



春季易引发心理波动,专家建议——

温暖到来前 先暖暖自己的心

在人们的观念中,春季万物生发,象征着新的开始,适宜的天气也让人倍感舒适。

现象1:抑郁

春季似乎是人们特别容易感到烦躁、焦虑的一个时期,人们对工作及生活的集中程度似乎在下降。

【专家分析】春季抑郁高发

北京市海淀区精神卫生防治院院长王诚表示,春季的确是一些心理疾病的高发期。

在普通人看来,似乎冬季天气寒冷、户外活动较少等情况与抑郁等心理问题相关性更大。

【应对策略】保证充足睡眠,避免过度劳累

王诚表示,虽然发病原因还不明确,但从临床统计数据来看,提醒大家注意防范还是有必要的。

王诚认为,要平稳度过这段时期,其实可以借鉴一些中医的观点。中医认为,春季与五行中的木相关,而木为肝所主,万物生发,往往容易出现肝火上升,人们也就比较容易容易出现暴躁情绪。

要平稳度过这段时期,建议大家平时注重保持健康的生活习惯,包括尽量保证充足睡眠,避免过度劳累,注意控制自己的情绪及摄入一些清淡食物等。

现象2:工作倦怠

春节长假过后,人们重新投入工作,但要找回之前的状态似乎并不容易,工作中容易感到疲乏、倦怠。

【专家分析】长假后人们更容易倦怠

中国心理卫生协会心理治疗与心理咨询专业委员会委员、北京林业大学心理学系教授朱建军解释,对于很多职场人来说,春节假期结束后,重新开始工作的确容易出现一些心理波动。其实这是一种普遍存在的心理,在平时持续工作的状态下,人们一般不会觉得过于疲惫,但春节假期相对较长,人们从假期中的放松状态转入工作状态会出现一些不适应,往往感觉更累,随之也会出现一些焦躁情绪。

朱建军表示,节后工作可以算是一个新的开始,一些人的确会因此出现倦怠情绪,会觉得过去的工作并不令人满意,甚至出现更换工作的想法,这也是这一时期一些人容易倦怠的原因。

【应对策略】循序渐进安排工作量

要应对这种倦怠情绪,朱建军建议,人们应该避免在刚开始工作时就给自己较大的压力,“正如跑步一样,一旦

停止后重新起跑,需要缓缓地加速,面对工作任务同样如此”。他建议大家在刚开始工作的前几天合理安排工作量,可以逐渐增加,因为突然进入工作状态也会使人在心理上承受更大的焦虑。此外,还要配合充足的睡眠及合理的饮食,一般一周时间就可以恢复正常。

现象3:心理烦躁

“冲动、浑身充满力量却不知道该怎么发泄,经常感到矛盾,对任何事情都充满期待但同时又容易焦躁,没有耐心。”这是一个市民向记者描述的感受。其实有这种感受的人并不少见,有调查显示,80%的人在早春时都容易受到烦躁、焦虑等情绪的影响,也有人将这些症状统称为“早春心理烦躁症”。

【专家分析】春天容易出现情绪波动

朱建军解释,春节过后,气温将逐渐升高,春天的到来让人为之雀跃,正所谓“一年之计在于春”,其实人们的一些情绪波动等也往往在春天出现,尤其是对于一些本身心理状态可能存在潜在问题或已经出现心理及精神疾病的人群,这些人的确会在春天更容易发病。

【应对策略】注意调节情绪

要应对早春时节容易出现的情绪波动及心理状况,朱建军表示,没有专



健议堂

雨水时节防湿寒

雨水,是立春后的第15天,也是一年中的第二个节气。雨水期间,尤其要注意“倒春寒”现象,雨水之后空气中水分增加,导致气温不仅低,而且寒中有湿。

- 一、勿过早减外衣。“燥寒冻肉,湿寒入骨。”由于春气涌动,身体偏热的人从感觉上欲减外衣。体热外泄,湿寒交换于内入骨,易伤骨关节致病。
二、年老体弱者勿用冷水。按中国五行学说,水对应肾,肾主骨。雨水时节,年老体弱者用冷水洗脸、洗手,湿寒易侵入关节,又无充足的阳气驱寒于外,湿寒滞留于手,指易酸痛,重则变形;湿寒滞留于头,头易疼痛。
三、洗头及时吹干。洗头之后应及时用热风机吹干。否则,水湿留于发际中变凉,“同气相求”使湿寒聚于头,由表及里深入颅内,导致头痛。若毛发未干又被冷风吹过,易出现“偏头风”之症。
四、吃食物以平性为宜。“倒春寒”容易使人内脏郁热壅阻,因此不易吃燥热食物“火上浇油”。郁热令人“贪凉”,过于贪凉,又会“同气相求”使湿寒伤及脏腑,引起胃寒、腹泻之类的失衡症状。所以,饮食保持中庸,吃热饭热菜,不吃或慎吃辣椒,不喝或少喝白酒。

