生活报道 Reports

滥好人,警惕患上“取悦病”

有些人是众人眼里的大好人,对家人无微不至、对朋友有求必应,即便是对陌生人也慷慨相助,哪怕自己受苦受累受伤害也不对别人说“不”。美国一名心理学家认为,这种一味取悦他人的无私性格或是一种病态。

对人友善却伤了自己

《每日邮报》7日刊登了泰勒的文章,通过她一名密友的故事分析“友善病”。泰勒朋友对工作、家庭、朋友面面俱到。亲友们有问题都爱向她求助。表面看,这名朋友是大家眼中最友善无私的人。而她私下对泰勒坦诚,自己身心俱疲。有次面对一名倾诉烦恼的同事,她表面上礼貌应对,不断安慰对方,实际上早已不耐烦,“我想让她闭嘴或滚开,想扇她一耳光”。

希望感到被人需要

美国心理学家巴巴内尔认为,对他人友善至泰勒朋友这种程度已不再是值得赞美的善良性格,而是一种病理状态,名为“看管人性格紊乱”或“取悦病”。巴巴内尔在著作《揭开友善的面具》中写道:“极端无私是用来掩盖一系列心理和情感问题的性格特征。”他说,这类女性为数不少,她们友善无私的背后通常是痛苦、孤立、空虚、罪恶感、羞耻感、愤怒和焦虑。“当给予成为活着的理由,那人就不再是人”。

巴巴内尔说,大多数习惯取悦于他人者,对拒绝和敌意有着根深蒂固的畏惧和焦虑,只考虑他人而忽略自己,“他们希望感到被人需要”。

努力学会为自己说话

这种过分取悦他人的滥好人可能要付出高昂代价,譬如活在对拒绝和失败的恐惧中、充满自卑、失去自我、时常自我责备、对人际关系缺乏安全感、无力抉择、疲于追求完美、感觉被孤立等。

英国伦敦塔维斯托克夫妻关系中心负责人苏珊娜·阿布斯说:“如果某人太顺从,不能为自己挺身而出,没有自己的声音,那就容易受人欺负。”

阿布斯说,要改变这种长期以来的行为习惯需要“痛苦的努力”,需要更多了解自己的恐惧和担忧。

此外,阿布斯还建议“好人”努力学习为自己说话,尝试说“我想”、“我要”。

(黄敏)

性·情 Decoding Disposition

男人香

树上春

“有人说过你很好闻吗?”她躺在他胸口,贪婪地猛吸一口气。这个问题她问过很多遍,他总是难为情地摇摇头,又把脑袋伸到腋窝底下嗅来嗅去,但是一无所获。

她望着眼前笨拙的男人,想起初见他的夜晚,他也是如此笨拙地走进一家咖啡店。朋友介绍他俩认识,气氛尴尬。他坐在她旁边,突然站起来要去帮她买咖啡。店内到处都是咖啡香,她却明白无误地从他的起身中捕捉到一丝特别味道。那是一种混合了阳光、干草、烟味和酸奶酪的气息,有如秋日午后草原上飘过的清亮口哨声。她的心跳从没如此不听使唤。早就有科学家提取了男人的气味,将它涂抹在月经不调的未婚女性嘴唇上之后,奇迹发生了——她们的月经竟然全部恢复了正常!

那个蒙在鼓里的男人对此却一无所知,他不明白为什么她那么喜欢跟他腻在一块,他不明白为什么吵架之后,只要凑近她、抱住她,一切都会化解,他更不明白为什么每次跟她做爱,她都像打了兴奋剂,接连好几次高潮。每当他气宇轩昂地站到她面前时,并不知道是自己的气味压倒了一切。

因此失误也就不可避免。某次他吃过海鲜和咖喱,这些生猛辛辣的玩意儿让他的性致也跟着“□□□”地暴涨。他拉过她,热烈地吻她耳垂。一个巨大的垃圾桶喷着热气扑来,她尖叫一声,一脚把他踹下了床。男人被她捂着鼻子训斥一通,这才明白自己味道的重要性。“难道我除了味道,没其他吸引你的地方了么?”他委屈极了。“有啊,比如……爱干家务。但你的味道永远是排第一位的。”她忍住笑,说。男人立即大叫起来:“那你感冒了怎么办?!”“哦,为了时刻保持你的魅力,就请在我感冒时,努力干家务吧!”她望着目瞪口呆的他,哈哈大笑。

