



# 女性人際交往當戒七大不良心理

風捉影,對人缺乏起碼的信任。這樣的人喜歡憑主觀判斷行事,搬弄是非,會讓朋友們覺避之不及。

**4、自私心理。**有些人與人相處總想撈點好處,要么冲着別人的位子,要么想從別人那里得點實惠,要么爲了一事之求,如果對方對自己沒有實質性的幫助就不願意和對方交往。這種自私自利的心理,容易傷害別人,一旦別人認清其真實面目後,就會堅決中斷與其交往。

**5、遊戲心理。**在與別人的交往中,缺乏真誠,把別人的友情當兒戲,抱着遊戲人生的態度,不管與誰來往都沒有心理的深層次交流,喜歡做表面文章。當別人需要幫助時,往往聞風而逃,這樣的人無法結交真正的朋友。

**6、冷漠心理。**孤芳自賞,以爲自己的能力水平在人之上,是人世間最棒的,把與人交往看成是對別人的施捨或恩寵。自我感覺特別良好,總是高高在上,端着個架子,一副驕傲冷漠的樣子,讓別人不敢也不願意接近,自然不會擁有朋友。

**7、成見心理。**對己自由主義,事事放縱;對人馬列主義,事事計較,而且極爲刻薄。因爲一件事而對別人懷恨在心,心生怨恨,從此認定對方不值得交往。這樣的人,在人際交往中往往容易走死衚衕,與事與人斤斤計較,朋友會越來越少。因爲沒有一個人是永遠不犯錯誤的,不懂得原諒,就不會長久地擁有友情。(周波)

社會心理學家經過跟踪調查發現,在人際關係交往中,心理狀態不健康者,往往無法擁有和諧、友好和可信賴的人際關係;在與人相處中,既無法得到快樂滿足,也無法給予別人有益的幫助。社會心理學家歸納成以下幾種常見的不良心理狀態,希望擁有和諧愉快人際關係的朋友,在與他人交往中應努力避免。

**1、自卑心理。**有些朋友因爲容貌、身材、修養等方面的因素,在與他人的交往中有自卑心理,不敢闡述自己的觀點,做事猶豫,缺乏膽量,習慣隨聲附和,沒有自己的主見。他們在交流中無法向別人提供值得借鑒的有價值的意見和建議,讓人感到與之相處是浪費時間,自然會避而遠之。

**2、嫉妒心理。**有些人在與他人的交往過程中,針對別人的優點、成就等不是讚揚而是心懷嫉妒,企望着別人不如自己甚至遭遇不幸。抱有嫉妒之心的人,絕對不會在人際交往中付出真誠的行爲,給予別人溫暖,自然不會討人喜歡。

**3、多疑心理。**朋友之間最忌諱猜疑,無端懷疑別人。有些人總是懷疑別人在說自己的壞話,沒有理由地猜疑他人做了對自己不利的事情,捕

# 碗決定飯量

法國的超市里,酸奶的容量一般爲125克;美國的超市中,酸奶的容量大多是227克。決定食物攝取量的因素很簡單,也十分重要,它就是包裝的容量。也就是說,飯碗的大小,決定人食物攝取量的多少。

事實上,人使用大碗吃飯時,飯量會較使用小碗時有所增加。對此,有人提出疑問:“自己有多餓,難道心里沒數嗎?即使碗再大,只要知道自己的飢餓程度,吃不了,就剩下一部分,最終吃下的不就不一樣嗎?”

