

三七:起死回生“金不换”。

新书推荐

《武当内家秘籍系列 武当玄门秘技(经典珍藏版)》

定价:36元 作者:铃丽兴
出版社:安徽科学技术出版社

内容简介:武当玄门拳为清代湖北汉川的王汉臣首传,据传王汉臣得技于游方的武当山道人,其名讳经历不详。武当玄门拳以“柔化刚发”为主,内容以“散手”“功力”为纲,拳法演练为辅,注重挨膀挤靠、五峰六肘的贴身短打,有“犯者立扑”之威。

本书包括玄门筑基大法、玄门散手秘法和玄门秘传拳法三个章节的内容,对玄门拳的散手势法、五峰六肘、拳法十八快手、内功修炼以及操手功等进行了全面的阐述,内容丰富,简明扼要,图文并茂,实用性强,读者照书而习,可无师自通,对各层次武术、技击和养生爱好者、研究者及收藏者,都是一本难得一见的优秀辅导读物。



《武当内家秘籍系列 松溪派秘传技击术(经典珍藏版)》

定价:45元 作者:陈钢
出版社:安徽科学技术出版社

内容简介:武当松溪派为浙江四明山张松溪所传,技法讲究以静制动、犯者即仆之旨,招招简捷实用,打穴击要,封闭缠拿。势内气奔泻,松紧转换,刚柔相济。随意而对敌,无意而触放,随意而无意乃松溪派内家拳法之真意也!

本书以松溪派技击基础、松溪派沾衣十八跌、松溪派击打术和松溪派秘传七星拳四个章节的内容,系统地介绍了该派源流及技法特点,将松溪派秘传的内外八法、沾衣十八跌、拳术打法、七星拳及松溪内功等全部介绍出来,并层层剖析,内容丰富,图文并茂,简明易懂,实用性强,是各层次武术、技击和养生爱好者、研究者及收藏者不可多得的辅导读物。



缘来 有你

●M.5427男,合肥某部队军官,36岁,1.76米,大学,离单,儒雅谦和,沉稳重情,经济待遇优越。诚觅一位34岁左右,1.62米以上,大专以上,温柔娴慧,富内涵的女士相爱相随。

●M.5639男,合肥大学教师,33岁,1.73米,硕士,未育,品貌好,真诚进取,经济住房优越。诚觅30岁左右,肤白气质佳,端庄大方,富内涵的女士牵手一生。

●F.6822女,合肥大学教授,30岁,1.63米,博士,未婚,貌美肤白,气质佳,经济方面优越。诚觅一位40岁以下,1.75米左右,专科及以上,品貌修养好,综合素质高的先生爱心结缘。

●F.6853女,合肥大医院医师,28岁,1.65米,未婚,本科,温柔肤白,落落大方,经济待遇好。诚觅一位38岁左右,1.70米以上,专科或以上,真诚儒雅宽怀的未婚先生牵手。

以上征婚信息由爱之桥婚恋中心提供,条件合适的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场公寓楼2006室),免费安排约见。电话:0551-62839952(崇老师)

您是“路怒一族”吗?

研究表明:35%的司机属于“路怒族”



□ 朱世玲 星级记者 俞宝强

一言不合就肆意变道,甚至控制不住撞上去……路怒症如今已司空见惯。安徽省精神卫生中心主治医师耿峰认为,从心理分析的角度看,路怒症是一种社会文明病,就如抑郁症、躁狂症、强迫症、反应性精神障碍等一样,是带有个性心理、社会文化致病因素的心理疾病。

A 耳朵听到鸣笛声,心里就烦躁

这几天,网上热炒的东莞车主“路怒哥”因违规变道,与车发生碰撞后,竟又驾车掉头多次撞向对方车辆的事件。报道一出迅速在社会各界引起强烈反应,东莞“路怒哥”也红遍网络。当然,最后“路怒撞车”司机涉嫌寻衅滋事罪被刑拘。

据悉,7月28日下午5时40分许,赵某(男,32岁,四川广安市人,东莞某厂法人代表)驾车途经中山市小榄镇民安南路与工业大道交界路口时,违规压实线变道,与后方彭某(男,33岁,安徽滁州市人)驾驶的的车辆发生碰撞。赵某先下车后踩踏彭某车辆的引擎盖,继而驾车从交界路口违规掉头逆行,连续多

次撞击彭某车辆,致双方车辆损坏。经价格鉴定,彭某车损达1.9万余元。赵某因涉嫌寻衅滋事罪,已被中山警方刑事拘留,案件正在抓紧侦办。

耿峰表示,随着社会的发展,越来越多的家庭都有了属于自己的私家车,这本来会给生活工作带来很多便利,但很多私家车司机也发现在开车行驶的过程中,自己的脾气变得越来越糟,特别是遇到交通十分拥堵的时候,耳朵里充满了汽车滴滴滴的鸣笛声,心里就会感到特别烦躁。严重时甚至会变得特别冲动,比如看到肆意变道的车辆就会控制不住想撞上去。

B 35%的司机可能都属于“路怒族”

路怒症也是一个世界通病,美国早在2001年到2003年间,研究人员对9282位美国成年人调查得出的结果显示,患路怒症的美国司机达5%至7%,约1600万人,其中公交车、出租车和长途车司机患路怒症比例更高,达30%以上。

据耿峰介绍,描述的这些都是些焦虑的症状,这可能也是目前中国汽车时代快速发展所带来的一个产物。其实早在上世纪80年代,美国的心理学家们就发现了这个问题,并将之

命名为“路怒症”,用以形容在交通堵塞情况下开车压力与挫折所导致的愤怒情绪。随着国内汽车数量增多,这一问题也越来越受到国内专家的关注。有学者曾经调查显示,在北京、上海等城市,35%的司机可能都属于“路怒族”。

据悉,路怒症这一心理现象引起国人的高度关注,据网络调查说有60.73%的车主认为自己患有“路怒症”!这夸张的数字,我们虽很难信服它的真实性,但足以令人刮目路怒症的来势汹汹。

C 驾驶途中,可以收听一些轻快的音乐

交通拥堵、其他驾驶人员的不文明驾驶等情况,常常是这种焦虑症状产生的客观原因,属于外在刺激,如果司机本来在生活中就是一个对事情容易担心、考虑问题较多或者追求完美的人,那么在驾车行驶过程中,可能就会更容易产生这些焦虑症状。

如果作为驾车的你已经表现出这些症状的话,也不需要过分担心。但是在下次驾车前最好先评估一下自己的心理状态,如果因为一些其他的原因,已经产生了一些焦虑症状,则需要把心理状态调整好再去

驾车,同时在开车前也要对道路交通状况有合理的预计。

也有国外的研究发现,在驾驶途中,收听一些轻快的音乐、嚼口香糖或者进行短暂的休息,似乎对缓解这种焦虑的情绪有很大帮助。当然如果长期处于这种焦虑状态中,并且已经影响到了工作和生活的其他方面,比如出现失眠、食欲减退、躯体不适等一些生物学的症状,那么就需要到专门的心理咨询机构就诊了,必要时可以服用一些抗焦虑的药物会有效缓解这些焦虑症状。