

心灵港湾

年底将至,各种年终考核指标让职场人“压力山大”,催眠治疗也在一些职场人群中悄然流行,一些催眠治疗声称可以帮助人们释放压力、改善睡眠及调节情绪、缓解亚健康症状等。精神科专家表示,催眠治疗其实是心理治疗方法的一种,也有一系列的适应症与禁忌症,而且从临床来看,并不是每个人都可以被催眠。

催眠治疗并非人人适合

1 催眠治疗是种心理疗法

北京大学第六医院精神科副主任医师潘成英介绍,催眠治疗是心理治疗的一种方法,即通过一系列的手段,将病人导入到一种特殊意识状态,即催眠状态。在此状态下,病人的暗示性增强,催眠治疗师将不断地暗示,让病人体验到一系列的变化。而这些变化涉及感知觉、认知和行为等方面,通过这些变化可使病人达到减轻或消除症状的作用,医学术语称之为“催眠术”。“举例来说,作为一种治疗手段,催眠在治疗强迫症及患者在并未发生

器质性病变的前提下总感觉某些部位的疼痛时,通过暗示消除症状是比较简单的,这完全是一个心理治疗的过程。”潘成英介绍,催眠术将人催眠并非一定是为了心理治疗,也有一些催眠术被用作舞台表演等,这样的催眠术与临床中的催眠治疗在方法、途径等方面均有区别。

对于有些机构宣称的催眠可以寻找前世今生的说法,潘成英表示,无论是在世界范围内还是在国内,这种说法都属于非主流观点。

2 偏执型人格障碍等患者不适合

至于是否所有人都能够被催眠,潘成英解释,不是每个人都可以被催眠,能否被催眠,与个人接受暗示的敏感度有关。

患者进行催眠前需进行催眠感受性测试,其中包括10项内容的测试,根据患者的表现进行评分,评分结果可以作为提示。如果得分低于4分,意味着催眠感受度低,不易进入催眠状态;5分至7分为中度感受;超过8分为高暗示性,得分越高,意味着越易被催眠。

潘成英介绍,催眠治疗本身也有适应症与禁忌症,其中,催眠治疗对成人适应症主要包括癔症、各种神经症(焦虑障

碍、恐怖障碍、强迫障碍、躯体形式障碍)、恶劣心境、应激性障碍、睡眠障碍及进食障碍、冲动控制障碍、某些身心疾病等;对儿童青少年适应症主要包括儿童青少年情绪障碍、行为障碍(焦虑、抑郁、厌学、咬指甲、遗尿、学习困难、遗忘等)。

有些情况并不适合催眠治疗,包括精神病急性期、偏执型人格障碍、具有明显精神病性症状(幻觉、妄想、严重抑郁症、脑器质与躯体疾病所致精神障碍等)、过度兴奋、不合作的患者等。潘成英表示,目前催眠治疗对象多为疑难杂症及患病时间长、经药物和其他心理治疗效果差的患者。

3 可缓解压力、改善睡眠

对于一些人通过催眠释放压力、改善睡眠等的诉求,潘成英介绍,这是催眠治疗中比较简单的部分,通过催眠的确可以起到释放压力、改善睡眠的作用,催眠治疗更重要的作用在于探讨失眠的心理动力并帮助患者培养健康的行为方式及人格等。为保证良好的疗效,催眠治疗频率要比其他心理治疗更密集,有的患者需要每周进行1次至3次治疗。

对于改善睡眠的功效,一位不愿透露姓名的睡眠门诊医生表示,其实很多方法都有助于改善睡眠,催眠治疗对于比较严重的睡眠不良有一定效果,对于普通人群来说,很多其他方法也有一定效果,如尽量营造适合睡眠的卧室环境,仅将卧室视作睡觉的地方,一些无关的东西尽量不要放在卧室。另外,调节好卧室温度及睡眠时关灯、拉窗帘等都有助于改善睡眠情况。(据《新京报》)

相关链接

催眠过程中不会完全失去意识

专家介绍,真正的催眠没有那么神,很多影视作品、舞台表演中会出现类似的场景,但都有夸张的成分,催眠状态下,病人的确会自动遵循催眠者的一些暗示,如暗示患者做抬手等动作,这些无害的行为患者一般都会听从引导,但并非完全失去意识。而且人在催眠状态下,潜意识的自我保护能力是非常强的,一旦有人要求你做违背个人意愿的事情,很快就能从催眠状态中清醒过来。

另一方面,催眠过程中包括浅

睡眠期与深睡眠期,医生在现实中催眠治疗患者时,往往只将患者导入浅催眠状态,此时患者暗示性增高,但并非完全失去意识,在此基础上医生借助各种心理治疗手段,可以达到消除症状、完善人格的目的。

对于催眠过程中的感受,人们的自身感受差别也非常大,根据国外网站的报道,有些人在接受催眠治疗的过程中非常放松、舒适,有些人则感觉与平时睡觉没有太大差别。(据新华网)

健康顾问 养生贴士

本版网络互动:洛阳网·求医问药 (http://www.lyd.com.cn) (本版涉及偏方、药方等均因人而异,仅供参考)

