

暗示在我們的日常生活中,是最常見的特殊心理現象。它是人或環境以非常自然的方式向個體發出信息,個體無意中接受了這種信息,從而做出相應的反應的一種心理現象。巴甫洛夫認為:暗示是人類最簡化、最典型條件反射。

暗示分自暗示與他暗示兩種。自暗示是指自己使某種觀念影響自己,對自己的心理施加某種影響,使情緒與意志發生作用。例如,有的人早晨在上班前或出去辦事前照照鏡子,整整衣服、理理頭髮。有的人從鏡子里看到自己臉色不太好看,並且覺得上眼瞼浮腫,恰巧昨晚睡眠又不好,這時馬上有不快的感覺,頓疑自己是否得了腎病,繼而覺得自己全身無力、腰痛,於是覺得自己不能上班了,甚至到醫院就醫。這就是對健康不利的消極自我暗示作用。而有的人則不是這樣。當在鏡子里看到自己臉色不好,由於睡眠不好而精神有些不振,眼圍發黑時,馬上用理智控制自己的緊張情緒,並且暗示自己:到戶外活動活動,做做操,練練太極拳,呼吸一下新鮮空氣就會

暗示對人體能發生作用嗎

好的,於是精神振作起來,高高興興去工作了。這種積極的自我暗示,有利于身心健康。

他暗示,是指個體與他人交往中產生的一種心理現象,別人使自己的情绪和意志發生作用。如古代魏國曹操的部隊在行軍路上,由於天氣炎熱,士兵都口干舌燥,曹操見此情景,大聲對士兵說:“前面有梅林”。士兵一聽精神大振,並且立刻口生唾液。這是曹操巧妙地運用了“望梅止渴”的暗示,來鼓舞士氣。

暗示對人的作用是很大的。它有時也給人帶來



來不良的影響。例如“假孕”,它是指有的女同志結婚後很想懷孕,由於焦慮而十分害怕月經按時來潮,使懷孕失敗。由於這種迫切心情,所以當自己月經過期未來,就覺得自己懷孕了。很快又覺得自己開始厭食、噁心、嘔吐,喜吃帶刺激性的食物,於是到醫院就診。但經醫生檢查和化驗後,發現並不是懷孕。這是因為想懷孕的強烈願望及焦慮的心理因素,破壞了人體內分泌功能的正常進行,尤其是影響下丘腦垂體對卵巢功能的調節,使體內的孕激素增高和排卵受到抑制,從而出現暫時閉經的結果。

暗示也能對人體產生積極作用。比如,暗示可以發掘人的記憶潛力。有人作過實驗,分別讓兩組學生朗讀同一首詩。第一組在朗讀前,主試告訴他們這是著名詩人的詩,這就是一種暗示。對第二組,主試不告訴他們這是誰寫的詩。朗讀後立即讓學生默寫。結果是第一組的記憶率為56.6%;第二組的記憶率為30.1%。這說明權威的暗示對學生的記憶力很有影響。

在臨床中,暗示還可以治療疾病。如一位婦女因丈夫突然在車禍中死亡,精神上受到強烈的刺激,悲痛得雙目失明。但經醫生檢查,眼睛的結構沒有病變,診斷為心理性失明。用許多方法都沒治好。後來進行催眠治療,催眠師暗示她視力已經恢復,對她說:“我數五個數,數到第五個時,你醒來就能看見東西了”催眠師慢慢地數一、二、三、四、五,果真數到五的時候,病人醒來,發現自己的視力已完全恢復。



比較實用的老年人保健法

人一進入老年,身體就會變得越來越差,各種疾病通通都來了,所以需要加強鍛煉,延緩衰老,下面為大家介紹一些老年人實用的保健法。

一、伸懶腰。兩臂伸直舉過頭頂,兩腿夾緊形成一字形。用力伸展四肢打挺,使全身關節特別是腰椎舒展開。做五六次直挺動作後,再次兩臂拉開,兩腿又開使身體形成大字形,向兩側伸挺五六次。

