

快来呀,谁能帮我解梦?

解梦还须做梦人



问你有没有做过梦,那简直是废话,快波睡眠期约有80%的人都会做梦;问你想不想解梦,也一半是废话,《健康周刊》的短信平台有近一半的心理咨询短信跟解梦有关,“试着找出梦境与现实之间的某种潜在联系”是这部分读者的共同目标,更有甚者因为连日噩梦而寻求“消梦”之道。其实,做梦是人体一种正常的、必不可少的生理和心理现象,消除梦境不可能且毫无必要。如果真想摆脱噩梦困扰,那还要套用一句话“解梦还须做梦人”——改变现实的境况,你的梦或许会好起来。关于梦,还有很多未知领域有待探索,所以我们只能在已知的基础上简单为这部分读者解疑答惑。受访专家南京市鼓楼医院医学心理科杨海龙医生。

经常梦到亲人死去是不好的征兆?

读者N因为经常梦到亲人死去而紧张,“这会不会是不好的预兆?”其实,N所做的是一类很典型的梦。

它有两种说法:一是代表你对某个亲人的思念或者很担心失去他,只是这种情绪被极端化地表现了出来。

二是代表在你的某一个阶段里,在潜意识中真的希望这个亲人死去,比如过于恋母,害怕父亲对母亲的占有而希望父亲消失。这听起来有些不可思议,但确有这种说法。其实单纯这样分析梦的含义并不科学,梦应该被放到现实的整体环境中去解,比如跟做梦者的经历、现状等结合。

有些事物必须先“化妆”才能进入梦境

“解梦时发现有些事物跟它在现实中代表的含义并不相同,甚至有时梦中所要表达的情绪跟它的化身根本没关联,这是咋回事?”这是读者K的疑问。俗话说日有所思夜有所梦,但不是所有你所思所想的事物都能进入梦境,梦也有自己的“把关人”——潜意识中的信息不受拘束,通常让人难堪,所以扮演“稽查者”的潜意识不允许它未经改变就进入意识。在梦中,潜意识比清醒时放松了此项职责,但仍然在关注,于是某些事物要进入梦境就必须先“化妆”。所以,梦中的形象并不完全代表它本身,而是其他事物被扭曲后的化身。

快报记者 李鑫芳



资料图片

相关链接

美国睡梦研究学会解读最常见梦境

1. 从高处掉落或淹没在水中:意味着你在现实中正有一种不可靠的感觉,可能正遭受某种打击或准备放弃某事。若经常做这样的梦,不妨评估一下当前自己的状况,并试着寻找能够战胜自我的问题根源。
2. 某人赤裸身体:这种梦暗示着你正处于尴尬局面、担心受到攻击。
3. 牙齿损坏或出现脱落:它暗示着你担忧自己不受重视和关注;或暗示着你担心现实生活中的困窘或权力的失去。
4. 被怪兽或恶人追赶着:暗示着某人某事使你感觉到害怕。
5. 生病或死亡:暗示着你在感情上担心受到伤害。同时,还警告你自己或爱人可能将面临着一场健康危机。
6. 考试失败受挫:做此类梦的人通常是那些离校已久的人。这种梦通常暗示着你在现实生活中正面临着某些方面的考验。
7. 误车或错过航班:这种梦境通常发生在你在现实生活中感受到错过一次重要的机会,或正努力做出重大决策的时候。
8. 迷路或被束缚:此类梦通常暗示着你可能在现实生活被束缚,无法做出正确的选择。
9. 关于车辆驾驶的麻烦:这种梦暗示着你感到对当下的境况感到无能为力。

(以上仅供参考)

有问必答

Q:我是一名理发师,在看到顾客的眼睛时总是胆怯,不自信怎么解决?

