

# 轻松淡定应对年终恐惧症



在每一年的开头时分,人人都会兴致勃勃地制订各种目标,但是临近年终,正是要回望那些目标是否达成的时候。如果能预期完成,当然皆大欢喜,但许多时候,我们在年初设定的目标到了现在看是根本不可能实现的,在重压之下,心情也会受到影响,从而产生我们所说的年终恐惧现象。 殷江霞

## 人生需要长线投资

黄女士是一位全职太太,平时除了照顾孩子之外,最喜欢做的事情是做股票。但今年以来股票的曲线一直是一路向下,让黄女士的资金蒸发了不少,亏空已经到了一个惊人的数字,她不知如何是好。

**个案分析:**生命中有许多事情都不是以“年”为单位来计算得失的,例如孩子的教育投资、股票投资等等都算在内。如果是长线投资,可能需要十年或以上的才可以计算。所以,没有必要为了一年或者短期内的成败得失而烦恼。

## 生命需要积极乐观

刘先生是一位颇为优秀的销售主管,每年的业绩在公司里都名列前茅,但今年因为家里出了一些事情,太太的身体状况也不太好,让他耗去了不少精力与金钱。他的业绩也因此受到影响而一落千丈。看到同事们在得意地分享着各自的业绩,他心里非常难受,“年关怎么过呀?”

**个案分析:**心理咨询师告诉我们,

在内心深处与他人的相互比较,是一种深层的心理需要。所以有一些人会热衷于每一年的排行榜或者评选活动。但是这种类似的评选或排行榜也有一个非常不好的地方,那就是通常只会会有一个成功者,但同时会有很多个“失败”者。人生最需要比较的并不是成功、失败这种非常主观的臆断。对于大多数人来说,倘若一定要去比较些什么,那么最需要比较的地方是人生的积极乐观态度,看谁更能抵抗生命的痛苦与烦恼、看谁更能在逆境中仍然奋发向上。这些方面的比较,可能会让你的人生感受完全不同。

## 真诚面对,主动沟通

三十多岁的曾小姐近几年每到年关就为一件事犯愁——父母反复唠叨她的婚姻大事。眼看又一年过去,自己的感情仍然没有着落,并不是她不努力,而是身边实在找不到合适的对象,让她也无可奈何。想到回家的路,内心莫名的恐惧总会冒出来,挥之不去。

**个案分析:**现代社会人的情感生活非常复杂多变,对婚姻的要求也越来越高,如今社会上存在着两种不同

的婚姻倾向。一种是早婚,如“毕婚族”,即大学一毕业就结婚的那一类族群。另一种是晚婚,对事业的追求、城市生存的不易,让不少人士在结婚时间上越推越迟。在这个问题上最好的方法是真诚表达自己的观点,将自己的无奈向父母倾诉出来。另外就是在态度上要坚决,不能凑合。勇敢面对,真诚沟通,还有坚决的态度,就是最好的解决方案。

## 年关是一扇新门

在心理咨询师看来,一年的结束,并不是人生的一个句号,反而是一扇新打开的门。

各种各样的恐惧心理,依然需要我们去面对、去调节,但是没有关系,新的一年又即将开始了,每一天都是新的,年关就是开启这新的一年的钥匙,不管我们需要面对什么样的问题和困惑,我们同样都可以在一年即将结束的时候有希望、有计划、有新的机会,有对美好的憧憬。

有时候,我们需要换一个角度去思考问题,得到的可能就是完全不同的答案。

# 老年人须防重度膝关节炎

**星报讯**(周章武 张依帆 记者 胡敬东)家住涇阳县的王奶奶,今年70多岁,患有重度膝关节骨关节炎,被病痛折磨,她前膝关节不能完全伸直,强行按直会引起疼痛,“O”形腿,平日上厕所困难,更谈不上坐矮板凳,给她生活带来不便。来到省中医院,经过膝关节X片检查,证实膝关节骨质增生严重,内外侧关节间隙不等宽。经过手术治疗,术后3天,膝关节可以完全伸直,可以弯曲;2周后,膝关节可以做主动屈膝活动;现在王奶奶已能行走自如,完全恢复了正常生活能力,家人和

王奶奶本人对治疗效果非常满意。

据省中医院骨科专家周章武介绍,膝关节骨关节炎是老人常见病。早期要注意避免受寒、受风湿,夏天不能贪凉,改变运动方式,不要勉强进行运动,避免外伤,增强肌肉力量,使用坐式便器,步行时尽量使用手杖;中期可采用药物治疗,主要用消炎止痛药物、增加关节软骨修复的药物等,可向关节腔内注入药物等。对年龄超过60岁的重度膝关节骨关节炎患者可采取人工全膝关节置换的方法来消除关节疼痛、改善关节功能。

另据悉,按照相关规定,自2011年7月1日起,凡是享受“新型农村合作医疗”的安徽省内农民朋友,患重度膝关节骨性患者,进行手术治疗,可获得高额报销比例,个人支付30%费用,70%费用全部由新农合报销。



# 美国科学家公布: 大病来临的六个征兆

三位美国佐治亚州的医学博士最近出版了《你身体的红灯发出警报》的修订本,介绍身体生病之前会出现哪些前兆。其中六种转瞬即逝的症状,需要格外注意,否则会有生命危险。

**胳膊、腿麻木、刺痛,精神紊乱、晕眩,说话打颤、语无伦次。**尤其是面部或者身体一侧出现上述情况,就可能是中风,也就是脑卒中的前兆,预示向大脑供血的动脉堵塞或者破裂。如果是大动脉出问题,大脑中很大一部分就会受到影响,进而导致半身麻痹,同时失去讲话等功能。如果是小血管出问题,胳膊或腿会麻木。出现上述症状应立即就医。一般说来,血栓发生三小时内是治疗的最佳时机。

