使。杨澜在2005年获得由国家卫生部颁布的这项荣誉，并在现场无偿献血。

除杨澜之外，濮存昕、谭维维、好男儿HERO组合等演艺界明星都加入到了无偿献血的队伍中，以实际行动推动着我国无偿献血事业的发展。

如今，流动采血车遍布全国大中城市街头，无偿献血、无私奉献的观念已经深入人心。越来越多的普通人捐献出了自己的全血、血浆或血液成分，各地政府也推出了献血者及家属减免用血费用、获赠全家意外伤害保险等表彰措施。针对初次无偿献血者热情很高，紧张疑虑心理也很重的特点，国家还鼓励各地采血点积极开展心理护理。



本期部分图片由全景图片和东方IC提供 本期封面图片由东方IC提供

健康随笔

- | | |
|-----------------|------|
| 1 让医学归于大众 | ／袁法祖 |
| 健康辞典 | |
| 4 数／食／衣／住／药／病 | |
| 我与《大众医学》 | |
| 14 我和《大众医学》一起成长 | ／周曾同 |
| 15 《大众医学》陪我欢度晚年 | ／李雨清 |

专家门诊

肝病驿站

- | | |
|---------------|----------|
| 16 地摊羊肉串带来的戊肝 | ／李新艳 尹有宽 |
|---------------|----------|

心脑血管健康

- | | |
|---------------------|------|
| 17 冠心病患者，冠脉壁上有“活火山” | ／张琪 |
| 18 冬季：谨防“变脸”的心肌梗死 | ／易善永 |
| 19 治了脑中风莫忘腿中风 | ／金毕 |

糖尿病之友

- | | |
|----------------|------|
| 20 糖尿病患者能长大成才吗 | ／沈水仙 |
|----------------|------|

特色中医

- | | |
|---------------|---------|
| 21 悲伤的她却流不出眼泪 | ／霍清萍 梁芳 |
|---------------|---------|

诊疗室

- | | |
|---------------------|---------|
| 22 年轻人血压高，可能“另有隐情” | ／王卫庆 |
| 23 每年得4次肺炎的男孩 | ／陈同辛 |
| 24 内镜摘肌瘤，术前拿好两个“主意” | ／姚书忠 |
| 25 治疗抽动症，耳穴疗法来帮忙 | ／周长虹 |
| 26 打鼾者不该犯的4种错 | ／李庆云 李敏 |
| 27 50岁以上女性，每年查一次卵巢 | ／李华萍 |

抗癌战线

- | | |
|-------------------|-----|
| 31 为什么有的“老烟枪”不得肺癌 | ／沈洁 |
|-------------------|-----|

营养美食

营养经

- | | |
|----------------------|------|
| 32 糖尿病患者的早餐面包——还是粗粮好 | ／吴寅 |
| 33 适度限食，换来健康与长寿 | ／孙秀发 |
| 34 冬季：简单进补一点通 | ／张国喜 |

食疗馆

- | | |
|---------------|----------|
| 36 冬日“补肾养藏”炖品 | ／钱以斌 赵章忠 |
| 38 “老慢支”的食疗养生 | ／邵长荣 唐忆星 |

食品安全

- | | |
|-----------------|-----|
| 39 自带午餐，怎样美味又安全 | ／刘弘 |
|-----------------|-----|

晒与健康

- | | |
|----------------|------|
| 40 晒——心脏的“守护神” | ／罗心平 |
|----------------|------|

品质生活

优品家居

- | | |
|----------------|------|
| 42 舒适工作椅应具备的特征 | ／申明明 |
|----------------|------|

保险顾问

- | | |
|------------------|------|
| 43 保险公司会为健康隐私保密吗 | ／方贤明 |
| 43 重疾险赔偿额度受医保影响吗 | ／龙玉国 |

美容新主张

- | | |
|-----------|------|
| 44 冬季护肤攻略 | ／张敬东 |
|-----------|------|

预防有道

- | | |
|---------------|--------|
| 45 以爱为由，让我们戒烟 | ／王辰 肖丹 |
|---------------|--------|

大众话题

21世纪健康管理新模式
治未病 / 竺炯 艾静



P28

我动俱乐部

- 46 冬泳,你准备好了吗 / 李之俊
47 “久坐不动”一族,当心“坐”失健康 / 叶哲伟
广告透视
48 随意控制射精,是“早泄克星”吗 / 李宏军

心理两性

百姓问性

- 50 如何改造像女孩一样的男孩 / 应俊
性事
51 别靠性药来“壮胆” / 李宏军
心事
52 “富妻贫夫”家庭维持和谐的秘密 / 陈建萍

自我管理

自我测试

- 56 测一测,你有哪些不良饮食习惯 / 高雯

验方集锦

- 58 民间验方的四个“服得”等 / 孔炳耀等

养生益寿

- 59 固护肾气 防御5大老年病 / 谢纪文

四季养生

- 60 腊月饴糖祭灶官 甜甜蜜蜜过好年 / 温长路

不妨一试

- 61 弱视,早期治疗终身受益 / 张殷建

我的故事

- 65 一斤盐两口人吃50天 / 王熹熹 王丽云

家庭康复

- 66 10种练习保护肩关节 / 何耀华

健康热线

咨询门诊

- 68 口腔保健 / 糖尿病 / 减肥 / 孕期保健

就近就医

- 72 吃多少才能改善便秘又不胖等

特色医疗

- 73 新方法治疗难治性青光眼等

视听播客

- 74 小儿咳嗽 / 肛痛、肛痿

家庭药箱

自我药疗

- 75 滴眼液:小眼睛有大问题 / 董东生

慢性病用药

- 76 咳嗽缘何要服平喘药 / 金美玲

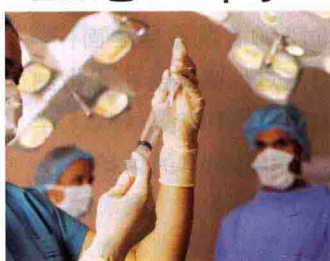
- 77 心脏搭桥或装支架后,为何还要服用药物 / 宿燕岗

用药宝典

- 78 说明书和医嘱不一致,到底听谁的 / 王卓

- 79 服沙星抗菌药的两大禁忌 / 高磊

医患之间



是你们使我重新扬起了
生命的风帆 / 张范仙

医疗“天书”害人深

/ 孙鹏

P54

Healthy 健康上海 Shanghai

是上海市爱卫办围绕《上海市建设健康城市2006年~2008年行动计划》总体目标全力打造的,2008年将通过遍及全市的“高血压自我管理小组”等一系列活动,推出一批卓有特色的健康社区、健康单位、健康家庭、健康志愿者等。

大众医学,“健康上海”指定杂志合作媒体。



Healthy 健康上海 Shanghai
指定杂志合作媒体

顾问委员会

主任委员 吴阶平 袁法祖 吴孟超

委员

肖碧莲 汤钊猷 吴昱 吴咸中 沈自尹 沈渔邨
张金哲 张涤生 陆道培 陈可冀 陈灏珠 胡亚美
曾溢滔 顾玉东 翁心植 曾毅 刘允怡 汪忠镐
王正敏 曾益新 曹雪涛

