

24小时读者热线:96060 江苏都市网www.js.cn(江苏首席生活门户网)

Everyday Life

责任编辑:戎华 美编:时芸 组版:巫忠伟

呆若木鸡 僵硬的不仅是四肢

■表情识别

当一个人极度惊恐紧张时,僵硬的可不仅仅只是他的四肢和表情。

德国波恩大学的一个研究小组日前发现,突然的惊吓和焦虑会使人血管中的血栓数量增多,死于心脏病的危险因此提高1到4倍。

研究者表示,通常人们把恐高症、社交恐惧症、幽闭空间恐惧症等当成简单的可以克服的心理问题,而很少考虑它们对身体造成实际的危害。在31名志愿者身上进行的前



期实验却表明,问题并不是那么简单。当这些因素与吸烟、肥胖等心脏病风险因素结合起来时,便可能变成夺命杀手。

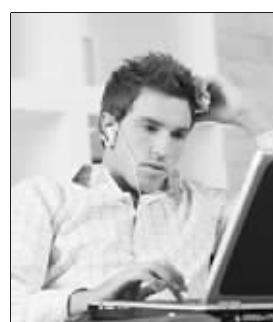
什么人该听悲伤的歌

■心保健操

一位常去参加聚会的朋友说,在KTV里,大家都说要放松放松,可是点的歌却大多是《后来》、《如果爱下去》、《广岛之恋》这类的伤感歌曲。对此,中国音乐学院副教授高天一点不感到奇怪。

现在这个疲于奔命的时代,人心难免浮躁,更需要享受一下“悲伤”。“悲伤的曲调,如我们熟悉的《梁祝》等,它们的节奏更悠扬。”高天说。

很多人认为遭遇失恋等



创伤时,听听悲伤的歌,让自己哭个痛快就好了,但这种做法不可取。“悲伤时听伤感歌只能让你更难过。”

生活报道
Reports

散散步,谈谈心

谢昕

说起心理咨询,人们脑海中浮现的景象是:咨询者躺在巨大的皮质沙发上,与坐在一旁的心理咨询师交谈。而如今,崇尚自然之风也吹到了心理咨询这一行。户外散步成了心理辅导的首选方式。

认真揣摩客户想法的美国心理诊所终于明白:生意要好起来,就不能再给人“门诊部”的感觉。

不能看表的50分钟

克莱·考克若是纽约的一名心理医生,开办一家传统心理诊所。但是一次偶然的机会使他开始进行户外咨询。“3年前,我为一位在华尔街工作的咨询者提供服务。工作繁忙的他几乎没有时间来进行治疗。因此我约他在与华尔街相邻的炮台公园散步咨询。”考克若说,“户外咨询是一种动态的过程,我发现在这个过程中他注意力更集中,态度更积极和乐观。”此后,考克若开始对其他客户如法炮制。

考克若大多在市中心一些公园内约见咨询者,与咨询者边散步边交流。纽约的公园犹如城市绿洲,相比封闭的咨询室,咨询者更喜欢在开放绿色的环境中度过50分钟的咨询时间。

在咨询过程中,心理医生对时间和节奏的把握非常关键,绝不能经常看表,扰乱倾诉者的思绪。因此,

考克若在公园中选择了一些固定线路,事先计算好行程时间,这样可以很好地把握整体节奏。而当咨询者情绪焦躁或某一方想说明观点的时候,他们也会坐在长椅上停留片刻。

客户不愿做“病人”

美国相关调查显示,在户外释放情绪有助于保持健康。在户外散步后,71%的精神沮丧者情绪有所改善;而在购物中心里,22%的人情绪会更糟。在户外,公园中绿色的植物、嬉戏的孩子和相依而坐的恋人都可以给咨询者带来美好和欢快的感觉。34岁的黛安娜·西蒙兹是一名法律顾问,工作调动和母子沟通困难为她的生活带来许多困扰。她到考克若这里寻求帮助,一下子喜欢上了户外咨询。她说:“之前,躺在昏暗的咨询室躺椅上,总会给我自己有精神问题的错觉。”