**胸部疼痛或不适,胳膊、两颞、颈部疼痛,突发冷汗、极度虚弱、恶心、呕吐、晕眩或者气短。**这是心脏病发作

的前兆。另外,有些病人会出现“无痛”心脏病,其最关键的前兆是:突发晕眩、心跳加剧、气短、恶心、呕吐、冒冷汗。如果身体出现上述某些症状,要第一时间打120急救。病人口中可含一片阿司匹林或硝酸甘油,以防心脏病发作时心肌受到损伤。

**腿肚子酸痛、胸痛、气短、咳血。**这些是危险的腿部血栓形成前兆。久坐之后最易发生,手术之后长时间卧床,也会出现这种症状。人人都可能得这种病,坐卧时间久了,血液淤积在腿部,腿部出现血栓,小腿肚子肿胀,此时如果突然出现胸痛或者气短,说明血栓可能已经脱落并通过血液进入肺部。那可是万分危险,要立刻去医院。

**尿血但无痛感。**如果发现尿中有血,即便没有痛感也要去医院。尿血

的常见原因有肾结石、膀胱或者前列腺感染。严重的可能是肾脏、输尿管、膀胱、前列腺等部位发生癌变,当病灶很小,也就是能治的时候,病人通常是没有痛感的。因此,发现尿血就要尽早就医。

**哮喘不好也不坏。**哮喘发作时往往伴随喘息或者呼吸困难。如果症状不消退,也不恶化,就应该去看急诊。如果哮喘发作不治疗,有可能出现严重的胸肌疲劳,甚至导致死亡。

**抑郁和自杀念头。**有些人抑郁的时候不寻求帮助,因为他们怕别人认为他们神经不正常。实际上,他们大脑中的化学物质已经失去平衡。这也是一种疾病。抑郁症包括悲伤、疲劳、冷漠、焦虑、睡眠习惯改变、没有食欲。出现这些症状,需要尽早重视并进行相应治疗。 《生命时报》

# 省食品药品监督管理局提醒: 如何识别食物中毒

**星报讯**(记者 胡敬东)两节即将来临,亲戚朋友常在一起聚餐,食物中毒现象也多有发生,省食品药品监督管理局提醒民众,食物中毒往往有以下特点:

一、来势凶猛,时间集中:常常是突然(暴发性)发病,少则几人、几十人、多则数百人、上千人,而且集中在一天或一餐。一般多在进食后2~24小时内发病。

二、与食物有关:中毒者往往是吃了同一种或几种食物而发病的。一般发生在同一餐厅、同一餐饮单位或同一个家庭。而未吃“有毒食物”的人不发病。

三、症状相似:中毒者多有恶心、呕吐、腹痛、腹泻、头晕、无力等症状。症状的轻重因吃进有毒食物的量以及中毒者的体质强弱不同而不同。

四、无传染性:中毒者和健康人之间不传染。

五、季节性明显:作为同一类食物中毒,在同一地区,季节性很明显,如细菌性食物中毒,南方以5-10月份多发;北方则以6-8月份发病最多。但根据中毒食物种类的不同,其发病季节也不同。

# 冬季护眼别忘防晒

干燥冬日,在为脸部做保湿的同时别忘了照顾到眼睛,分时为眼部做“补水”。

临睡觉前按摩修复。可选择一款有一定含油度的眼霜,取通常两倍的量,用两个无名指搓匀、搓热,由内往外在眼周打圈按摩,进行10-15次后,再用指肚轻轻弹点眼眶,充分启动眼周的循环。

出门之前做好眼部防晒。阳光、辐射,都会让薄弱、储水量低的眼周水分流失,出门前要给眼部做防晒,眼部防晒霜、温和的粉底都可以。

到下午,眼部肌肤若感觉干燥,此时你需要备一支滚珠类眼部产品,方便涂抹。要提醒的是,如果你眼部有妆,务必先用卸妆巾擦去再涂抹,补妆时用纸巾吸一下表面油脂再进行。

# 女性冬季练跳绳 瘦身健脑防病

对女性来说,多跳绳有以下好处:

**瘦身** 跳绳能提高弹跳力、耐力、协调性等身体素质,增强心脏功能,提高上下肢灵敏度,改善平衡机能。跳绳还是一味减肥良方,如果能保持每分钟120-140次的节奏,跳绳一个小时就可以燃烧掉600-1000卡路里的热量。

**防病** 中年妇女盆底组织对尿道和膀胱的支持力减弱,有些人大笑或咳嗽、打喷嚏会有少量尿液不自主地流出。跳绳可使骨盆肌得到锻炼,能明显起到恢复、改善、增强逼尿肌与尿道括约肌弹性的作用,延缓该系统的衰老进程。

**健脑** 跳绳时,身体各部分互相协调配合,处于中枢地位的大脑起着统帅、协调作用。这些均可增强大脑神经细胞的活力,有益于智力的发展。

跳绳运动只需要很少的活动空间,但活动进行的地面必须平坦,而且要穿上抗震力强的运动鞋,这样可以缓和膝盖和脚踝与地面接触时的冲撞。值得注意的是,在跳绳时,最好穿上运动内衣,或是选择支撑力较好的棉质内衣。