答案並非如此。

美國心理學家保羅·羅津發現,食物基本單位的大小,是決定食物攝取量的重要因素。羅津教授帶領研究團隊在一家公司進行實驗。在大廳中,他們準備了一些糖果,告知公司員工可以隨意享用。第一天,研究人員準備了80粒小糖果,每粒重3克。翌日,他們將擺放的糖果數量減少到20粒,但是,重量增加到每粒12克。然後,他們每日下午前來統計所食糖果數量。實驗結果顯示,研究人員將12克的糖果擺入大廳後,職員們攝入的糖果量相對更多了。

也許有人會質疑:這或許是一種巧合。研究人員在美國一所高級公寓中,以相同的方式進行了一次實驗。他們在公寓大廳放置了裝滿巧克力的容器及勺子,過往居民可以隨意取用。

第一天,研究人員在容器中擺放的是小勺,次日換成放大4倍的大勺。每天下午,他們都會統計巧克力的剩餘量。

結果不出研究人員所料,更換大勺以後,過

往居民吃下了更多的巧克力。可以斷定,人類的飲食量並不是完全由食慾決定的,還取決于容器的大小,因爲“碗”的大小影響了人的心態。

通常情況下,人們會將基本單位量認定爲“最標準的平均量”。當碗較大時,人們就會產生一種內疚心理,認爲吃不完是浪費,在內疚心理的驅使下,他們會儘量擴充自己的食量;當碗較小時,人們雖然想吃,但會擔心“我是不是吃得太多了”“會不會有人笑話我”,在這種不安感的作用下,他們的攝入量相對要少很多。

事實上,並沒有人強迫他們產生這種想法,只是擺放在眼前的碗的大小,影響了他們的認識,使他們認定,“這個量就是標準”。

韓國首爾醫科大學劉太宇教授建議,不要區分食物種類,一定只吃一半的量。

劉教授的忠告得到了很多人的認同。但是,人們有這樣的疑問:“我認爲這樣很好,可是,怎樣才能控制自己只吃一半呢?”

答案非常簡單,將所有的碗,一律換成容量減半的小碗。



# 更年期是中老年疾病的萌發期

“更年期不是病,有時候真要命。”這是許多經歷過和正在經歷更年期的中年女性的一句肺腑之言。近期南京市第一醫院婦產科開設了更年期專病門診,地點就在急診二樓診室,每周三上午婦產科專家傾聽姐妹們的心聲。本專科門診將講授絕經相關科普知識,個體化評估女性絕經相關健康狀況,爲更年期相關疾病的藥物和手術治療提供諮詢,給予切實的鍛煉和飲食指導,共同制定最佳的治療方案。

據南京市第一醫院婦產科副主任醫師吳惠博士介紹,在更年期這段特殊的日子里,約有70%的女性會出現潮熱出汗、失眠、情緒波動、眩暈、骨關節痛、皮膚蟻走感等百餘種症狀,持

續的時間和嚴重程度因人而異,其中只有20%的更年期女性需要藉助藥物治療,之所以因人而異,是因爲個體對於性激素水平改變的敏感度不同,就好像有些孩子在青春時期易激惹且非常叛逆。全球每年約有2500萬婦女經歷圍絕經期,上述症狀可持續3-5年時間,有人甚至持續10年時間。更年期是多種老年疾病的萌發期,更年期相關的疾病非常常見,如異子宮出血(包括功能性子宮出血)、絕經後出血、卵巢早衰、反復泌尿系統感染、老年性陰道炎、性交疼痛、尿失禁、子宮脫垂等等。更年期女性體重增加、血脂升高、骨質疏鬆、血壓不穩、甲狀腺功能異常等也常悄然而至。

# 痛風或降低老年痴癡風險

痛風是常見的關節疾病,僅美國患者人數就超過800萬。多項研究表明,這種由於血液尿酸所致的疼痛疾病會增加心血管疾病和腎病風險。然而,據美國今日醫藥新聞網最新報道,美國《風濕病年鑒》刊登的一項新研究發現,罹患痛風可能會降低患老年痴癡症的風險。

新研究中,美國哈佛大學醫學院教授,麻省總醫院風濕病、變態與免疫學專家崔玄圭及其同事對59224名平均年齡爲65歲的痛風患者和238805名非痛風患者進行了比較研究。參試者在年齡、性別、身體質量指數

(BMI)、吸煙和飲酒等生活方式方面都比較接近。5年的跟踪研究結果顯示,痛風組參試者中共有309人被確診患有老年痴癡症,非痛風組參試者中則發現了1942例老年痴癡症病例。無論是否接受痛風治療,痛風患者罹患老年痴癡症的幾率比非痛風患者低24%。