(据39健康网)

动起来

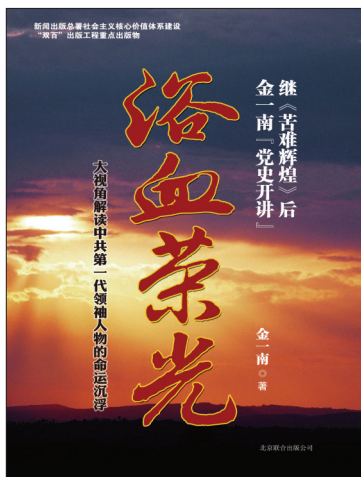
三个小动作 提高“肠动力”

早春气温多变,昼夜温差变化大,为痔疮、肠炎等肛肠疾病的高发期,特别是办公室的白领,久坐加上常食辛辣等刺激性食物,很容易引起便秘,这该怎么办呢?

有专家说,如果只是便秘,每天晨起喝约300毫升水,顺时针揉腹100次能促进肠蠕动。

不少人一便秘就盲目吃药,结果反而加重症状。湖北省中医院推拿康复科主任赵焯说,排除其他疾病引起的便秘,一些运动也能保证身体循环代谢功能正常,比如敲带脉,即敲打身体两侧、腰边的赘肉能提高人体排毒能力,减轻便秘症状;揉腹部,将两掌重叠,扣于肚脐上稍加用力,沿顺时针方向按摩,力度要渗透进腹腔;按腰骶,坐在床上,两手五指并拢,以掌根贴于同侧的腰骶部,适当用力自上而下地推擦数次,直至腰骶部发热就行,这3个动作可交叉进行,每次按摩20分钟左右。(据《现代健康报》)

读家



对朱德的一些认识(上)

火种保留了下来,再也没有熄灭。为了反抗国民党的屠杀政策,从1927年4月中旬的海陆丰农民起义开始,中国共产党人先后发动了上百次武装起义。历次起义,包括规模最大、影响最大的南昌起义都失败了。

但因为保留下来了革命火种,它们又没有失败。南昌起义的这支队伍后来成为中国人民解放军建军的重要基础,战斗力的核心。

蒋介石兵败大陆,其军事力量主要被歼于东北战场和华东战场。指挥东野的林彪,指挥华野的陈毅、粟裕,1927年10月皆站在天心圩被朱德稳定下来的800多人的队伍中。粟裕回忆说,当时队伍到达闽赣边界的石岭附近隘口,受敌阻击。朱德率几个警卫员从长满灌木的悬崖陡壁攀登而上,出其不意地在敌侧后发起进攻。当大家怀着胜利的喜悦,通过由朱德亲自杀开的这条血路时,只见他威武地站在一块断壁上,手里掂着驳壳枪,正指挥后续部队通过隘口。

是朱德而不是别人,为这支失败的队伍杀出了一条血路。对这支队伍的战略战术,朱德也做出了极大贡献。天心圩整顿后,他便开始向部队讲授新战术,讲授正规战如何向游击战发展。

朱德对游击战争的认识和实践都很早。辛亥革命后,他率部在川、滇、黔同北洋军阀部队打仗时,就摸索出了一些游击战法。

1925年7月,他从德国到苏联的东方劳动大学学习。几个月后去莫斯科郊外一个叫莫洛霍夫卡的村庄接受军事训练。受训的有40多名来自法国、德国的中国革命者,主要学习城市巷战、游击战的战术。教官大多是苏联人,也有来自罗马尼亚、奥

地利等国的革命者。朱德当队长。教官问他回国后怎样打仗,他回答:“我的战法是‘打得赢就打,打不赢就走,必要时拖队伍上山’。”十六字诀游击战的核心出现了。南昌起义部队南下攻打会昌时,朱德率部指挥第二十三师第三师教导团团长侯镜如,挑选几十人组成敢死队,追击正向会昌退却的钱大钧部。他动员大家说:“你们都是不怕死的中华健儿。可是,今天我要求你们一反往常猛打猛冲的规矩,只同敌人打心理战。你们要分为数股,分散活动,跟在敌人后面或插入敌人两翼,向敌人打冷枪。要搅得敌人吃不下、睡不着,这就是你们的任务。”

50多年后,侯镜如回忆这一段战斗经历时说:“会昌战斗中,朱总指挥我们和钱大钧作战,就采用了游击战法。敌人退,我们跟着进;敌人驻下了,我们就从四面八方打冷枪,扰乱敌人,不让他们休息。这就是‘敌退我追,敌驻我扰’。”