健康汇

澳大利亚国立大学一项最新研究发现,服用维生素B12和叶酸两年,就可提高老年人的短时记忆和长时记忆。

该研究发现,“维生素组”老年人在记忆力测试中,成绩相对更好,因此维生素对于改善衰老和智力健康具有重要作用,有利于老年人保持良好的认知能力。

近日,澳大利亚科学家表示,稻米有助于控制体重,深色稻米的效果尤为明显。

阿德莱德大学医学院博士指出,外界通常认为米饭等淀粉类食品可能导致体重增加,但实际上,碳水化合物之间的质量差异会令结果有所不同。有证据显示,食用全谷物食品对控制体重有好处。同时,大量研究证明,吃米饭不仅有助于控制体重,还可防止高血压和血脂异常。医学院博士表示,米饭通常使用水来煮熟,因而其热量密度低于面食,尤其是未加工的棕色或褐色稻米,要比精加工的白稻米更有益于身体健康。(本报综合)

养生有道

润肺多按鱼际穴

摊开手掌,在手掌心靠近大拇指的地方,皮肤颜色泛白,肌肉隆起,叫大鱼际,大拇指根部和手腕连线中点,就是鱼际穴。

别小看了这个穴位,它可有着“保命穴”之称,尤其是在冬季干燥的北方地区居住的人,多按摩鱼际穴对健康大有好处。这是因为,干燥的气候对肺不好,而中医认为鱼际穴化肺经水湿,散发脾土之热,可缓解呼吸系统疾病,如感冒、支气管炎、肺炎、咽炎等。老人常出现小便短少的情况,也可以敲击鱼际穴。此外,按摩鱼际穴,对因过度使用电子产品造成的“鼠标指”有很好的治疗作用。同时,配合按摩其他穴位还能治疗咳嗽、咽喉肿痛、口干舌燥等。

按摩时,可以用另一只手的大拇指在鱼际穴附近上下推动,或双手鱼际穴互相敲击,至掌侧发热即可。按摩的次数根据身体状况决定,一般每天1次至2次,时间约10分钟。久病体虚及患慢性病的人,可适当增加按摩次数,按摩时力度要适中,不必急于求成。(据《北京晚报》)

读家



苏秦担心秦国攻打诸侯而破坏他的合纵之谋,于是他找个人到秦国去,想来想去,想到了一个合适的人选——他的同学张仪。于是,他派人暗示张仪,让他来秦国求见苏秦。

苏秦事先安排他的手下,张仪来后不要通报,一连几天张仪都未见到苏秦。见面后,苏秦还数落、挖苦张仪:你就那么点本事,才成为今天这副样子,我不是不能让你富贵,可是你根本不值得我收留,回去吧,回去吧。

一听这话,张仪气得差一点背过气去。他不但没得到苏秦的帮助,而且受到了莫大的侮辱。思来想去,诸侯中只有秦国可以收拾赵国。于是,他决定到秦国去。

苏秦为什么要引他来赵国,还羞辱他呢?原来,这是苏秦的一计。张仪一走,苏秦立刻跟自己的

门客说:张仪是天下的贤士,我比不上他,我只是幸运地先取得成功。将来能够掌握秦朝朝政的,只有张仪。但我怕他贪小利而忘大业,所以,召他来,激怒他,让他奋发有为。

苏秦马上向赵王汇报,让赵王立项、批钱,准备了车马,让一位门客暗中跟随张仪,做张仪的贴身管家。这位门客先和张仪住进同一家宾馆的

客房,似乎是偶然相识。然后,再逐步接近他,把赵王特批的这笔钱给张仪用,一路上他这个贴身管家当得尽职尽责。张仪有了这笔巨款的资助,一路住高级宾馆,舒舒服服地到达秦国,面见秦惠文王。一席话后,秦惠文王立即任命张仪做客卿,和他商量对付六国的谋略。

张仪一在秦国当了高官,苏秦派的这位门客就来告辞。张仪非常惊讶:靠你的资助,我才有了今天,正想报答你,你为什么走呢?这位门客说:我并不了解你,真正了解你的是苏秦。苏秦担心秦国攻打赵国,毁了合纵,认为天下英才中只有你才能得到秦国国君的信任。所以,他才有意激怒你,并让我担任你的贴身管家,一路上照顾你,这都是苏秦的安排。所以我现在该回去交差了。

张仪一听,大为感慨:我处在苏秦的计谋之中都不知道,何况我刚受到信用,怎么可能去算计赵国呢?

其实,苏秦做出的是一个错误的决策。张仪到秦国后,他的才华有了施展的舞台,提出了破坏六国合纵的应对策略。而苏秦恰恰是送张仪登上这一舞台的人,他搬起石头砸了自己的脚。

张仪一在秦国当了高官,苏秦派的这位门客就来告辞。张仪非常惊讶:靠你的资助,我才有了今天,正想报答你,你为什么走呢?这位门客说:我并不了解你,真正了解你的是苏秦。苏秦担心秦国攻打赵国,毁了合纵,认为天下英才中只有你才能得到秦国国君的信任。所以,他才有意激怒你,并让我担任你的贴身管家,一路上照顾你,这都是苏秦的安排。所以我现在该回去交差了。

张仪一听,大为感慨:我处在苏秦的计谋之中都不知道,何况我刚受到信用,怎么可能去算计赵国呢?