名誉主编 胡锦涛

主 编 王伟海

执行主编 贾永兴

副 主 编 姚毅华 许 蕾

文字编辑 刘 利 黄 慧 熊 萍

夏叶玲 王丽云 刘 凯

美术编辑 李成俊 翟晓峰

责任编辑 季小菊

主 管 上海世纪出版股份有限公司

主 办 上海世纪出版股份有限公司

科学技术出版社

编 辑 《大众医学》编辑部

编 辑 部 (021)64845061

健康热线 (021)64848006

传 真 (021)64845062

网 址 www.popumed.com

电子信箱 popularmedicine@sstp.cn

邮 购 部 (021)64085630

(021)64089888 转 81466

电子信箱 QKYG@sstp.cn

广告总代理

上海科学技术出版社期刊经营管理中心广告部

上海高精广告有限公司

电话:021-64848170,021-64848152

传真:021-64848152

发行总经销

上海科学技术出版社期刊经营管理中心发行部

电话:021-64848257 021-64848259

传真:021-64848256

编辑部、邮购部、广告部、发行部地址

上海市钦州南路71号(邮政编码200235)

发行范围 公开发行

国内发行 上海市报刊发行局、陕西省邮政报

刊发行局、重庆市报刊发行局、深

圳市报刊发行局

国内邮发代号 4-11

国内统一连续出版物号 CN31-1369/R

国内订购 全国各地邮局

国外发行 中国国际图书贸易总公司

(北京邮政399信箱)

国外发行代号 M158

印 刷 上海当纳利印刷有限公司

出版日期 1月1日

定 价 5.50元

广告经营许可证号 3100320050023

敬告本刊作者

1.本刊稿件一律不退,敬请自留底稿。从稿件投到本刊之日起,三个月后未得录用通知,方可另行处理。如需退稿(照片和插图),请注明。

2.稿件从发表之日起,其专有版权和网络传播权即授予本刊,同时许可本刊转授第三方使用。

3.根据需,本刊刊登的稿件(文、图、照片等)将在本刊或主管本刊的上海科学技术出版社的网页或网站上传播宣传。

4.本刊作者保证来稿中没有侵犯他人著作权或其他权利的内容,并将对此承担责任。

5.对于上述合作条件若有异议,请在来稿时声明,否则将视同同意。

杂志如有印订质量问题,请寄给编辑部调换

让医学归于大众



作者简介

裘法祖,中国科学院院士、著名外科学家、教授、博士生导师,《大众医学》创办人之一。

裘法祖院士学识渊博,医术精湛,尤其擅长腹部及普通外科,是推动我国腹部及普通外科发展者之一。他主持创建了我国最早的器官移植机构——同济医科大学器官移植研究所,是我国器官移植事业的开拓者和奠基人之一。同时,他又是我国晚期血吸虫

病外科治疗的开创者。裘法祖院士一贯重视临床科学研究,由他提出并亲自主持和指导的门静脉高压症外科治疗获首届全国科学大会奖,肝移植研究获1979年卫生部科技成果甲等奖。

裘法祖院士不仅在科研领域贡献卓著,在科普领域也同样倾注热情。60年前,他创办了我国第一本医学科普刊物,命名为《大众医学》,并提出“让医学归于大众”的口号。60年来,《大众医学》为祖国的医学科普事业无私奉献,与作者、读者心手相连。如今的《大众医学》已经成为医学科普界的一个品牌,深受广大读者的欢迎。

让大众更多地接受健康新观念,了解医学新知识,知道如何预防疾病的发生,如何早期认识常见疾病的各种征象,从而达到“最好的医生是自己”这个目标。

裘法祖

1948年8月,我们创办了我国第一本医学通俗刊物,命名为《大众医学》。我们提出“让医学归于大众”这个口号,直到今天,这个口号仍然是很响亮的,始终站在时代的前沿。

《大众医学》已走过了60年的发展历程。我还清晰地记得当时创刊的情况。1947年初,上海有一本颇负盛名的《科学大众》,该刊的主编王天一先生邀请我和我的同级同学、已故的内科学专家过晋源教授担任该刊的医学顾问,

并在刊内开辟了一个《医学问答》专栏。《医学问答》刊出两期以后,询问医学和疾病问题的读者来信如雪花般飘来,复不胜数。由此启发了我们:群众是多么需要医学科学知识!乃决定创办一本医学通俗刊物《大众医学》。创刊后,我们在十分艰难、坎坷、曲折道路上,兢兢业业,努力奋斗,取得了有目共睹的成绩。这样一直坚持了10年。直到1959年,由于种种原因,《大众医学》遗憾地停刊了。这一停就停了20年。在这20年里,我收到了来自全国各地成千上万封信,要求复刊。在原卫生部钱信忠部长的支持下,《大众医学》终于在1978年7月复刊了。由于当时过晋源教授和我已到武汉工作,不再担任主编工作,编辑任务全部由上海科学技术出版社承担起来了,成绩斐然。今天,《大众医学》已成为我国创刊最早、水平最高的一流医学科普刊物。我作为还健在的创刊人,怀着万分激动和欣喜的心情,热烈祝贺她的60华诞。

近年,随着社会经济的发展,社会人口结构的调整和人们生活方式的改变,已带来了许多新的健康问题。同时,人们的健康意识越来越强,对健康知识的渴求更加迫切。这就更要贯彻“让医学归于大众”这个崇高宗旨,让大众更多地接受健康新观念,了解医学新知识,知道如何预防疾病的发生,如何早期认识常见疾病的各种征象,从而达到“最好的医生是自己”这个目标。

60年过去了,《大众医学》办得更加出色了,内容更加丰富了,深受广大群众的喜爱。在衷心祝贺之余,我深信《大众医学》必将做出更加辉煌的业绩,发出更加灿烂的光辉! PM

特别关注 P6



- | | |
|------------|----------|
| 1. 情绪低落、郁闷 | 6. 失望 |
| 2. 忧虑、紧张 | 7. 伤心、悲伤 |
| 3. 空虚、无聊 | 8. 懊悔、自责 |
| 4. 发怒 | 9. 委屈、冤枉 |
| 5. 孤独 | 10. 自卑 |

心灵体操

10大问题情绪管理技巧

／张进辅 姚树桥 童辉杰 傅安球 陈建萍

封面人物

杨澜：给生命一个崭新的春天

我国首届无偿献血形象大使

杨澜曾经是中国最著名的节目主持人之一，是中国职业知识女性的典范。同时，她也是公益慈善事业的积极推行者，我国首届无偿献血形象大使。杨澜在2005年获得由国家卫生部颁布的这项荣誉，并在现场无偿献血。

