

>>>健康加油站

闻所未闻的健康知识

有些健康知识,可能是你从来没听说过的,但却在每天的生活中影响着您。记住它们,只是改变一点点,健康指数就会高速攀升。

进餐时拒绝茶和咖啡

为什么大量吃肉还是容易缺铁?研究证明,进餐时同时饮用茶,会减少铁质吸收量高达60%,同时饮用咖啡,则会令铁质吸收量减少40%!

因此,如想增加铁质的吸收量,下次用餐时不妨喝杯鲜果汁,因为鲜果汁可以增加铁质吸收量多达4倍!

蜂蜜含有抗氧化剂

蜂蜜可以排毒养颜早已成为爱美人士的常识之一。如果每日食用2至4汤匙蜂蜜,还可以起到抗衰老,增进身体抵抗力的作用呢。

秘密就在于蜂蜜含有一种名为酚醛树脂(phenolics)的化合物,具备多种抗氧化功效,这些物质能够清除自由基,增强抵抗力。

而且,值得注意的是,颜色越深的蜂蜜抗氧化剂含量会越高。

运动只需3/4杯水

运动时大汗淋漓,最常的做法是立刻喝水补充身体失去的水分,以防脱水和中暑。

但根据美国田径协会发出的最新指引:运动时不宜过度喝水。

特别是经常慢跑、踏单车和负重运动的人,在运动期间不宜多喝水,以免导致血液浓度下降,引起呼吸困难和头晕等问题。

正确的做法是每做一小时运动只需要喝四分之三杯水就可以了。

酒精影响女性骨质

众所周知,饮酒过量有碍健康。但最近的研究指出,饮酒对女人还有着特殊的坏处。

酒精会令肾上腺素增高,令皮质醇水平上升,产生会破坏骨细胞的脂肪,酒精还有碍钙质的吸收。

一个女人如果在更年期后每日喝超过两罐啤酒,会加快骨质流失,增加罹患骨质疏松症的机会。 小优



观众被电影《2012》的特效所震撼,看完后有人甚至产生一种深深的失落感。那么,观看此类灾难片时要注意什么呢?



灾难片会引发心理危机吗? 专家提醒,家长最好不要带小孩去看此类电影

生活报道 Reports

有人认为,这就是传说中的心理危机,症状严重者甚至需要进行心理干预。对此,有关专家分析认为,因一部电影引发心理危机,这种说法有点言过其实。当然,敏感的观众确实容易出现一些情绪波动,但这也属正常。

“如果你看电影,出现了情绪上的波动,说明你的性格本来就比较敏感。”南京市第一医院神经内科副主任医师王军告诉记者,看完该片后,很多观众的情绪波动一般都有两个具体表现。一种是莫名焦虑,有时会出现短暂的失眠。他分析认为,这其实是在金融危机大背景下,很多人对未来不确定性的担忧,并非是由电影本身

直接造成的。此类观众由电影联系到了现实,因此诱发了内心的不安全感;而另一部分观众观影后的情绪则是兴奋,这其实是对现实压力的一种心理宣泄,这也是他们走进电影院的目的之一。

从两种情绪来看,王军认为,都不算是“心理危机”。王军告诉记者,有报道称,看完这部电影后,会有很多人出现急性应激障碍,他认为这有点夸大。“所谓急性应激障碍,是指这个人至少要出现半个月左右的失眠与焦虑等情绪障碍。”

在他个人看来,这种可能性是比较小的。网友所说的做噩梦、情绪消极等现象,其实这些都是暂时性的。“由于影片拍得很真实,这让很多观众都感觉紧张,神经紧绷,情感耗竭,使得人们一时间无法摆脱这种情绪。但是,这种情绪会随着回到了正常生活而逐

渐消失,时间不会维持太久。一般人,可以在一周左右的时间得到自我修复,恢复以往的心态和睡眠,不存在出现什么急性应激障碍。”王军说。

“我们看电影的眼光应该有更多的层面,不仅是停留在灾难本身。”有关专家建议说,“在灾难片中,对家庭成员情感的信任和珍惜,可以促使我们反思自己在生活中是否重视亲情。而《2012》主人公在电影中逃生的经历,也可以让我们学习在突发灾难中如何选择适当的应对措施。”专家建议说,看灾难片或恐怖片时,如果产生了一些不良情绪,可以选择与同事朋友聊聊天,或听听舒缓音乐调节一下。此外,专家提醒说,家长最好不要带着小孩子去看此类电影,因为孩子的阅历以及心理承受能力有限,容易导致一些恐惧心理的产生。