南京鼓楼医院医学心理科杨海龙医生:不自信的情况可能在做理发师之前就有了,只是现在的工作迫使你更多地面面对顾客。你发现了这个问题,恭喜你,也说明你正视了这个问题。不妨做这样的尝

试:首先分类整理一下,看自己最怕的是哪类人的眼神,有人害怕异性的,有人害怕领导的。假如你见到异性最紧张,那就以此为突破口锻炼自己——和别人对视,最难过的坎就是眼神刚接触的几秒,但一旦坚持下去了,后面你会慢慢习惯这种对视,也不会对别人的眼神这么过敏。

快报记者 李鑫芳

互动中

无论你对本版有何建议或好的想法,或者是遇到了一些心理问题,请联系我们。我们将及时听取你的建议,并邀请专家为您解答,欢迎您通过以下几种方式与我们联系:

1. 发送邮件至 kbjiankang@sohu.com.
2. 短信留言。江苏移动用户发短信内容到10620170881、江苏联通用户发短信内容到10620170271,移动和联通均免费发送。

心理测试

测试你的职场行情看涨指数

题目:有一天早上醒来发现自己被外星人抓走,你下一步会怎么做?

选项:A.想办法逃走。B.装死或假装睡。C.求他们放自己走。

答案分析:选择A。行情看涨指数55%。有明日之星架式的你即将成为天王天后接班人:这类的人对自己很有自信,平常会投资自己在专业上,只要有

机会学习一定会很努力,因此时机出现时一定会令人刮目相看。选择B。行情看涨指数99%。目前行情涨停板的你后

势大家都看涨,一片长红:这类的人除了本身的努力之外,EQ也非常高,懂得分享和包容,即使本身已经是当红人物,还是会把光环分享给大家,因此会让大家觉得他不仅仅是事业成功,做人方面也非常沉稳。

选择C。行情看涨指数20%。所谓路遥知马力,只要你继续努力一定会出头:这类的人默默努力默默耕耘不求大家注意,只要把自己份内事情做完就好,他认为自己一步一脚印之下总有一天会成功。

39 健康网社区

前列腺炎对“菌”治疗才有效

患者林兴年龄不大,慢性前列腺炎病史却长达5年,尿频、尿痛、尿道口有分泌物、会阴胀痛等状况几乎伴随着他五年中的每分每秒,长期接受抗生素、输液等治疗,几乎尝遍了所有的治疗方法,钱花了不少,病症却始终没有改善,性功能也每况愈下。什么原因让常见病前列腺炎这么难治呢?

后来,在一家男科权威医院,专家详细了解林兴的病史后,得知他此前的治疗从未做过细菌培养、药物敏感测试等检测,明白了这又是一个典型不规范治疗的受害者。

年轻白领备受前列腺疾病折磨

久受慢性前列腺炎折磨的年轻白领张先生,自述尿频、尿分叉、尿道口滴白、尿痛、尿急、尿道灼痛、腰部酸痛、下腹坠胀等症严重,并有性功能下降。由于羞于就医,患病之初只是买些消炎药,用药几天症状有所缓解,而后却越来越重,急忙到当地医院求医。医生只是简略询问了病情,在未做任何检查的情况下就给他开了处方,治疗大半个月,症状依然时轻时重。

日前张先生来南京出差,看到有关服务年技术推介的报道后,立刻赶到南京建国男科医院求医。接诊专家前列腺炎诊疗中心徐承良主任在详细了解其病史,并为其进行细菌检测及细菌敏感试验后,确诊其是因金黄色葡萄球菌引起的慢性细菌性前列腺炎。为其做了药敏试验后,根据药敏结果,徐主任为其制定了一

套规范、系统的治疗方案,选择针对性药物,并配合两岸专家一致推荐的“腔内介入靶向通导技术”辅助治疗。

在治疗一个疗程后,张先生的病情就有了明显好转,再进行巩固治疗后痊愈,性功能也有明显改善。

徐主任分析,张先生是因金黄色葡萄球菌引起的慢性细菌性前列腺炎,并导致性功能下降。如果就医时未查明致病病菌,治疗就不可能有针对性,必定导致疾病的迁延难愈,甚至出现并发症。