除杨澜之外，濮存昕、谭维维、好男儿HERO组合等演艺界明星都加入到了无偿献血的队伍中，以实际行动推动着我国无偿献血事业的发展。

如今，流动采血车遍布全国大中城市街头，无偿献血、无私奉献的观念已经深入人心。越来越多的普通人捐献出了自己的全血、血浆或血液成分，各地政府也推出了献血者及家属减免用血费用、获赠全家意外伤害保险等表彰措施。针对初次无偿献血者热情很高，紧张疑虑心理也很重的特点，国家还鼓励各地采血点积极开展心理护理。



本期部分图片由全景图片和东方IC提供 本期封面图片由东方IC提供

健康随笔

- | | |
|-----------------|------|
| 1 让医学归于大众 | ／袁法祖 |
| 健康辞典 | |
| 4 数／食／衣／住／药／病 | |
| 我与《大众医学》 | |
| 14 我和《大众医学》一起成长 | ／周曾同 |
| 15 《大众医学》陪我欢度晚年 | ／李雨清 |

专家门诊

肝病驿站

- | | |
|---------------|----------|
| 16 地摊羊肉串带来的戊肝 | ／李新艳 尹有宽 |
|---------------|----------|

心脑血管健康

- | | |
|---------------------|------|
| 17 冠心病患者，冠脉壁上有“活火山” | ／张琪 |
| 18 冬季：谨防“变脸”的心肌梗死 | ／易善永 |
| 19 治了脑中风莫忘腿中风 | ／金毕 |

糖尿病之友

- | | |
|----------------|------|
| 20 糖尿病患者能长大成才吗 | ／沈水仙 |
|----------------|------|

特色中医

- | | |
|---------------|---------|
| 21 悲伤的她却流不出眼泪 | ／霍清萍 梁芳 |
|---------------|---------|

诊疗室

- | | |
|---------------------|---------|
| 22 年轻人血压高，可能“另有隐情” | ／王卫庆 |
| 23 每年得4次肺炎的男孩 | ／陈同辛 |
| 24 内镜摘肌瘤，术前拿好两个“主意” | ／姚书忠 |
| 25 治疗抽动症，耳穴疗法来帮忙 | ／周长虹 |
| 26 打鼾者不该犯的4种错 | ／李庆云 李敏 |
| 27 50岁以上女性，每年查一次卵巢 | ／李华萍 |

抗癌战线

- | | |
|-------------------|-----|
| 31 为什么有的“老烟枪”不得肺癌 | ／沈洁 |
|-------------------|-----|

营养美食

营养经

- | | |
|----------------------|------|
| 32 糖尿病患者的早餐面包——还是粗粮好 | ／吴寅 |
| 33 适度限食，换来健康与长寿 | ／孙秀发 |
| 34 冬季：简单进补一点通 | ／张国喜 |

食疗馆

- | | |
|---------------|----------|
| 36 冬日“补肾养藏”炖品 | ／钱以斌 赵章忠 |
| 38 “老慢支”的食疗养生 | ／邵长荣 唐忆星 |

食品安全

- | | |
|-----------------|-----|
| 39 自带午餐，怎样美味又安全 | ／刘弘 |
|-----------------|-----|

晒与健康

- | | |
|----------------|------|
| 40 晒——心脏的“守护神” | ／罗心平 |
|----------------|------|

品质生活

优品家居

- | | |
|----------------|------|
| 42 舒适工作椅应具备的特征 | ／申明明 |
|----------------|------|

保险顾问

- | | |
|------------------|------|
| 43 保险公司会为健康隐私保密吗 | ／方贤明 |
| 43 重疾险赔偿额度受医保影响吗 | ／龙玉国 |

美容新主张

- | | |
|-----------|------|
| 44 冬季护肤攻略 | ／张敬东 |
|-----------|------|

预防有道

- | | |
|---------------|--------|
| 45 以爱为由，让我们戒烟 | ／王辰 肖丹 |
|---------------|--------|

大众话题

21世纪健康管理新模式
治未病 / 竺炯 艾静



P28

医患之间



是你们使我重新扬起了
生命的风帆 / 张范仙

医疗“天书”害人深

/ 孙鹏

P54

Healthy 健康上海 Shanghai

是上海市爱卫办围绕《上海市建设健康城市2006年~2008年行动计划》总体目标全力打造的品牌,2008年将通过遍及全市的“高血压自我管理小组”等一系列活动,推出一批卓有特色的健康社区、健康单位、健康家庭、健康志愿者等。

大众医学,“健康上海”指定杂志合作媒体。



Healthy 健康上海 Shanghai
指定杂志合作媒体

我动俱乐部

- 46 冬泳,你准备好了吗 / 李之俊
47 “久坐不动”一族,当心“坐”失健康 / 叶哲伟
广告透视
48 随意控制射精,是“早泄克星”吗 / 李宏军

心理两性

百姓问性

- 50 如何改造像女孩一样的男孩 / 应俊
性事
51 别靠性药来“壮胆” / 李宏军
心事
52 “富妻贫夫”家庭维持和谐的秘密 / 陈建萍

自我管理

自我测试

- 56 测一测,你有哪些不良饮食习惯 / 高雯

验方集锦

- 58 民间验方的四个“服得”等 / 孔炳耀等

养生益寿

- 59 固护肾气 防御5大老年病 / 谢纪文

四季养生

- 60 腊月饴糖祭灶官 甜甜蜜蜜过好年 / 温长路

不妨一试

- 61 弱视,早期治疗终身受益 / 张殷建

我的故事

- 65 一斤盐两口人吃50天 / 王熾熾 王丽云

家庭康复

- 66 10种练习保护肩关节 / 何耀华

健康热线

咨询门诊

- 68 口腔保健 / 糖尿病 / 减肥 / 孕期保健

就近就医

- 72 吃多少才能改善便秘又不胖等

特色医疗

- 73 新方法治疗难治性青光眼等

视听播客

- 74 小儿咳嗽 / 肛痛、肛痿

家庭药箱

自我药疗

- 75 滴眼液:小眼睛有大问题 / 董东生

慢性病用药

- 76 咳嗽缘何要服平喘药 / 金美玲

- 77 心脏搭桥或装支架后,为何还要服用药物 / 宿燕岗

用药宝典

- 78 说明书和医嘱不一致,到底听谁的 / 王卓

- 79 服沙星抗菌药的两大禁忌 / 高磊

顾问委员会

主任委员 吴阶平 袁法祖 吴孟超

委员

肖碧莲 汤钊猷 吴昱 吴咸中 沈自尹 沈渔邨
张金哲 张涤生 陆道培 陈可冀 陈灏珠 胡亚美
曾溢滔 顾玉东 翁心植 曾毅 刘允怡 汪忠镐
王正敏 曾益新 曹雪涛