二、滾動腰。兩腿彎曲,兩手緊抱雙膝,上身儘量放平,兩腿先向左傾斜,使腰部在床上左右滾動。可以逐步加大傾斜度和滾動力度,做七八次。

三、高抬腿。先緩緩抬起左腿與腰成直角後緩緩放下再抬右腿放下,然後雙腿同時抬起,各做5次左右。

四、顫抖四肢。將四肢同時抬起,與腹部形成直角,形成四肢同時向上的姿勢,而後顫抖四肢,以促進血液循環。

五、縮腿縮肩。四肢緊貼床面,身體形成一字形仰臥。向上提縮左腿同時向下縮左肩,向上提縮右腿的同時向下縮右肩。提縮腿時應以縮腿帶動腿動作的完成。

六、仰臥起坐。這一節主要靠腹肌的抽動力來完成。如果坐不起來,可先用揮動雙臂來帶動上身立起坐下。做這一動作,如果腹肌力強,雙手可背托腦後或平放在床上。根據自己身體情況可做5至10次。

以上這些保健法能更好的預防疾病,使身體更健康,生命質量更高,希望更多的老年人多運動,希望上述的內容能幫助到您。

雞身上病菌最集中的部位 千萬別吃

雞的“世界”,貌似永遠都不得安寧。當食品安全問題一出現,很多朋友都對雞肉食品不知所措。雖然如此,作為營養師,我覺得還是有必要澄清一些事情。

就拿雞來說吧,如果完全按照傳統飼養方法,在供求關係的作用下,我們今天有多少人能吃到如此廉價的雞肉呢?當食物供應不足的時候,社會考慮的不是食品安全問題,而是全民溫飽及營養狀況問題。如果想解決這個問題,就一定要進行技術改進,於是就出現了“速生雞”。再換個角度說,雖然“速生雞”的口感吃起來不如散養雞那樣美味,但只要是正規培育的品種和遵循飼養要求,其實是不存在食品安全問題的。

其實,不論是散養還是速生,雞都有適合人吃的部位和不適合吃的部位,只要你吃對位置,對身體還是益處多多的。下面我們就來說說雞身上那些不適合吃(並非絕對)的部位:

一、不能吃雞皮



1 號勁敵——軟沙發

醫學研究發現,如果長時間坐在軟綿綿的沙發上,會對男性陰囊帶嚴重傷害。因為正常的坐姿是以盆骨作支點,而陰囊就“安穩地”坐在兩腿之間,但是當你坐在柔軟的沙發上面,支點就會向下沉,這樣雙腿就不自覺地夾緊,於是令陰囊受壓,阻礙血液流動。這樣舉凡所釋放的有毒物質就會積聚於體內,因而對舉凡健康造成極大影響。此外養分供應也被

雞肉富含優質蛋白,同時單位脂肪含量極低,但是雞身上並非沒有脂肪。雞身上絕大多數的脂肪都貯存在雞皮里。脂肪的高熱量會影響人體健康,另外其脂肪酸構成對人體來說也不合宜。另外,雞皮中還有一些淋巴組織,這些淋巴組織也是不適合食用的。還有,雞皮中還容易蓄積大量的寄生蟲,如果處理不乾淨,很容易對身體造成傷害。

二、不能吃腔上囊

腔上囊俗稱“雞屁股”。雞屁股除了含有大量脂肪外,還聚集着無數個淋巴小結。這些淋巴中含有大量吞噬病菌和病毒等有害物質,但無法被分解。長時間飼養之後,雞屁股就成了貯存病毒、病菌的“大倉庫”。所以,雞屁股不能食用。

三、不能多吃雞雜

一般的雞雜包括雞心、雞肝、雞腸和雞胗等。我們知道,肝臟是代謝、解毒的器官,腎臟是排泄有害物質的器官,雞胗則是磨碎食物的場所。這三種內臟與一些有害物的代謝直接相關,有害物質可能會在此殘留,而心臟則沒有此類問題。因此,雞肝、雞腎、雞胗、雞腸不要頻繁大