崔玄圭教授指出,痛風與較低老年痴癡症發病率相關的具體原因尚不清楚。然而,一種解釋是,痛風患者血液中尿酸濃度相對較高,而尿酸具有抗氧化應激功效,有助於延緩神經老化,對神經具有保護作用,進而降低罹患帕金森病及老年痴癡症等疾病的風險。(李澤昇)

# 遠視和老花不是一回事

人上了年紀容易花眼,但也有例外。特別是老花和遠視在表現上比較相似,有時候就會被老人混淆。

老花眼和遠視眼一樣,都是近處東西看不清,需要佩戴凸透鏡幫助矯正。但兩者有着本質的區別,老花眼是人體衰老出現的自然生理現象,而遠視屬於屈光不正,是一種病理現象。

老花眼是中老年才會出現的一種生理現象,大概45歲以後開始;而遠視在任何年齡的人身上都可能發生。

老花眼主要是由於隨着年齡增長,眼睛的晶狀體彈性下降、睫狀肌調節力量減弱,近處來的光線焦點無法正確落在視網膜上,導致看近不清楚,這和年紀大了腿腳不利索是一個道理,且左右兩眼的老花程度也基本一致。

遠視與機體的老化無關,它是由遺傳、外傷、疾病等造成的眼球屈光

力過小或眼軸過短,致使屈光不正,不能形成清晰的圖像,這種病理改變可能會讓左右兩眼出現不同程度的遠視。

老花眼看近不清楚,但看遠一般是正常的,佩戴眼鏡主要是爲了矯正視力,看遠的時候不需要戴眼鏡;遠視眼的視近、視遠能力都有缺陷,輕度遠視可以通過睫狀肌的調節來彌補,即使不戴眼鏡看近看遠都正常,但重度遠視超出了眼睛的調節能力,就需要佩戴眼鏡來同時矯正視力、視遠力了。

遠視和老花不是一回事,老人發現自己看近處不清楚後,不要隨意到街上買副老花鏡戴,而應儘早找眼科醫生確認是什么原因。如果是遠視,應根據程度輕重,確定是否需要配鏡矯正,一般來說500度及以上的高度遠視最好配鏡。如果是老花,也需要經過檢查驗光確定度數,然後再配一副適合自己的老花鏡。



# 這類人群最容易患腸癌

癌症是目前發病率比較高但治愈率非常低的一種疾病,現在患上癌症的人群非常的多。患上癌症的原因有很多,不合理的生活和飲食方式都是引起癌症的主要原因。那么哪些人容易患上腸癌呢?下面小編就爲大家講解一下!

從痔瘡與直腸癌兩種疾病來說,痔瘡是最常見的一種良性肛門疾病,而直腸癌是消化道發生率較高的惡性腫瘤,如不及早診治,可危及生命。所以,專家特別強調大便出血應予以高度警惕,不要輕率地自診爲痔瘡,即使患有痔瘡,也要警惕伴有腸癌的可能,必須進一步檢查排除。

直腸癌的早期症狀還有哪些?

**1、腹脹、腹痛**

原因是由於腸道功能紊亂,或者腸道梗阻而致。部位多集中在中下腹部,多爲隱痛或脹痛,還有漸漸加重的趨勢。

**2、便血**

因病變距肛門較近,血色多呈鮮紅色或暗紅色,且往往是血便分離,只在出血量較多時,才可見大便呈棕紅色、果醬樣。右半結腸癌病人中有這種,肉眼可見的便血者佔36.5%。這也屬於大腸癌的早期症

狀表現。

**3、貧血**

當長期慢性失血,超過機體造血的代償功能時,病人即可出現貧血這種,大腸癌的早期症狀。腫瘤阻塞,當腫瘤長至相當體積,或浸潤腸壁肌層時,可引起腸管狹窄,腸腔變小,腸內容物通過受阻。