名誉主编 胡锦涛

主 编 王伟海

执行主编 贾永兴

副 主 编 姚毅华 许 蕾

文字编辑 刘 利 黄 慧 熊 萍

夏叶玲 王丽云 刘 凯

美术编辑 李成俊 翟晓峰

责任校对 季小菊

主 管 上海世纪出版股份有限公司

主 办 上海世纪出版股份有限公司

科学技术出版社

编 辑 《大众医学》编辑部

编 辑 部 (021)64845061

健康热线 (021)64848006

传 真 (021)64845062

网 址 www.popumed.com

电子信箱 popularmedicine@sstp.cn

邮 购 部 (021)64085630

(021)64089888 转 81466

电子信箱 QKYG@sstp.cn

广告总代理

上海科学技术出版社期刊经营管理中心广告部

上海高精广告有限公司

电话:021-64848170,021-64848152

传真:021-64848152

发行总经销

上海科学技术出版社期刊经营管理中心发行部

电话:021-64848257 021-64848259

传真:021-64848256

编辑部、邮购部、广告部、发行部地址

上海市钦州南路71号(邮政编码200235)

发行范围 公开发行

国内发行 上海市报刊发行局、陕西省邮政报

刊发行局、重庆市报刊发行局、深

圳市报刊发行局

国内邮发代号 4-11

国内统一连续出版物号 CN31-1369/R

国内订购 全国各地邮局

国外发行 中国国际图书贸易总公司

(北京邮政399信箱)

国外发行代号 M158

印 刷 上海当纳利印刷有限公司

出版日期 1月1日

定 价 5.50元

广告经营许可证号 3100320050023

敬告本刊作者

1.本刊稿件一律不退,敬请自留底稿。从稿件投到本刊之日起,三个月后未得录用通知,方可另行处理。如需退稿(照片和插图),请注明。

2.稿件从发表之日起,其专有出版权和网络传播权即授予本刊,同时许可本刊转授第三方使用。

3.根据需,本刊刊登的稿件(文、图、照片等)将在本刊或主办主管本刊的上海科学技术出版社的网页或网站上传播宣传。

4.本刊作者保证来稿中没有侵犯他人著作权或其他权利的内容,并将对此承担责任。

5.对于上述合作条件若有异议,请在来稿时声明,否则将视同同意。

杂志如有印订质量问题,请寄给编辑部调换

数

0 3 5 140 5 3 0

这是阿根廷一位著名医生多年研究得出的一组健康生活“数字密码”。0：不吸烟；3：每天步行3千米；5：每天必须食用5种蔬菜和水果；140：血压的收缩压不能超过140毫米汞柱；5：血液总胆固醇水平不超过5毫摩尔/升；3：血液中的低密度脂蛋白胆固醇不能超过3毫摩尔/升；0：避免肥胖和糖尿病。

40岁

在美国、加拿大、日本、韩国、新加坡等国家，乳腺X线检查已列入40岁以上妇女每年体检项目。乳腺癌发现早，95%患者生存率超过5年，70%可以保留乳房。乳腺癌筛查方法主要采用X线检查，其辐射剂量仅相当于在海边小坐一天所接受的日光辐射，安全性良好。设备多采用钼靶机，一次检测费用不到200元。



2~3年

再用2~3年时间，肝癌检测基因就可以在临床上得到广泛运用。只要抽取人体5毫升血，经过肝癌检测基因的筛选，就可以确诊是否患肝癌。再结合影像学检测，诊断早期肝癌准确率可以达到80%以上。时下普遍使用的肝癌诊断方法是检测血液中甲胎蛋白，存在一定的漏诊率。

食

鱼

研究人员对2031名年龄70~74岁的老年人进行测试后发现，那些经常吃鱼的老年人在记忆力、视觉概念、空间运动技能、注意力、方向感和语言流畅性等方面表现都要好于不常吃鱼的老年人。专家指出，如果每天摄入鱼的量达到80克，就会产生不一样的效果。



柿饼

鲜柿制作成柿饼后长时间置于阴凉的地方，大部分柿饼糖分会自然沁出形成一层白霜。但市场上天然上霜的柿饼其实只占一小部分，多半都是人为添加了食品添加剂。选购柿饼时，经

住

日光灯

研究发现，在日光灯度数超过100瓦的教室里面，学生头痛、注意力不集中的现象更多。日光灯的强光会出现微细的闪烁，足以令人在视觉上感到不舒服，妨碍阅读。所以，学校及家庭应尽量多用自然光照明，减少对日光灯的依赖。

橱柜

一项抽查发现，橱柜质量不合格主要因为甲醛释放量过高，甲醛是致癌和致畸物质。厨房空间狭小，有效空间内家具分布密度非常大，如果橱柜甲醛释放量多，很容易甲醛超标。因此，购买时应当注重对橱柜板材的环保要求，选购生产条件好、加工手段高的绿色环保型产品。



衣

发热内衣

发热内衣不是保暖内衣。选购发热内衣时，应注意是否具有黄底黑字“发热内衣”标识，上面是否标明了发热纤维名称、发热效果和添加比例。凡有“发热内衣”标识的产品，都是按照“发热纤维发热度不低于5℃、含量不低于5%”的标准设计、制造。



高跟鞋

一般人们在走路时都是脚跟先着地，这样可以减去八成冲击力。女性在穿高跟鞋时总是

脚前掌先着地，致使身体其他部位，如膝关节、盆骨等受到更多的震动力。盆骨所受压力愈大，附近的肌肉，包括尿道外括约肌，会退化得愈快，从而令尿道控制排尿功能减弱，可导致尿失禁。因此，女性要把穿高跟鞋的总时间限制在一定范围内。

卡通口罩

很多女性外出喜欢戴好看的“卡通口罩”，但多数“卡通口罩”只是用一层透明塑料简易包装，包装上根本找不到任何有关生产厂家的信息。国家对口罩的厚度、层数和透气性等有严格规定，多数“卡通口罩”不符合规定。由于口鼻直接接触口罩表面，如果一些印制口罩的染料不合格，表面涂层影响口罩透气性，长期使用可能引发支气管炎等疾病。



过人工“打粉”的柿饼通常柿霜层松散、容易脱落、粘手，上霜的情况比较一致；而自然上霜的柿饼结霜层不易脱落，不同个体上霜的程度各有差别。

洋葱

洋葱中含有类黄酮化合物栲精。人体内不会自然产生栲精，吃洋葱后获得的栲精在体内会生成新的化合物，可阻止导致动脉壁变厚的特定慢性炎症的发生，从而降低患心血管疾病的风险。研究还发现，茶叶、苹果和红葡萄酒中也含有栲精。



彩陶碗

有些颜色鲜艳的陶瓷碗碟，其釉质、颜料里含有铅、镉等重金属。平时这些物质是较稳定的，但遇到高温就容易析出。而消毒柜在工作状态下，内部温度可高达200℃。如果这些彩色瓷器经常被放进消毒柜消毒，再放置食品，就会使食品受到不同程度污染。另外，搪瓷制品表面的珐琅在高温下会逐渐分解，对人体健康不利。所以，彩色陶瓷和搪瓷碗碟都尽量别用消毒柜消毒。

药

邮购药品

我国新颁布一项规定：医疗机构不得采用邮售、互联网交易等方式直接向公众销售处方药。网上销售处方药本身是违法行为，所以在网上买处方药没有保障。如果要在网上邮购非处方药品，可登录国家食品药品监督管理局网站查询销售药品单位是否有此资格。