徐主任强调,前列腺炎患者到医院就诊,一定要靠先进的检测设备,做前列腺液的常规化验,查明致病病菌,进行前列腺液细菌培养加药物敏感试验。以药敏结果为依据,由临床经验丰富的专家按疗程制定一套规范的治疗方案,这才是一套规范的治疗流程。

规范治疗摆脱疾病困扰

上文讲到的患者林兴,就是因为长期治疗没有效果,其父托朋友多方打听疾病的治疗方法。

当得知服务年男科前沿技术在南京建国男科医院临床推介,一项针对前列腺炎的疗法受到两岸专家高度赞

■前列腺保养小贴士

多运动,选择散步、慢跑等温和的运动,通过腹部、会阴和臀部肌肉的运动,促进前列腺局部的血液循环。

尽量减少对会阴等部位的压迫,不穿紧身裤,避免长

誉后,其父立即拨打健康热线咨询预约,随后带着林兴赶来求医。

接诊专家在为其进行了前列腺液常规、前列腺液细菌培养等相关检查后,结果显示其是因大肠杆菌引起的慢性细菌性前列腺炎。经历科学的

时间久坐、骑车、骑马或做跨跨动作。

戒除烟酒、忌食辛辣等刺激性食物,减少疾病复发诱因。多饮开水,增加排尿量,有利于炎性分泌物的排出。

■治疗前列腺疾病技术亮点

中国工程院院士郭应禄亲历推广的“腔内介入靶向通导技术”是目前世界上治疗前列腺疾病的最新技术,也是世界卫生组织倡导的微创性治疗方法。

该技术下,将杀菌药物直接导入

病灶部深层,使组织细胞通透性增高,药物威力增强,有效杀菌消炎;在炎症消失的同时,也疏通了堵塞的前列腺管口,使肿大的前列腺腺体得以恢复,解除对性神经的压迫,

使性功能全面恢复。该技术在临床应用已成功治愈患者

检查流程后,林先生对自己此前选择不规范治疗的行径悔恨不已。经过一疗程的治疗,林先生表示在治疗过程中很舒服,且症状已有明显改善。最近的一次复查,林先生的前列腺液各项指标已属正常,性功能也有明显提高。

此外,规律的性生活可使前列腺液定期排出,对疾病治疗有重要作用。

另外,要注意性卫生,克服不良的性习惯,切忌性生活中断或频繁手淫。

14500例,患者满意率达到96.2%,受到医学界权威人士的充分肯定和患者的广泛好评。

通过服务年,台湾地区已成功从大陆引进该技术,造福男性同胞。

王晋

□技术推介专家名片



徐承良

主任医师 教授

南京建国男科医院高级专家,原江苏省人民医院泌尿科主任,国内著名泌尿外科专家。从事泌尿外科工作近40年,在男科研究方面有较深造诣,获省、厅、医院多项科技成果奖。

门诊时间:8:00-21:00
咨询热线:025-52238888
网址:www.jg91.com

)))相关链接

在海峡两岸医药卫生交流协会的倡议下,台北医学大学与南京建国男科医院在今年联合启动了“海峡两岸优质男科技术(江苏)服务年”,两岸专家共同筛选出8项男科前沿技术在临床推广、指导、规范应用。服务年启动以来,临床规范应用的男科技术受到业内专家的高度肯定和赞誉,从患者满意度调查反馈的情况来看,这些技术的临床疗效受到患者的一致认可。

为了让更多男性受益于男科前沿技术,海医会、台北医学大学决定通过“海峡两岸优质男科技术(江苏)服务年”继续将两岸男科前沿技术在临床推介并规范应用,造福两岸男性同胞。



腔内介入靶向通导技术

治疗前列腺疾病