心理医生一般会选择

风和日丽的好天气进行户外咨询。遇到坏天气,考克若还是会和咨询者回到室内。但有时坏天气也能帮助治疗。比如阴雨的天气,对于一些不愿谈论隐私的男性客户来说,更容易诱发他们的倾诉欲。

守口如瓶的准则

当然,对于这种新兴的咨询方式,仍有些心理医生表示怀疑。英国心理学家布雷特·卡尔认为,户外咨询很难保证交谈内容的保密性。他说:“我采用的治疗方法是私密的,患者知道他们所说的一切都不会离开这个房间。所以患者才可以大胆地将虐待、婚姻破裂等遭遇都说出来。如果进行户外治疗,我们都会担心保密问题。”

对于这种疑问,接受心理咨询的西蒙兹说:“任何时候,我们与其他人过于接近的时候,会暂停交谈,直到我们走过他们。对此我并没有感到不舒服。”

■身体密码

男婴脆弱
女婴好养

“女儿”好养所包含的意思之一是指女孩的身体比较健康,这一点从婴儿夭折率就能够看出。一份针对15个发达国家婴儿死亡率的调查分析表明,目前男婴夭折率比女婴高24%。

吃得太少
免疫力差

动物饮食的30%,就能明显减少体内可利用的白细胞,虽然动物并不会明显变瘦,白细胞能制造抗体并保持免疫记忆。之前的研究也表明,营养不良儿童中慢性感染的发生率更高,营养不良者使用疫苗后的功效也明显比正常人要低。

脂肪过多
死亡过早

美国科学家在最新一期《美国循环》杂志网络版上发表研究报告说,妇女腰部脂肪过多对身体危害大,腰部脂肪严重超标可能导致妇女过早死亡。

这是由哈佛大学、波士顿妇女医院等机构的科学家组成的科研小组在对44636名妇女进行研究后得出的结论。

业之春装饰

专精中高档住宅、大户型、别墅、商业空间等

■设计:资深设计师为您亲自主笔
■价格:明码标价,反对暴利,倡导诚信
■材料:环保用材,统一配送
■施工:专业施工队伍技术精湛,经验丰富
■服务:所有工程质保三年,终身维护

节假日不休
地址:中央路417号先锋广场1237室
电话:66622395 66622396
尧化门分部:15951004739

★市装饰协会会员单位★

林致装饰

免费设计 透明报价 质保3年 终身维护
零利润征集样板房10套

全包价	小户型	豪华型
二室一厅	1.88万元	2.88万元
三室一厅	2.28万元	3.78万元

地址:南京市秦淮区升州路127-9号303室
电话:025-52242891

联合拍卖公告

受有关单位委托,南京嘉信拍卖有限公司、江苏省实成拍卖有限公司、江苏东南国际拍卖有限公司将联合公开拍卖以下标的:

南京市秦淮区集庆路198号江苏通信大厦北侧裙楼1-2层房地产(1-2层为商业用房,其余为办公用房,部分有租赁),整体拍卖。总建筑面积约2050m²,参考价9000万元。江苏通信大厦地处集庆路,紧靠凤台南路,交通便利,附近配套设施完善,具有很高的升值空间和投资价值。

办理竞买登记需交纳保证金人民币伍佰万元整,缴至南京市中级人民法院帐户,截止到2008年5月7日上午11时,以款项入帐为准。

预展时间:2008年5月5-6日上午9:00-下午5:00 预展地点:标的所在地
拍卖地点:洪武路359号福鑫国际大厦36层

南京嘉信拍卖有限公司 联系人:俞先生 025-85551189 13770310044 地址:南京市黄家圩41-1号A3-2

江苏省实成拍卖有限公司 联系人:王先生 13182939009 地址:南京市武定门大街36层

江苏东南国际拍卖有限公司 联系人:李小姐 13951669819 地址:南京市中山南路101号金座大厦21楼B座

★品牌家装
★重合同守信用企业
★质量信得过企业

免费→量房、设计、报价

特别推出

小康型 二室一厅 65M²
半包价 12800元
全包价 18800元

品牌装饰企业 重合同守信誉企业 绿色环保放心企业
特别推出 小康型 二室两厅 86M²
半包价 13800元
全包价 19800元
地址:健康路50号,自由生活馆3楼(夫子庙状元楼旁)
电话:58074445 58074449
老房改造专线:51571115
网址:www.njsushi.com.cn