进口药

经过批准的进口药品，说明书和标签必须使用规范化汉字，增加其他文字对照的，应当以汉字表述为准。进口药品还必须有进口药品注册证号，格式是1个字母加8位数字。其中字母“H”代表化学药，“Z”代表中药，“S”代表生物制品；数字中前4位代表年份，后4位代表顺序编号。



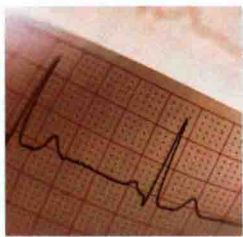
病

心血管病

国外研究人员让几位心血管病患者每天用42摄氏度的热水泡脚15分钟，然后保温30分钟。结果这些患者的心血管功能得到了不同程度的改善，其中一名年轻患者的血管张力恢复到正常值，心脏输送血液能力也有所提高。用热水泡脚可以使体内温度升高，促进末梢血管的血流更加顺畅，可减轻心脏的负担。

肥胖

研究发现，女性每天累计快走5000步以上可减小腰围。专家建议，根据体能的状态，以每分钟100~120步左右的速度步行，



保持微喘、可交谈的程度(心跳约120/分钟)，每日30分钟。或利用一天当中3~5分钟的空档，比如晚饭后遛狗、把家里的垃圾扔到楼下的回收桶、下班后逛半个小时的商场或超市等等。

不孕不育

厦门市最近进行的一项调查发现，超过10%的育龄人群失去了自然生育能力，这个比例还呈持续



增长的趋势。现代都市人，尤其是知识分子和白领阶层，多抱着“先立业后成家”的观念，很少在最佳生育年龄孕育后代。专家指出，人类最佳生育年龄在25岁左右，此时生命力最旺盛，过了30岁身体开始走下坡路。

意外断指(趾)

因为意外手指或脚趾断掉时，要注意保存好断指(趾)。最好是将断指(趾)用干净的纱布包裹，放入扎紧的塑料袋内，然后装进有冰块的器具里，在最短时间内送到医院。切不可直接将断指(趾)放入冰块里或消毒液、盐水里，否则将无条件再植。**PM**

心灵体操

- | | |
|------------|----------|
| 1. 情绪低落、郁闷 | 6. 失望 |
| 2. 忧虑、紧张 | 7. 伤心、悲伤 |
| 3. 空虚、无聊 | 8. 懊悔、自责 |
| 4. 发怒 | 9. 委屈、冤枉 |
| 5. 孤独 | 10. 自卑 |

10 大问题情绪 管理技巧

生活中,情绪不佳是每个人都经历过的事。随着生活压力的增加,人们出现各种不利于健康的消极情绪的机会也越来越多了。

根据本刊最近进行的一项调查——

● 半数以上的人近期曾体验过心情低落、焦虑等情绪;1/4以上的人有过空虚、发怒、孤独、失望、伤心、懊悔等体验。

● 1/2 以上的人认为消极的情绪对个人生活产生了较大或很大影响;不到 1/4 的人认为对生活影响较小或很小。

拥有一份好心情弥足珍贵!既然生活中心情不好在所难免,那么,出现消极情绪后,应该如何应对、调节呢?如何才能让自己重新拥有好的心情呢?

本刊根据调查结果,选出生活中常见的10大不佳情绪,特别邀请了国内知名的心理学专家,集思广益,提出多个有针对性、简单实用的改善情绪的建议和作业,相信能对调节不佳情绪有所帮助!

大众医学 sina 新浪健康

专家简介

(排名不分先后)



张进辅 西南大学心理学院教授、博士生导师,西南大学心理健康教育研究中心副主任,重庆市社会心理学会副会长。主要研究青年心理、心理测量等。



姚树桥 教授、博士生导师,中南大学湘雅二医院医学心理研究中心主任,中国心理卫生协会心理评估专业委员会主任委员,中国心理学会医学心理委员会主任委员,湖南省心理卫生协会理事长,湖南省心理学会副理事长。擅长心理障碍诊断和心理咨询。



童辉杰 心理学博士、教授、博士生导师。苏州大学应用心理学研究所副所长、苏南地区大学生心理健康教育研究中心研究部主任。擅长心理咨询、心理测验与评价,在临床心理学、人格与社会心理学等领域具有自己的理论与观点。



傅安球 上海师范大学心理系教授,上海师范大学心理咨询与发展中心主任。国务院特殊津贴享受者,美国催眠师考试委员会催眠治疗导师。擅长应激障碍、神经症、性心理障碍、人格障碍、心境障碍等心理问题的矫治。



陈建萍 上海师范大学心理系研究生,主治医师,国家注册心理咨询师(二级),上海市心理学会心理咨询及心理治疗专业委员会会员。

调查:生活中常见不佳情绪(共有 2633 人参加)

在过去一周内,你曾经体验过下面哪些情绪(可选多项)

选项	比例	票数
情绪低落、郁闷	69.88% ■■■	1840
忧虑、紧张	51.58% ■■■	1358
空虚、无聊	49.41% ■■■	1301
发怒	48.23% ■■■	1270
孤独	40.79% ■■	1074
失望	29.05% ■■	765
伤心、悲伤	28.41% ■■	748
懊悔、自责	25.94% ■■	683
委屈、冤枉	24.23% ■■	638
自卑	24.04% ■■	633
嫉妒、猜疑	21.69% ■■	571

根据个人的感受和经历,你认为消极情绪曾对你的生活产生过什么样的影响?(单选)

选项	比例	票数
较大的影响	27.95% ■■	736
中等的影晌	26.17% ■■	689
很大的影响	22.9% ■■	603
较小的影响	15% ■	395
很小的影响	7.98% ■	210

1 情绪低落、郁闷

流行指数：★★★★★★

情绪低落、郁闷是一种最常见的消极情绪，大多源于工作、学习压力，或生活中遭遇了挫折。人们在情绪低落时，常常会感到无精打采、压抑苦闷等，对周围事物兴趣减低，工作、学习效率明显下降，严重者还会影响日常的生活和人际关系。

调节建议：

1. 接受现实 现实生活中没有人能够事事如意，对于某种不能改变的事实，试着慢慢地去接受它，改变一下自己看待问题的角度和心态，也许心情就会好一些。

2. 做一点运动 参加一些体育运动，如慢跑、散步、游泳等。运动有益于增加血液循环，调节心率，提高机体含氧量。研究表明，这样做对改善情绪状况有良好的作用。

3. 回忆快乐的事 适时地肯定自己，想想自己曾经取得的成绩和克服的困难，找找自己的优点和长处，回忆那些使自己感到快乐的事情。还可以写在纸上，列举出来，那样会更直观。

4. 多接触乐观向上的人和事 尝试和乐观积极的人去交往，学习他们看待事物的态度和方式。看两本内容乐观积极的书籍，或者去看部喜剧片，感受一下快乐的气氛。也可以给自己买个礼物，鼓励一下自己。