其实,苏秦做出的是一个错误的决策。张仪到秦国后,他的才华有了施展的舞台,提出了破坏六国合纵的应对策略。而苏秦恰恰是送张仪登上这一舞台的人,他搬起石头砸了自己的脚。

300K\$ 新书快讯

★作者:茅海建
★出版社:上海古籍出版社

《戊戌变法的另面:“张之洞档案”阅读笔记》

长期以来,有关戊戌变法的说法,一直受到康梁主导。而他们的历史叙事中,多有作伪之举。这对历史学家的研究提出了挑战。茅海建通过对张之洞档案的解读,解释了戊戌变法不同的面相。

★作者:叶开
★出版社:江苏凤凰文艺出版社

《这才是中国最好的语文书·诗歌分册(上)》

该书选入了林徽因、徐志摩、闻一多、戴望舒等众多名家的诗歌作品,编者别出心裁,将这些优秀的诗歌作品展示分析的同时,更着重启发读者进行全新的思考。

3 遭羞辱 张仪负气

苏秦游说六国,促使六国合纵抗秦,这是苏秦的成功,也是六国的成功,却是秦国的失败。因为六国联合起来抗秦,这就意味着秦国崛起的道路被封堵了,秦国当然不愿意看到这样的事情发生,所以秦国一定要有自己的应对策略。而提出这个应对策略的人,恰恰就是苏秦的老同学张仪。那么,张仪是一个什么样的人呢?他为什么提出对付六国合纵抗秦的应对策略呢?



11 酵素使肌肤重新焕发活力

随着现代快节奏的都市生活,生活与工作压力又很大,并且常伴随着不良的饮食习惯与熬夜,这些都会使我们的身体遭受各种污染,身体毒素不能及时排出体外,就会

使我们的皮肤粗糙、出现色斑等明显问题。

如何能快速有效地排毒养颜,并保持年轻与貌美呢?功能大的酵素又可以帮我们这个忙。

■细胞新生,告别青春痘 酵素能促进正常细胞增生及受损细胞再生,使细胞恢复健康、肌肤富有弹性,这是酵素的修复细胞功能。

因此,食用酵素不仅可以消除青春痘,对皮肤保养也有很大帮助。

■净化血液、解毒排毒,拥有白皙皮肤 酵素可以将血液里的新陈代谢废物排出体外,并分解排泄发炎所造成的病毒。此外,酵素不仅可以促进血液循环,还具有分解酸性血液中的胆固醇、以维持身体弱碱性的功能。

不仅如此,酵素还能分解并排除血液中因不当饮食、环境污染、公害、药害等所产生的毒素、血脂,并恢复血管弹性,促进血液循环,将有毒废物转变成容易排出体外的形式,从而保护血液。通过这种方式,酵素自热而然就可以将体内的毒素排出,使我们的肌肤从内到外焕发光彩。 ■毛根更通畅,秃头也生发 长期服用酵素,也可以让秃头者长出头发来。我们血管中的血液既有废物,也有营养素。当头皮下的微血管受压迫时,会变得十分细小。此时,如果毛根细胞中的废物排出,并流进血管,就会导致血管不畅通。酵素则可以使这种情况改善,因为其能同时分解废物、排出废物,并促进血液循环、输送养分。如果长期补充酵素,使血液更好流通,那么营养就可以到达所需之处,毛根细胞也会随之活跃。这样,就可以使秃头重新生发了。

害、药害等所产生的毒素、血脂,并恢复血管弹性,促进血液循环,将有毒废物转变成容易排出体外的形式,从而保护血液。通过这种方式,酵素自热而然就可以将体内的毒素排出,使我们的肌肤从内到外焕发光彩。

■毛根更通畅,秃头也生发 长期服用酵素,也可以让秃头者长出头发来。

我们血管中的血液既有废物,也有营养素。当头皮下的微血管受压迫时,会变得十分细小。此时,如果毛根细胞中的废物排出,并流进血管,就会导致血管不畅通。酵素则可以使这种情况改善,因为其能同时分解废物、排出废物,并促进血液循环、输送养分。如果长期补充酵素,使血液更好流通,那么营养就可以到达所需之处,毛根细胞也会随之活跃。这样,就可以使秃头重新生发了。

Advertisement for 'Life' magazine featuring a woman in a blue dress and a car. Text includes: '生活导报Life', '洛阳加油 一纸倾城', '影响车主圈子百万人', '《河洛生活导报》别册——《洛阳加油》文摘周报,洛阳百万私家车主优享生活的专属读物,经中石化、中石油特别授权,现已独家在全市50余家重点加油站及王府井、万达、宝龙等主流商圈停车场,手递手免费直投。' and contact information: '《洛阳加油》每周一期,精准投放,单期赠阅10万份,敬请索取,送完即止! 直投、广告服务电话:63355541 1863888926'