量地食用,當然,偶爾食用無妨。說了這麼多,那么雞身上到底哪個部位能吃呢?小於老師建議大家只吃雞肉。雞內的營養構成非常健康,擁有充足的蛋白質,沒有大量的脂肪和有毒物質。(作者 營養師 于良)



四種習慣讓男人變性無能

中斷,舉凡分泌舉凡酮功能也因而削弱,精蟲又如何能“有效生產”呢?所以,切記軟沙發千萬不能久坐。

2 號勁敵——健身自行車

男人去做健身時,健康單車是很多人的首選,但不要把以為踩得越久,身體就越健康,因為時間太長的話,會讓陰囊出現磨損、結石,甚至精囊腫脹等問題,搞不好會影響性功能。

究其主因,問題是出在自行車車座上。由於車鞍不止硬,而且前面突出,男性在上面踩踏時會不注意地經常碰觸到陰囊,而長期碰撞不單令神經受損、陰囊鬆軟外,還會令精囊和舉凡網出現膨脹現象,最嚴重是因為血液循環受到影響,讓陰囊血液供應不足,會影響勃起功能。

3 號勁敵——重金屬

相信大家對這個性功能殺手並不陌生,因為重金屬不僅對性功能產生影響,對身體健康同樣有嚴重傷害,當中尤以鉛、汞同錳對性功能影響最大。

當身體攝入過量鉛時候,會滲入精液或卵子當中並貯存起來,影響生殖激素分泌,造成精子數量減少、畸形,以及成孕度降低現象。而汞就會產生性欲減退和不舉現象等問題,如果嚴重的話,還令男性不育。錳則會影響性激素分泌,並對肝和腎造成損害,又怎會有性趣呢?

4 號勁敵——香煙

“吸煙危害健康”,對性欲同樣有負面影響。吸煙導致性欲下降原因,在於煙中含有有害物質會令血管硬化,阻礙血液流通,可能出現不舉情況。就算好運沒這樣的現象,醫學研究同時也指出,吸煙對陰莖也有影響,會令它伸不直變曲,影響正常行房。對女性而言,抽煙對經期穩定有影響,因此煙還是少抽為妙。

“可口可樂”一向被視為是商業譯名的典範,其實英語原文的意思,既不可口也不可樂,而只是兩種樹的名稱:產於南美洲的古柯和產於非洲的可樂。之所以叫這個名稱,是因為可口可樂最初配方中兩種能夠提神的關鍵成分,分別來自這兩種樹,那就是來自古柯葉的可卡因和來自可樂果的咖啡因。沒錯,可口可樂的早期配方含有著名的毒品可卡因。

可口可樂的發明人約翰·彭伯頓在美國南北戰爭期間加入南方的軍隊作戰,在一次戰役中負傷。和當時許多傷兵一樣,他使用嗎啡來鎮痛,因此對嗎啡上癮。在戰爭爆發前,彭伯頓是個藥劑師。戰後他想研究出一種能夠替代嗎啡又不會讓人上癮的鎮痛藥。當時,從法國傳過來的古柯酒被認為具有這樣的作用。彭伯頓也配制、生產古柯酒,其獨特之處是加了可樂果的提取液。1886年,彭伯頓所在的佐治亞州開始禁酒,這迫使彭伯頓改變其“法國古柯酒”的配方,去掉酒精,加入二氧化碳,變成了碳酸軟飲料,可口可樂就此誕生。可口可樂實質上就是去掉了酒精的古柯酒。彭伯頓聲稱喝了可口可樂,能夠治療嗎啡上癮、消化不良、頭疼、神經衰弱、陽痿等多種疾病。不過彭伯頓本人一直沒能擺脫嗎啡癮,昂貴的嗎啡費用讓他瀕臨破產,在1888年不得不把可口可樂的專利權以550美元的價格賣給了他人,不久他就死于貧困中。