**4、大便習慣和性狀改變**

直腸癌患者大便次數可增多,但每次排便不多,甚至根本沒有糞便,只是排出一些黏液、血液,且有排便不盡的感覺。當大腸腫瘤相對較大且有糜爛、潰瘍或感染時,才可能發生大便習慣、次數的改變,以及便秘或不明原因的腹瀉。如果癌腫突出向直腸腔內生長,導致腸腔相對狹窄,則排出的大便往往變細、變形,可呈扁形,有時變形的大便上附着一些血絲。

什麼樣的人群容易被腸癌纏身,曾經得過大腸息肉的患者,出現腸道惡變的幾率更高;重症潰瘍性結腸炎多年不愈的人群,需要警惕腸道惡變;做過膽囊切除手術10年以上的人群,需要警惕腸道惡變;經常性攝入高蛋白、高脂食物,經常性吸煙、嗜酒的人群。

腸癌的術後飲食護理需注意:腸癌術後患者的飲食要多樣化,不偏食,不挑食,不要長期食用高脂肪高蛋白的飲食,常吃新鮮蔬菜及防癌食品。腸癌術後不宜吃辛辣刺激性食物,以免飲食刺激傷口癒合,飲食宜清淡少油,可選用香油。患者宜多吃含蛋白質和鐵質高的食物,如動物肝、瘦肉、禽蛋類、牛奶、鯽魚、鴨湯、桂圓、銀耳、甲魚等,以補充手術過程中病人不同程度的失血。

老人享受晚年生活,一定要心理高興,心理健康很重要的,關係到老人的健康長壽,我們下面就來看一看,長輩心理不喜歡的五個狀況,子女應該瞭解,這樣有助於更好的照顧老人,尤其是讓老人長壽,老人心理健康,是晚年健康重要的一個部分,長輩心理一般都喜歡家庭和睦,不喜歡有什麼變故,這是老人的基本心理情況,我們爲大家介紹,長輩心理不喜歡的五個狀況。

**1、不喜歡孤單**

老人最怕的就是孤單,沒人陪。但當今社會年輕人都在外邊打拼,很少有時間陪伴父母,這時老人應該走出來,多參加一些集體活動,多結交一些自己的朋友,找幾個能說心里話兒的人,遠離孤單,樂觀向上的情緒會讓老人受益匪淺。

**2、不喜歡賦閒**

人在年輕時,經常希望老年時會衣食無憂,不用再勞作。但是真正老來閑下來就會發現,精神無以寄託,每天打不起精神來,因而老了就更應該有點事兒做,哪怕幫人送送報,收收水電費,都可以讓他們的生活充實一些,減少抑鬱症的發生。

**3、不喜歡變故**

有一句話叫做安度晚年,老年人年齡越大,心理承受能力越小,最受不了生活中的變故,哪怕只是小小的失意也足以讓老年人茶不思飯不想好幾天。因而一旦遇有變故,家人就要給予老年人更多的關注和心理開解。

**4、不喜歡封閉**

老人對社會的認知度會隨着年齡的增長而退化,老人不願接受新事物。事實

證明,越封閉的老人衰老得越快,越認爲自己與這個社會不協調,因而讓老人從封閉的環境中走出來會更有利于老人的健康,如果老年人也能像年輕人那樣熱衷於上網、旅遊,那么老人就會身心愉悅,減少疾病的發生。

**5、不喜歡疾病**

人老體弱,一些疾病經常會侵襲老年人的身體,患了疾病的老年人心理會變得越發脆弱,對生活失去信心,這樣壞的心情極易引起疾病的惡化,如此反復,對老年人的健康極爲不利。這樣的老人,需要經常看心理醫生,對其進行心理疏導,這樣才有利于他保持樂觀的情緒,戰勝疾病,健康長壽。

老年朋友,心理健康非常的重要,子女要多考慮老人的心理感受,多爲老人着想,多和老人交流,可以瞭解老人的心理變化,並進行疏導,讓老人不再有心理的問題,希望大家多注意。



# 兒女必知老人的五個不喜歡