5. 释放压抑的情绪 和亲友、家人倾诉谈心，将自己的郁闷、压抑的情绪释放出来，不要总憋在心里。推心置腹的交流或倾诉不但可增强人们的友谊和信任，更能使你精神舒畅。条件许可的话，还可以出去旅游一段时间，放松一下，让自己的心灵歇息一会。

情绪作业1 识别哪种情绪在困扰自己

心情不佳时，首先要识别、搞清楚自己到底是受到哪一种消极情绪的困扰。很多人会莫名其妙地感觉情绪波动，但却没有搞清楚是哪种情绪在影响着自己。这种情况下调节情绪就无从谈起。国外有通过测量脑电波来识别是积极还是消极情绪的方法，但个人是没有条件的，只能依靠自我人工识别。到底是郁闷、焦虑，还是无聊、孤独，需要先搞清楚，最好明明白白地写在一张纸上。识别清楚了情绪，本身就会感到释然。

2 忧虑、紧张

流行指数：★★★★★

忧虑、紧张都是一种对即将发生的事件的焦虑，害怕会有不好结果出现的一种心理状态。经常感到忧虑、担心的人，大多比较追求完美，不能忍受失败以及未来不确定的事件。

调节建议：

1. 弄清忧虑对象 首先要知道你忧虑的是什么，你的担心是否可以使结果有所不同。还有，这个忧虑值不值得你去担心。每天用30分钟时间，写下你所担心的事由，一项项地写下来，然后放在一边，去做其他的事情。

2. 放慢生活节奏 静下心来，放慢

3 空虚、无聊

流行指数：★★★★★

空虚是指百无聊赖、闲散寂寞的消极心态，是不思追求、无所事事或不愿事事造成的。可以说，是失却了人生的奋斗目标，感到生活无聊、心灵空乏虚无等。空虚通常发生在这样两种情景之中：一种是物质条件优越，无需为生活烦恼和忙碌，习惯并满足于享受，看不到也不愿看到人生的真实意义，没有也不想有积极的生活目的。另一种是心比天高，对人们通常向往的目标不屑追求，而自己向往的目标又无法达到而难以追求，结果是无所追求，心灵虚无空荡，精神无从着落。

调节建议：

1. 不要做让自己感觉更空虚的事 长时间的上网、看电视会让空虚、无聊感更加明显，所以，要有意控制自己不采取这些消遣方式。

2. 思想上要做改变 人生不一定非要辉煌才算过得充实。平平凡凡、实实在在地做些事，也照样过得快乐。

3. 设定可以达到的目标 及时调整

工作的脚步,投身到日常真切的生活里去,深入到自己内心世界中,总结每一天的收获和体验,寻求安逸平静的内心感受。当新的情况和未知的变化来临时,你就能从容应对了。

3. 只在乎此时此地 学会把所有的精力都集中在此时此地,把自己的视觉、听觉、嗅觉、触觉、味觉等感觉都放到此时此地的事物上,全身心地体验此时此刻的生活现实。事实上,在这个时刻,这可能也是我们所能拥有的一切了。很多人感觉工作很累,其实可能是心思不仅在工作,还在同时挂念着家庭、婚恋、人际关系等种种问题。其实,如果我们只是全身心地做事,并不会感觉那么累。

4. 掌握放松技巧 学会一些放松的技巧,感到忧虑、紧张的时候,做几次深呼吸,慢慢地把肺里的空气全部呼出去,然后再深吸,重复6~7次。也可以想像一个你喜欢的地方,如大海、田野、高山,把你的想像集中在你喜欢的环境中,并调动你的嗅觉、听觉、味觉一同去想像,你会很快感到心情的平静。

5. 音乐可以消除忧虑 听一些舒缓的音乐,轻快、舒畅的音乐不仅能给人美的熏陶和享受,而且还能使人的精神得到有效放松。

情绪作业 2

找出并解决引起情绪的问题

无论是哪种情绪,都是由具体的原因引起的。找到引起消极情绪的原因,对解决情绪问题帮助很大。所以,要问问自己,是什么问题引起了自己的消极情绪?是不是因为工作压力太大?是不是因为人际关系没搞好?是不是因为经济出现困难?把可能的原因都写下来,然后自我分析一下,哪种原因是最根本的和作用最大的。找到了问题所在,就要想办法解决问题。当然,很多时候问题不是想解决就能解决的,对此也不要强求。

生活目标,调动自己的潜力,可以想一些容易实现的愿望,让自己有所期盼。由于这些目标相对较为容易实现,达到目标后自己就会感觉到充实些。

4. 找点切实的事情去做 不要考虑得太多、“太长远”,想一想,自己今天能切实做点什么事情?比如,可做一些简单的家务,阅览一些有益的书籍,外出散散步,做些户外的体育运动;还可到郊外走走、或是去闹市逛逛。这些“小事”可让自己的生活充实起来。

5. 帮助他人 试着用心去关怀自己的亲人、朋友,力所能及地帮他们做一些事,在体会助人的快乐以及自我价值感的同时,空虚无聊的感觉也会慢慢远离你。

6. 改变对生活的看法 面对空虚,还要培养对生活的热情。我们常说,生活是美好的,就看你以怎样的态度去对待它。一样的蓝天白云,一样的高山大海,只要你愿意,就可以从中感受到大自然的美丽。



情绪作业 3 让情绪“冷却冷却”

出现消极情绪后,重要的是给情绪一个表达的机会。情绪得到表达,就是最好的调节。但怎么表达情绪呢?以前曾一度流行通过发泄来表达情绪。即使现在,在某些城市还存在“发泄吧”之类的场所,意在通过发泄的方式,比如摔东西、打橡皮人等,达到表达情绪的目的。但随着心理学研究的进展,发现这种方法效果并不理想,反倒有些负面的作用,比如,可能诱导当事人的攻击性等。最新的心理学研究结果推荐“冷却式”的情绪调节方法。比如,在遇到某种消极情绪时,要“冷却”一下,给自己留出一点时间,然后再考虑如何对待情绪、如何处理问题。再如,可以“睡一觉再说”,或者“等明天再处理吧”。这样“冷却”一段时间后,消极情绪常常可以得到更好的处理,甚至可以自然消失。

4 发怒

流行指数：★★★★★

发怒人人都会，但暴躁易怒，则是不良的性格和气质特征。如果压抑、控制怒气，长久可能会对健康不利。但是，经常的发脾气会影响人际关系，影响别人对自己的看法，也可能会伤害身边的人。比如，在家发脾气，有时可以伤害到家人，引起家庭矛盾。当然，如果家人能理解你的“脾气”，则没有什么问题。而如果是在外面发脾气，很可能造成一些不必要的纠纷。

调节建议：

1. 发怒的时候不要讲话 如果在发怒的时候讲话，很可能会导致形势急转直下，导致双方的对立。发怒的时候说话，你会发现对方也会用同样发怒的语气回应你，形成恶性循环。如果在外表上能保持平静，会留给我们时间让怒气消退一些。有人说：“当发怒的时候，数到10再说话；如果是大怒，要数到100。”