快报记者 刘峻

健康新知 New Health

毛透明蛋白基因 决定卷毛或直发



澳大利亚科学家日前成功甄别出造成人类天生卷发的基因,并已经展开相应的基因疗法研究。

澳大利亚昆士兰医学研究所的科学家们经过30年的研究

终于发现,这种名叫“毛透明蛋白”的基因是决定人直发或卷发的关键。这项发现不仅可以预测腹中的宝宝究竟是直发还是卷发,还能帮助警方破案。 阿珂

写字成为测谎新招

以色列心理学家的最新研究成果显示,只要观看被测试者手写字迹,就可测出其是否说谎——当书写谎言时,书写者的力道会比较重,字体也会跟着改变。

以色列海法大学的心理学家对34名志愿者进行测试,要求志愿者使用无线电子笔,分别以真实记忆及虚构事件写下2小段文字后进行分析。研究发现,编造谎言时,书写者力道较



重,笔画及字体都较长较重。心理学家表示,人在说谎时因要虚构事件,所以脑子必须努力运作,导致正常的书写过程受到影响。部分企业已经开始用这种方法测试应征者。 申样

性·情 Decoding Disposition

圈“套” □树上春

就像小时候许愿希望能吃巧克力吃到腻一样,长大后,他的愿望就变成了家里有用不完的套套,最好还是冈本0.03世界最薄的那种。愿望由幼时纯真的巧克力变成了成人赤裸裸的安全套,虽然趣味低级了许多,却又非常符合现实。

谁让他的性需求异于常人呢?或者一切都是因为他吃了太多巧克力?毕竟,巧克力也算是催情圣品之一……总之,爱吃巧克力的他,长大后成了一个性欲旺盛的男人。两天一次?哦,那只是身体不适的表现,自打有了固定伴侣后的大半年,基本维持在每天一次。

每天一次,连续大半年!所以,我们真不能怪他,这样一架强悍的“战斗鸡”,套套自然就成了消耗率最高的“日”用品。他和他常常站在超市的计生用品货架前,对着一排排套套的价格标签比了又比,遇上买一送一的活动,更是立即扑向货架不顾身地狂买一通。全世界的男男女女可以作证,套套可不是便宜货,尤其是带香味的、加倍润滑的,还有超薄贴身的,价格让人看了吐血之余,不得不感慨果真商机无限。

也许可爱的上帝听到了他虔诚的祈祷,就在他因为日用代价过高而纠结的时候,馅饼从天而降——某天下班,女友突然拎回来一个超大购物袋,里面装满了几百个某知名

品牌的超薄型套套!女友一脸羞涩的骄傲,大声宣布从此一年不买套!原来是女友单位在迎接世界艾滋病日送套套活动中剩下的赠品,单位便作为员工福利内部消化掉。据说当时造成了集体哄抢的和谐局面,哄抢人包括已婚的、未婚的、单身的、尚没有谈过恋爱的、已经过了更年期的、看上去性亢奋的、或者看上去性冷淡的……原来全世界人民都知道套套这东西要常备多备以绝后患。

几百个套套在他眼里排成一个“爽”字,他的脸上浮现出幸福的光晕,一高兴,当晚就用掉两个。有这么多套套撑腰,真是底气十足啊!他们立即提高了性生活的频率。

一个月过去,那堆套套仿佛没动过,他们觉得真幸福。又一个月过去,套套似乎一点没少,好像有点不对劲啊!又一个月过去,噢,套套看上去还是那么多。焦虑忽然袭来,不见减少的套套仿佛一个圈套,带着不知名的压迫感一直在喊:快用!快用!更重要的是,纵欲过度的两个人,似乎也觉得身体有些吃不消了。某种自我迫害型的想法涌上心头,他们终于对套套们产生了畏惧感。

“那么,我应该再多吃些巧克力,还是将这些套套送人呢?”他躺在床上,握着一枚套套,心痛不已地对她说。

心灵密码 Soul Code

为什么自己“强迫”自己?

生活中你是否有这样的举动:走出门却突然不能确认自家防盗门是否锁好,于是检查一番;刚整理好的手提包,又觉得还有东西没带齐;手机放包里总怕没听见来电,一会儿就找出来看一遍……你知道吗,这些行为其实都是强迫心理所致,严重的会发展为心理疾病——强迫症。

据有关数据统计,现在患强迫症的人越来越多,而且中青年人居多,这主要是因为现代社会的竞争日趋激烈,高度紧张的工作生活节奏和过度的压力导致。

强迫症——自己使自己“被逼无奈”

强迫症是以反复出现强迫观念和强迫动作为基本特征的一种神经症性障碍。患者体验到的冲动和观念来自于自我,意识到强迫症状是异常的,但又无法摆脱,也就是自己使自己“被逼无奈”。