江苏省室内装饰资质企业

江苏省室内装饰协会会员

重合同守信用单位

专业施工 质保三年 终身维护

质保金的留存,让您省心、放心、称心

特别推出	半包型	小康型	豪华型
二室一厅	1.28万元	1.88万元	3.28万元
三室一厅	1.78万元	2.48万元	4.28万元

四月份签单赠送防盗门一扇

新小区人工费 8.5 折优惠

环保用材 阁林、东大木工板
立邦/多乐士墙面漆、紫荆花/华润油漆、
金牛水管、远东电线.....

万隆装饰

免费量房、设计、材料分项报价

上海强化复合地板	50元/m ²	塑钢扣板吊顶	42元/m ²
红胡桃工艺门	200元/扇	防火板吊地柜	410元/m
红胡桃门套	120元/樘	紫荆花聚酯漆	35元/m ²
红胡桃窗套	100元/樘	水路改造	30元/m
立邦美得丽	7元/m ²	电路改造	15元/m ²
墙地砖铺贴辅料	10-12元/m ²	人工费	70-120元/m ²
艺术石膏顶角线	3.5元/m		

地址:中山南路369号盈嘉大厦909室 (三山街路口处,中山南路与升州路交叉口)

电话:84653903 84653905 详情欢迎来电咨询!

江苏省拍卖总行有限公司拍卖公告

Jiangsu Province Auction Co., Ltd.

受委托,定于2008年4月26日上午10时30分在南京市鼓楼区傅厚岗29号二楼拍卖厅公开拍卖下列标的:

1、句容茅庄原镇江农行营业房,建筑面积约1172m²(有房产证和征地手续)。参考价60万元。

2、京江南门分理处,建筑面积约377.72m²,参考价260万元。

3、京江原丁卯分理处,建筑面积约125.39m²,参考价100万元。

4、润州原官塘分理处,建筑面积约556.63m²,参考价148万元。

即日起接受咨询、组织看样,办理竞买登记(竞买登记截止时间为2008年4月27日下午4时;参拍保证金按拍卖参考价的20%收取,保证金须以现金、汇票或本票支付)。

联系电话:013861035118 崔先生
025-83281780 13915984784 单先生
网址:www.jspmh.com

我公司定于2008年5月7日上午10时在南京市傅厚岗29号江苏省拍卖总行有限公司二楼拍卖厅举行拍卖会,公开拍卖:

南京市鼓楼区五台山1号丰汇大厦2704室、2706室房地产,参考建

筑面积分别为150.08m²、150.06m²。

即日起接受咨询办理竞买登记手续。

地址:南京市鼓楼区傅厚岗29号
网址:www.jspmh.com
联系电话:025-83281799 83281797

南京嘉信拍卖有限公司拍卖公告

兹受法院委托,我公司将公开拍卖以下标的:

1、玄武区花园路18号-5A产权门面房,建筑面

积约19平方米;

2、鼓楼区银城花园144号602室房产,建筑面

积约80平方米;

预展时间:2008年5月6-7日
预展地点:标的所在地或本公司
拍卖时间:2008年5月8日下午14:30
拍卖地点:本公司拍卖厅

联系电话:025-85550839 13901597567
公司地址:南京市下关区黄家圩41-1号红山

创意园A3-2室
创意园A3-2室

江苏天德拍卖有限公司拍卖公告

受有关单位委托,我公司定于2008年5月8日上午10时在

南京市马台街70号新联创业园-1号楼8楼(本公司拍卖厅)拍卖

南京市江宁区百家湖罗马城26幢202室房地产。建筑面积约

251m²。该房产位置好,景观佳,阳台上可远眺百家湖风光,实际使用面积大。房型户型好,小区环境成熟。

即日起接受咨询、看房。有意者请凭合法有效证件到本公司办理竞买手续。拍卖保证金10万元交到法院指定账户。竞买登记截止日期:2008年5月7日下午5时。

二〇〇八年四月二十日
公司地址:南京市马台街70号新联创业园1号楼805室
联系电话:025-83464489 13905154537