2. 用冷静的思考平息怒气 当你感到怒气很大时，不妨退一步，冷静地想想一句话：“这样发火对我来说不会在任何方面有所帮助，只能让整个问题变得更复杂。”即使我们内心还存在一部分怒气，但这样的思考

可帮助我们控制一下愤怒的情绪。

3. 平静比发怒更值得珍惜 如果你认为平静的心情比发怒的情绪更为宝贵，就不会希望让怒气代替平静的心情，甚至占据我们的生活。可能你对别人发火是有理由的，但应该知道，对他们发火会有代价，就是让你失去平静的心情。

4. 离开让你发怒的情境 可以暂时离开那个让你发怒的环境和人，或者独处，或者去做另外一件不相干的事，也可以去喝杯咖啡或听听音乐。

5. 向朋友倾诉 可以找信赖的朋友或亲人，尽情地倾诉自己的不满和委屈，求得对方的支持和安慰。或是和朋友一起唱唱歌、乐一乐，把“气”放出来。也可痛哭一场。

6. 提高表达能力 学会有效地表达自己，从某种角度讲，发怒是因为我们不知道怎样表达自己的意见和想法。

5 孤独

流行指数：★★★★★

孤独产生的原因多而复杂，比如事业上的挫折，缺乏与异性的交往，失去父母的挚爱，夫妻感情不和，周围没有朋友等。孤独的产生，也与人的性格有关。社会文明程度增加了人与人之间的心理距离。初到一个全新的、陌生的环境，过低或过高的自我评价均会引起孤独的感觉。其实，很多情况下，孤独说明你希望和人交往、沟通。

情绪作业5 分清积极和消极的应对方式

学会分辨调节情绪的积极方法和消极方法。比如，在某一方面失败了，不要老是挂念着失败，想一想，自己在哪些方面还可以取得成绩。然后，就向这些方面加以努力。还可用意志去压抑不良情绪，告诉自己要坚强。还可以用转移法。比如，失恋了，可以选择去旅游，可以与朋友聊聊天等。以上这些方法都是积极的。但很多人在遇到不良情绪时，会采取消极的应对方法，回避、否认存在的问题。比如，“吃不到葡萄说葡萄酸”的自我安慰，可以暂时缓解情绪，短时间内有保护作用。还比如，采取喝酒、猛抽烟、长时间上网或打游戏等方式。这些方式属于不健康的生活方式，如依赖它们来解决问题，会把自己带入其他的健康误区，如导致上网成瘾等。可以在出现消极情绪后，把自己对情绪的反应写下来，看自己采取了哪些应对方式，是积极的还是消极的。如果是消极的，问问自己可以用哪些更积极的方式来取代它。

情绪作业 4

改变对问题的看法

有些时候,情绪是由一些客观的、无法改变的因素引起的。这种情况下,不妨告诉自己,既然环境、事实、客观实际没法改变,不妨改变自己对这些问题的看法。因为消极情绪是由客观事实引起,通过自己对这些问题的看法发挥作用的。如果你改变一下对问题的看法,换一个角度看问题,你由此产生的情绪就可能不一样了。出现消极情绪后,先分析一下自己是怎么看问题的,分析一下自己的看法到底是否科学,是不是有更好的看法来代替,等等。可以把自己原来的看法和更科学的看法都写下来,这样便于分析。

6 失望

流行指数: ★★★

失望常常是源自于对人和事期望的落空,还可能是因为不接受自己。生活中每个时期都有特定的内容,也会有不同程度的失望。随着年岁的增长,由于我们对现实认识的丰富,以及时间和机遇等因素的限制,失望情绪就像普通的感冒一样,总是不可避免。

调节建议:

1. 承认自己失望 首先要承认失望情绪,不要掩饰它。然后,如果您愿意的话,可以让自己难过一段时间。接着,可以对所受的损失作一定分析,这样会让自己领悟到:我们所期望的每一件事情都并非绝对不可缺少。

2. 调整自己的期望 期望越高,失望越是沉重。我们应该追求同自己的能力相当的目标。有时候,目标虽然同自己的能力大小相符合,但由于客观条件的限制,也会失败,导致失望情绪,这时更应注意调整内心的期待值,使之与现实相符,这样有助于减少失望情绪。

3. 原来的想法并非不能放弃 遇到难遂人愿的情况,我们应有放弃原来想法的思想准备,转而去追求新的目标。当然,这不等于“见

异思迁”。比如你去剧场听音乐会,你原先以为自己喜爱的歌唱家会参加演出,不料他因病不能演出,你当时会感到失望。如果你这时将期望的目光投向其他歌唱家,并尝试去欣赏他们的表演,你就会抛弃失望情绪,逐渐沉浸在艺术美的境地中,内心充满着欢悦。

4. 从失望的事中取得收获 令人失望的事也可以成为一次有积极作用的经历,因为它用事实给我们上了一课,使我们清醒过来,正视生活的现实。它提醒我们重新考察自己的愿望,以便使之更加切合实际。事实上,如果回忆过去曾令自己失望的事情,并用现在的观点来重新估量当时的损失,大多数人都会感到自己已经摆脱了过去的失意,而且又有了值得欣慰的收获。

5. 你不是唯一失望的人 周围有很多人和你一样曾感到失望。你不妨与他们聊聊,听听他们曾经遇到过哪些令人失望的事,他们是怎么对待的。

调节建议:

1. 孤独是人生的一个部分 在漫长的人生旅程中,总会有无人相伴的时光,任何生命都会体验到孤独。感到孤独时首先要用坦然、平静的心态接受它,然后试着用自己的方式来享受它,可以找一些事情来做,看看书、发发呆、理理思绪,倾听一下自己内心的声音。

2. 学会和人交往 交往中,不要希望别人和自己一样,不必强求一致。要学会适应对方,而不要希望去改变对方。还要和不同的人打交道。不要事先脑子里就有“这个人好”或“这个人坏”的想法,相信好人是大多数的,允许人与人之间存在差异。越是不敢或不想和人打交道,越是要多与人打交道。还要学会锻炼自己,多参加一些集体活动。只有在活动中,在与人打交道的过程中,才能改变自己,坐在家里空想是不行的。事实上,应经常抽出一段时间主动接触别人,真诚地接受周围的朋友,逐渐改变自己封闭的生活方式。平时有意识地参加一些群体活动,加强自己的参与感,这会令你发现许多有趣的事和人,使你不知不觉地与他人融为一体。

3. 享受大自然 生活中有许多活动是充满了乐趣的。只要你能充分领略它们的美妙之处,就会消除孤独。但如遇到挫折,心绪不好,又不愿向别人倾诉而感到孤独时,到江边或空旷的田野,让大自然的清风尽情地吹拂,心情就会逐渐开朗起来。

4. 再当一次学生 就把自己当成一个小学生,学一门外语,参加美术学习,等等。总之,可以做一些自己感兴趣的事情,在此过程中又能接触很多人。这一建议对老年人尤其适用。