“在这一点上,我起了一点儿带头作用。”朱德后来只说了这么一句。没有朱德,南昌起义的最后火种能够保留下来吗?没有三河坝分兵,朱德也跟着南下潮汕,又会是什么结局?历史中确实有很多东西难以预测。



卑躬屈膝的奴仆(上)

主人(人)的“手”(手)强力压在奴仆(人)身上。“抑”引申为压制,相关词如压抑、抑制、抑郁等。《说文》说:“抑,按也。”

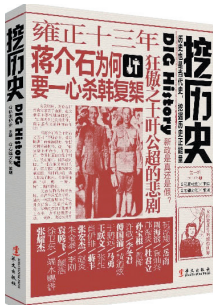
主人对“奴仆”“下达指示”。在商周的奴隶社会里,奴仆的命运完全掌握在主人手中,主人可以决定奴仆的生死。奴隶对主人总是恭恭敬敬的,见到主人要叩头请安,对于主人的命令当然更是怠慢不得。由“令、命、叩”三个字的构字本义可以窥知当时的主仆关系。

“叩”“命”与“令”有相近的构字概念,“叩”表示奴仆(人)向主人叩头(叩),头碰触地面所发出的响声,“口”也是声符;而“命”(命)则表示主人下达命令(令)后,奴仆“叩头”(叩)领命,因此,“命”引申为命令、生命、命运等。

一只“手”(手)按压在“奴隶”(人)身上的烙印。古代贵族饲养马、牛、羊等家畜,通常会在动物身上烙印主人的名号以宣示其归属,这个做法也被用在奴隶和罪犯身上。中国的奴隶制度相当久远,在夏朝以前就已经存在,到了商周时代更是发达,为了防止奴隶逃跑,奴隶主会在奴隶身上烙印。

从印、章这两字便可窥知,古人对烙印的景象显然印象深刻。我们要探究其字源就会发现,烙印打在奴隶身上称为“印”(印),而打在罪犯身上则称为“章”(章)。商朝后期对待奴隶很残酷,殷墟考古发现大批奴隶被当作祭祀品活埋。《史记》及《尚书》记载商纣王对于逃走的奴隶施以炮烙之刑,将其活活烧死。商纣王为何知道抓到的奴隶是从他那里逃走的?主要是凭借奴隶身上的印记。到了西周,奴隶制度比较人道;到了东周战国,奴隶制度逐渐瓦解,于是“印”的含义便与奴隶脱钩,而引申为盖上市印,相关词如印章、印刷、印信等。

300K 新书快讯



★主编:私家野史 ★出版社:华文出版社

《挖历史》

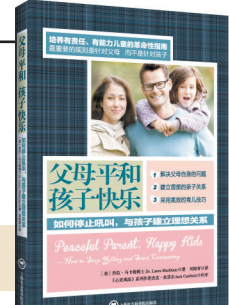
这是一本不定期连续出版物,兼具杂志和图书二者属性。本书着眼于一个“挖”字,致力于“挖历史,去遮蔽,求真相”。本书拥有强大的作者阵容,如袁腾飞、岳南、马勇、孙宝根、李冬君、傅国涌等众多历史学者。书中所选文章皆为他们原创发表,言之有物,论从史出。文章行文生动活泼、简洁易懂,还配有一些珍贵的历史老照片,可读性和趣味性非常强。



★作者:艾萨克·阿西莫夫(美) ★翻译:叶李华 ★出版社:江苏文艺出版社

《阿西莫夫:机器人短篇全集》

阿西莫夫以其天才的头脑创立了“机器人学三大法则”,又更加天才地构思出一系列游离于“三大法则”之外的机器人短篇。这些只有极端天才的大脑才能自圆其说的奇妙创意,每一篇都充满阅读乐趣,又挑战读者的思维极限。



★作者:劳拉·马卡姆(美) ★翻译:刘海青 ★出版社:上海社会科学院出版社

《父母平和 孩子快乐》

根据大脑发育最新研究成果和无数父母的亲身经历,劳拉·马卡姆博士经过长期深入研究和实践,总结出一套既简单又高效的育儿方法。她的原则是:伴随孩子带来的真实而持续的变化,首先建立亲子情感联系。当你和孩子建立起关键的情感联系之后,便无需再对孩子威胁、唠叨、恳求、贿赂甚至惩罚。本书提供高效实用的应答措辞和教子方案,帮助家长们培养具有自律品质的孩子。

通知

皇都小区位于洛阳高新区河洛路与三山路交叉口东南角。因小区旧城改造,土地准备进行招拍挂工作。请与该小区地块有纠纷的单位及个人于2014年3月6日前联系业主委员会,逾期不候。

联系人:叶正国 13213569888 田慧卿 13937904069 皇都小区业主委员会