身体密码 Health Code

过度运动会“上瘾”

研究人员发现,过度运动跟吸毒一样会上瘾,而且还会出现类似于戒毒过程中产生的脱瘾症状。科学家认为,过度运动刺激大脑会产生跟海洛因等毒品引发的类似反应。突然不运动,会产生跟吸毒成瘾的人戒毒时一样的症状:浑身发抖、满地翻滚、牙齿打战和眼皮下垂。研究人员希望,有一天能利用这一发现给吸毒成瘾的人进行锻炼治疗,并治疗为减肥进行过多运动而导致的厌食症。

马萨诸塞州塔夫斯大学的凯娜里克是这篇论文的联合作者。她说:“适度是最关键的。锻炼只要不对一个人生活的其他方面产生干扰,就对身心健康有好处。但过度跑步跟吸毒行为类似。”

老年人小腿粗 不容易得血栓

据《老年健康》报道,法国科学家发现,小腿粗并不是坏事,这可能预示着心血管功能良好。法国国家健康和医学研究院的苏里克博士及其同事共同完成了这一研究。研究人员调查了法国第戎、蒙彼利埃及波尔多的6200多名居民,其年龄在65~84岁之间。结果发现,与小腿细的老人相比,小腿粗的老人发生颈动脉斑块的几率要低29%。

研究人员指出,小腿的粗细与向大脑供血的关键通道——颈动脉密切相关,小腿越粗,颈动脉出现斑块或阻塞的危险就越小,发生血栓和心脏病的危险也越小。 (木豆)

男人看美女会变傻

荷兰奈梅亨大学心理学家做了一项实验,让40名男性志愿者以最快速度阅读并默记一串字母,接受记忆测试。志愿者与研究组美女成员交谈7分钟,然后再次接受记忆测试。结果显示,志愿者在测试中背诵字母串的速度减慢,精确度下降。研究人员认为,这可能因男子交谈时把大量大脑资源用于尝试吸引美丽女性注意,留给处理其他事情的资源相应减少。

益生康健 益生康健 优质平价健康品的开创者 全国领先★优质平价★百万会员★专业服务

翻来覆去睡不着,揪头发也无济于事,失眠让人受够了罪;睡前30分钟服用,安享婴儿般的睡眠,太爽了!

美国进口松果体素片 29元

夜夜香甜好睡眠

空调翻来覆去,躺看、坐看、侧看、坐看;从1数到一万,从羊圈数到绵羊还是睁着眼清到天亮;头发白了,眼圈黑了,身体越来越差了……

增强大脑松果体活性 大大延长深度睡眠

最新科研证实,引起人类失眠的成因在于深度睡眠细胞已经成熟退化呈逐渐萎缩趋势;每天晚11点至凌晨2点是人类睡眠的最佳时机,一般情况人到这个时间没有强烈的嗜睡感且睡意很浓,失眠者给与其擦肩而过。

人的脑垂体通过人脑松果体来控制的,如果大数松果体功能衰退,那么人就会失眠、多梦、早醒几率升。美国生命科学研究院多年以来一直致力于解决人类睡眠难题,提升睡眠质量的研究。

经过反复试验,率先采用开发配方兰花提取法提取出松果体素和儿茶素等两种核心成分,成功研制出全新一代导眠剂——美国进口松果体素片。

通过亚洲睡眠障碍临床研究中心的监测实验,发现美国进口松果体素片具有普通安眠产品无法比拟的优点,增强大脑松果体活性成分,大大延长深度睡眠时间,是专家推荐的保健类失眠产品。