可口可樂轉手後,在市場上相當受歡迎,喝了讓人覺得很帶勁。這得歸功於可口可樂用到了古柯葉作為原料,而古柯葉含有可卡因,這使得可口可樂中含有微量的可卡因,據估計,每杯可口可樂含有大約9毫克的可卡因。用古柯葉來提神,並非彭伯頓或法國人的發明,而是從美洲原住民那里學來的。千百年來,南美原住民都有咀嚼古柯葉的習俗,聲稱它能強身健體。1860年,德國哥廷根大學的學生阿爾伯特·涅曼分離、純化出了古柯葉中這種號稱能強身健體的物質,命名為可卡因。涅曼因此得了博士學位。

可卡因被發現後,因為它具有鎮痛作用,西方醫學界很快想到用它來治療嗎啡癮。著名心理學家弗洛伊德聲稱可卡因能讓人精力旺盛、感到愉悅卻不會讓人上癮,也不會像喝酒那樣過後讓人不舒服。他認為可卡因可以用來治療許多種心理和生理

的疾病,自己也一度經常使用可卡因,以致有一種說法,其精神分析學說其實是可卡因的產物。在19世紀末,可卡因在歐洲是一種很流行的“保健品”,連小說中的福爾摩斯在沒有案件可破時,也會靠注射可卡因來打發無聊的時光。

可卡因的危害是後來逐漸被認識到的。和許多毒品一樣,可卡因通過綁架大腦中的獎勵中心來發揮作用。當我們從事某種有益生存、繁衍的活動時,獎勵中心的神經細胞釋放神經遞質多巴胺,多巴胺與多巴胺受體結合,讓人感到愉快,從而激勵人們以後繼續從事該活動。多巴胺隨後從受體脫落,被多巴胺轉運蛋白吸收進神經細胞中,供下次使用。可卡因則搶先與多巴胺轉運蛋白結合,阻止多巴胺被吸收。這樣多巴胺就會繼續與受體結合,讓快感更為強烈,直到可卡因被代謝掉。和冰毒不同的是,可卡因不能刺激多巴胺的分

泌而只能抑制多巴胺的吸收,而且代謝速度很快(在一小時內大約衰減掉一半),所以使用可卡因產生的快感持續時間很短。

也和其他毒品的使用一樣,身體會對可卡因的使用做出相應的調整。由於多巴胺的吸收被抑制住了,身體會覺得多巴胺太多、作用太強了,既然沒法減少多巴胺的量,就減少多巴胺受體的量,來減弱多巴胺的作用。這樣,吸毒者必須不斷地提高可卡因的劑量,才能獲得快感。由於吸毒者體內的多巴胺受體比正常狀態要少得多,一旦停止使用可卡因,就會陷入嚴重的抑鬱,感到煩躁不安,巴不得再來一劑可卡因。可卡因也能夠影響另一種神經遞質5-羥色胺的吸收,還能抑制心肌細胞的鈉離子通道,導致心律失常,因此過量的使用會導致心源性猝死。

不過請放心,從1903年起可口可樂已不含可卡因。它還在繼續使用古柯葉作為原料,但是這些古柯葉已預先去除了里面的可卡因。美國有一家公可被特許從秘魯、玻利維亞進口古柯葉提取可卡因作為醫學用途,剩下的古柯葉提取液就用來做可口可樂的原料。現在的可口可樂甚至不再用到可樂果提取液作為原料,而是直接加咖啡因。可口可樂的成分是碳酸、糖、咖啡因、磷酸、焦糖色和天然香料。其天然香料的成分決定了可口可樂的獨特風味,是商業秘密,但可推知含有去可卡因古柯葉、香草、橙、檸檬、肉桂、豆蔻等原料,沒有什麼神秘的。文:方舟子