生活中这样的事例并不鲜见,有的人总是不停地洗手;有的人会情不自禁地数大楼的窗户,数错一个,又从头数,反复进行;有的人做事怕出错,反反复复地检查

……对于大多数人来说,强迫现象只是轻微的或暂时性的,当事人不觉得痛苦,也不影响正常的生活和工作,就不算病态,也不需治疗,而有些人的强迫症状每天出现的次数较多,且干扰了正常生活,对工作和学习有很大影响,就需要治疗了。

易患者——完美主义者

哪些人易被强迫症“撞腰”呢?专家介绍,心理压力过大、情绪长久处在紧张状态、个性上的某些缺陷等是引起强迫症的主要原因。患有强迫症的人有其特定的人格个性,最突出的就是“完美主义”,凡事要求“十全十美”。他们常常对自己、对别人要求很高,结果总是批评别人不好,同时也易怀疑和否定自我,缺乏自信心,常因无法接受自己及他人引发内心强烈矛盾,最终导致心理崩溃。

战胜它——试试四种疗法

“强迫症”并不可怕,关键在于能否勇敢理智地面对它,战胜它。患者可试试以下

几种自我心理疗法:

听其自然法任何事情听其自然,该咋办就咋办,做完后不再想它,不再评价它,就好像有东西忘了带就别带它好了,东西没收拾干净就脏着乱着,经过一段时间的努力会大大克服焦虑情绪。

宣泄疗法说出自己的紧张情绪,如自己过去曾在某个情景或某个时候受到的心理创伤、不幸遭遇等,把内心的痛苦情绪尽情向亲近的人发泄出来。说出自己的恐惧,也就降低了恐惧;说出自己的紧张,也就缓解了紧张。

转移注意力当出现强迫症状时,要想办法转移注意力,尽快脱离现实症状,摆脱痛苦。例如,一到出门时就检查门锁,怎么克服呢?把时间安排得紧一点,如果平时上班需在路上花30分钟,那么就留20分钟赶路,因为时间紧,怕迟到,出门后注意力都在赶时间上,也就来不及再反复检查门锁了。

多参加文体活动从事各种有趣的文体活动,可以解除生活或工作中的单调、乏味,减少精神压力和紧张情绪。 阿强

汽车广场

友情提醒

本刊仅为信息提供和使用的双方搭桥,客户交易前请查验相关证明文件和手续。



车辆信息

越嘉 陪驾 86417537
提供金杯、牡丹、福田、长安车挂靠,办营运证。85476411

车辆租赁

龙江 轿车、商务、大客、婚车。86220856
状元 款多价优。52211379

红龙 租赁。84526833
啸天 车新,款多,价优。83737439
驰田 新秀90元/天,赛欧,依蓝特。85883895
赢时通 车多价优,龙蟠中路店。84580995
顺洁 款多价优。52268203
华越 景程、马六。83208832

世盛 商务、轿车。84540907
新全顺 全新车。86310280

求购汽车

自购 3-9 米货车。13770810873
物流购 3-9 米车。15195750772
求购 3-9 米货车。13057686616
急购(家用)微面。13770759465
求购轿车、面包、货车。(欠检、事故、报废可)。15150659712
高购轿车、面包。13951817296
单位急购货车1辆。13405833666
买菜急购 3-6 米货车。13160065775

长年收购小型农用车。013965970956
求购 05 年后 1-2T 小货。13338611216
高购轿车、面包车、家用。13913035089

求购摩托车

求购 宁摩、轻摩。13952099016

转让汽车

和信汽贸转:丰田、本田、奥迪。13755597055
低转 奥迪、广本、桑塔纳等。13735959535 王总
转让 04 年长安 1.3 万。13584013248
转让 06 年酷派,05 年宝马。15305176887

转让 05 年吉奥 SUV。13851573438
转让 宝来(私用)。13813844393
转让 05 年民意,车况佳。13951898630
转让 01 年 4 月 8 米 8 吨平板车。13915931355 孙师傅
转让 05 年单位东风,9.6 米,高栏。18913980040
低转 03 年松花江。86052818
转让 奥龙自卸车。13611515198
转让 05 年吉利美日。13605146599
转让 斯太尔自卸。13338609892
转让 07 年桑塔纳世纪新秀。13705155816
转让 03 年佳宝。13701450061

转让 05 跃进 4.2 米。13770779753
转让 03、12 松花江,车好,9500 元。13912987444
转让 06 年众泰,车新。13023401695
转让 07 年别克君越和 05 年别克凯越车,况车。18913877151
转让 03 年捷达,况佳。13914735838
转让 03 年 4 月松花江,8 仟 5,免中介。51620012
急转 05 年 QQ 1.1,2 万。18912953515
转让 02 年底依维柯,中介勿扰。15950547175