7 伤心、悲伤

流行指数：★★★

是由于遭受到不如意或不幸的事而内心感觉痛苦、不如意的消极情绪。如与亲友离别，或自己生活中遭遇挫折和变故等，均可导致这一情绪的发生。

调节建议：

1. 与亲友分享感受 找一位信得过的亲友，尤其是能够倾听你说话，但又不会审视或改变你的人，然后告诉他自己的感受。就是有人陪伴这样一个简单的事实，也会让你感受好很多。如果找不到合适的人分享，也可以将自己的感受写在日记里。

2. 留一段时间给自己 接受令自己伤心的现实，知道出现这种情绪不是错。主动做一点工作或其他有意义的事情，同时留时间给自己去接受伤心的事实，觉得悲伤就悲伤，不要勉强自己。学会做自己最好的朋友，用同情和爱意看待、关怀自己。

3. 不要过多联想 伤心的时候要想到底什么事情令自己伤心，不要总是因为此时的不快就联想到过去的种种不易，这样的话，情绪就很难控制了。要知道问题总会有解决的方法，相信自己有解决问题的能力。而且任何事物都有两面性，让我们伤心、悲痛的事同时也会促进我们心灵的成长。

4. 善待自己 生活还要像平常一样保持规律性。保持自己身体的健康，合理的锻炼、饮食和休息，一样都不能少。还可做一些让自己开心的事，比如买件新衣服给自己，找时间去旅游一下，去吃些平时不舍得吃的东西，改变一下自己的发型，让自己焕然一新等。

5. 不要封闭自己 生活中痛苦总是难以避免的，在悲伤的时候，不要怨天尤人，也不要封闭自己。比如，当手机的铃声响起时，你知道有

人在关心你；当有人对你微笑的时候，你知道自己是被人接纳和欣赏的……当你感觉到这些的时候，你的痛苦和悲伤也会减轻很多。



8 懊悔、自责

流行指数：★★★

懊悔、自责就是指事情过后遗憾自己做错了事或说错了话，心里自恨不该这样的一种消极情绪。经常自责懊悔的人是相当痛苦的，它意味着时常要和自己做斗争，不断地自我批驳。当他处于这种内心冲突中时，除了要耗费很多精力去想，更会因为害怕再犯错而缩手缩脚不敢去行动。严重的还会引起自卑、自贬的情绪。

调节建议：

1. 懊悔不解决问题 首先要知道一味的懊悔、自责根本解决不了什么实质问题，只会加重自己的心理负担，与其这样，不如把时间和精力放在如何补救上，尽量将可能的影响减至最小。

2. 对事件做一总结 自己分析总结一下，自己的言行是否的确有不当之处，并直接引起不良的后果？如果有的话，可以把它作为教训，避

免以后类似事情发生。

3. 重新找回自信 每个人都不能预料事情的结果，没有人不犯错，即使眼前的事情令自己有些遗憾，还是要看到自己身上所具备的优点和长处，找回自己的信心。

4. 把目光转向未来 要为将来打算打算。写下自己一天、一周和一年内想做的事情，包括日常的家务，如清理房间、给宠物洗澡等，还有游玩、看电影等活动，当然，还有自己的工作和生活目标等。然后，把自己的心思转移到需要去完成的这些事上来。

情绪作业6 找出向心理咨询师求助的时机

面对消极情绪时，还要理智，不要反应过于强烈。可以问问自己，这种消极的情绪到底对日常生活、学习、工作有没有造成影响？如果没有造成影响，则不必过于关注，可以顺其自然，没必要加以处理。如果消极情绪持续1个星期以上，应该引起注意，可找专业的咨询师接受咨询和指点。现在全国一般地区市以上的城市都设有心理咨询门诊，大多数人有条件做到这一点。

9 委屈、冤枉

流行指数：★★★

委屈、冤枉是指受到不应该有的或者不公正的指责和待遇，感到自尊心受到了伤害，不被人理解，并为此心里难过、不舒畅。不喜欢的事情，但是必须要去做了，我们会感到委屈；自己被人欺负，却无力反抗时，我们也会感到委屈。

调节建议：

1. 表达自己的委屈 向自己可以信赖的亲友表述这种不快的情绪，寻求支持和安慰。如果实在是觉得不便诉说的，可以通过其他方式去表达：找个安静的地方，大哭一场；去KTV，大声唱出内心的感受；到一个空旷的地方，大声喊几声；做自己喜欢的运动，出一身汗等。

2. 原谅别人，优待自己 生命中有很多事，我们无力改变，不是所有的付出都能得到回报。要懂得宽容，因为立场不同、所处环境不同的人，对同样的事情会有完全不同的看法和态度。但是宽待别人的同时不要忘记善待自己。

3. 调整表达意见的方法 及时调整心态，静静地想一想该怎么扭转局面。比如在职场中，可以选择在合适的时间和场合去表达自己，不要见人就抱怨，不要不分场合地去和领导、同事争执。要对事不对人，抱着解决问题的态度，同时要对别人表示必要的理解。最好还能提出相应的建设性意见，来弱化对方可能产生的不愉快。

情绪作业7 平时注意积累“情商”

上世纪90年代，心理学家提出“情商”的概念。它不同于“智商”。智商可以衡量一个人的智力水平，而情商是一个人调节管理其情绪的能力。研究表明，情商与智商有着同等重要的意义。情商越高，面对消极情绪时，自我的调节能力越强。那么，如何培养情商呢？其实，这不是个简单的问题，因为情商与从小是否接受过这方面的教育有关系。很多学校里教的是知识，而不教学生心理调节能力，对情商的关注不够。其实这也就是人们常说的挫折教育：如何对待人生？如何对待人生中遇到的挫折？如何对待生活中遇到的各种消极情绪？事实上，人的一生就是在不断战胜或大或小的挫折中前进的。自信、乐观、进取。这样的座右铭听起来老生常谈，但包涵着深深的哲理，每个人都应该仔细去体会其中的深意。**PM**

10 自卑

流行指数：★★★

自卑是指自我评价偏低，自愧无能而丧失自信，并伴有自怨自艾、悲观失望等情绪体验。自卑来源于心理上的一种消极的自我暗示，即“我不行”。长期被自卑情绪笼罩的人，一方面感到自己处处不如人，一方面又害怕别人瞧不起自己，逐渐形成了敏感多疑、多愁善感、胆小孤僻等不良的个性特征。

调节建议：

1. 列出自己的优点 多想想自己的长处和优点，可以用笔把它们一项项记下来。还要正视自己的缺点和不足，要知道每个人都是不完美的。慢慢学会接纳自己、欣赏自己，多给自己一些鼓励，相信自己有足够的力量。

2. 不拿短处和人比 客观全面地看待事物，看待他人。任何事物都有积极的一面和消极的一面，不要总拿自己的短处与别人的优点去比较。

3. 踏踏实实做点事 踏踏实实地去做自己有能力并且喜欢做的事，不断体验到成功的喜悦，你会越来越自信，从而逐渐远离自卑。

4. 学会微笑 微笑不但能治愈自己的不良情绪，还能马上化解别人的敌对情绪。如果你真诚地向一个人展颜微笑，他就会对你产生好感，这种好感足以使你充满自信和快乐。