拨打400-651-0018 立即订购

4类失眠者 急需 美国松果体素片

● 轻度失眠者:入睡困难、多梦易醒,睡眠少于6小时失眠者,睡前只需1粒,轻松进入自然睡眠状态,做梦少,睡饱香。

● 中度失眠者:入睡困难,易醒,醒后不易入睡,睡眠少于5小时的中度失眠者,睡前1粒,即可轻松入眠,连续服用睡眠香甜,精神佳气色亮。

● 重度失眠者:很难入睡,每天睡眠少于4-5小时的重度失眠者,睡前服用2粒,一段时间后每天高质量睡眠多达8小时以上,中间不醒,第二天不昏沉,精力充沛,越用越精神。

● 严重失眠者:对夜晚有恐惧感,彻夜难眠,每晚睡眠少于3小时的严重失眠者,睡前片需提用2粒,即可入睡,一个周期后失眠现象消失,白天精神好,不烦躁。

拨打400-651-0018 立即订购

美国进口松果体素片保健品是经过反复研究配方而成,没有生物碱的上市,通常有强效助眠,从根本上消除失眠带来的精神紧张系统的疲惫,是给予强效助眠的目的。

美国进口松果体素片

美国进口松果体素片,纯正美国松果体素,纯生素3B类十生长因子,经过先进工艺精制而成,每片含松果体素3mg。

规格:60片/瓶

零售价:~~168~~元/瓶

现在订购 29元/瓶

香甜好睡眠 黄金组合

松果体+蜂王浆 睡眠质量更高

松果体+蜂王浆,是美国松果体素片的升级产品,是为了更好的睡眠,松果体素片是松果体加蜂王浆的结合,蜂王浆是天然的滋补品,能增强免疫力,抗疲劳,抗衰老,改善睡眠,松果体和蜂王浆强强结合,效果倍增,睡眠质量自然更好

搭配蜂王浆

特价29元 84元/瓶

松果体+B族维生素 加速睡眠营养神经

B族维生素被称为“天然的神经营养剂”,压力大、机体紧张是失眠的诱因,B族维生素能帮助加速睡眠,缓解压力,改善失眠的效果,松果体和B族维生素强强联手,效果倍增,B族维生素能帮助人体加速新陈代谢的速度,美容,养颜。

搭配天然B族

特价63元 98元/瓶

美国进口松果体

九月南京城再遭热抢

“我要8瓶美国松果体!一共1100元吧?太值了!”

“我自己要8瓶美国松果体,还要帮邻居带8瓶,还有楼上的张大妈、楼下的李老师,他们都是吃松果体把失眠治好的,现在再买点巩固一下……”

“我同事两天前就抢购到9瓶松果体,我现在买还能不能买到呀?”

最近,南京的很多人发现,一个价格低廉的一盒松果体,北京益生康健公司高兴买29块钱!开始不敢相信,拨打电话400-651-0018 咨询,还真有这么回事!现场一位会员说:“我以前吃你们美国松果体,效果特别好,当天吃当天就能睡,服用几天后再天天能一觉睡到天亮,没想到这么便宜的松果体,效果还这么好!所以也让失眠朋友也都试试,趁这次活动赶快多买点,就怕卖没了……”。

美国进口松果体 让我饱饱睡足8小时

吃了许多失眠的药都不管用,本以为都没救了!有位朋友给我推荐美国松果体素片后,就去买了几瓶,果然不同凡响,一连好几天睡的好踏实,就和救命稻草似的,如今还可怕的失眠再也不犯了!拥有婴儿般的香甜好睡眠,每天都能睡足8小时。

用了美国松果体 老教师免费做推广

退休后一直在家呆着,上班做书那会落下的失眠到现在也没彻底好,失眠常常使我的新陈代谢出现障碍,我很清楚它的危害,美国进口松果体能帮助加速睡眠而又不产生副作用,身体上没有什么不良反应,既然有这么多失眠者受苦,我觉得值得推广一下。

重要通知:店庆两周年感恩新老会员!

全民健康讲座本月14日南京开讲

本店庆活动中国著名保健品、保健教育专家、国际注医协会主席、前卫生部中国保健食品审评委员会主任委员、国家食品安全委员会委员、卫生部食品安全专家委员会委员、卫生部食品安全专家委员会委员、卫生部食品安全专家