

异常关注



“蒙”你没商量

每年的4月1日是西方的愚人节，人们可以不受责备地互相愚弄、欺骗、开玩笑。近年来，愚人节也日渐在国内尤其是年轻人中流行，不少人就在这一天被人“蒙”住了。

一般来说，愚人节人们上当受骗主要受以下几种因素影响：

一是暗示，即“心理暗示”，是指通过语言或动作，以一种含蓄的方式，对他人（或自己）的认知、情感、意志以及行为产生影响的心理活动过程。人们在愚人节里的一些糊弄人的把戏多利用了暗示术，因为多是一些善意的游戏，不会产生什么不良后果，被暗示者一般也很少存在戒备心理，这便是人们较易接受暗示，进而受骗上当的原因。

二是从众，就是在群体的影响和压力下，个体放弃自己的意见而采取和大多数人想法一致的行为。如愚人节里常会传播一些奇闻，其中不少明显违背常识，有些人一开始也不信，但经众多传媒的传播扩散，于是便弄假成真，使得

一些人深信不疑。从众心理是自我意识弱化、独立性较差、缺乏个体倾向性的体现。一般性格随和、缺乏主见、独立分析能力弱、缺乏科学意识的人具有较强的从众心理。

三是思维定势，我们的思想、行为一般总是习惯于长年累月地按照某种既定的模式“运行”，由于形成了固有的“惯性”，很多人因此而走不出思维定势。在愚人节里一些人便利用了人们思维上的弱点，顺着人们固有的思维“惯性”来设计某些机关，使人们不知不觉间误入圈套。

心理专家提醒，“愚人节”被异化成挖空心思恶意指弄人，是对节日的误读。在西方，这个节日是在幽默的前提下，做到不失庄重和礼貌。愚人节玩笑开大把人弄出问题的事每年都有，生活中不能没有幽默，但是幽默一定要善意，这才是一种智慧，而整蛊或愚弄他人的恶作剧是有失道德的行为，人们在开玩笑的时候应有分寸，不要太过分，以免造成不好的后果。 伍佳林

心海导航

最近有国外专家研究表明，人们在突然遭遇巨大的悲痛事件或受惊吓时，身体会出现很严重的不适，有可能会造成“心碎”而死。

人在巨大的压力之下，或者出现巨大的情绪波动时，人的下丘脑垂体会分泌一种激素，这种被称为儿茶酚胺类物质的激素会迅速引起血管收缩，使血压升高，心跳加快，耗氧增加，从而引发心脏病。而且，儿茶酚胺类物质本身可能直接损伤心脏，如果分泌太多，心脏的收缩力过强，可能造成心脏破裂，就是人们所说的“心碎”。

虽然很少有人会因为受刺激而突然死亡，但日常生活的压力却会对心血管产生巨大影响。一些年纪轻轻的人，看起来身体不错，但长期承受过大的压力，送到医院急救时已经是严重的恶性心率失常，结果猝死。

为什么压力大容易引发心脏病？这与人在压力之下的应激状态有关。面对压力，人们会本能地进入一种应激状态，而这种状态下，人除了会自动分泌儿茶酚胺类物质，引起血压的变化，也会造成心率变快，血管内皮细胞损伤以及动脉粥样硬化等症状，从而诱发心梗、心绞痛、中风等心脑血管疾病。

每个人都承受着各种各样的压力，如果不及时将其释放排遣，就会在无形之中伤害我们的身心健康。释放压力最有效的方式便是运动。医生建议，再忙也要抽点时间散步、慢跑或者打打球，有条件的也可以练练太极拳和气功，实在没时间出去也可以买个跑步机放在家里走走，一边锻炼一边听点舒缓的音乐。如果已经明显感到压力过大，难以承受，建议及早去看心理科和心血管科医生。

于峰

两性悄悄话

有多少爱可以重来

他遇见她，是在他与妻子结婚五年后，他无可救药地爱上了她。

她明眸皓齿，眼波流转，长得跟花骨朵一样粉嫩。她向他发出威胁，如不能和他结婚，她就不想活了。

他不能否认，和她相遇，起初，他只是抱着玩玩而已的心态，没有想到，情到深处，他竟然把握不了自己。为了她，他情愿抛妻别子，也在所不惜。

可是，再婚后的他并不幸福，因为不会挣钱，开支日渐增大，曾被她视为心肝宝贝的情人，他的现任妻子，对他日渐冷淡，埋怨越来越多，争吵接连不断，婚后不久，他俩就从激情的顶点跌到山谷。结婚两年不到，他俩的婚姻再次散了。

想不到，曾让他销魂的爱情，现在却让他尝到了失魂的滋味。他突然想到了前妻的好，她善良，又体贴人，以前的家庭琐事，全不用他操心劳神，她是一个真正的贤妻良母，以前他是一个多么幸福的男人啊。

他知道她还没有结婚。他想，如果他去求她，曾经为他哭得死去活来的她，一定会为他感到惊喜，一定会同意和他复婚的！可是，当他敲开她的门时，出乎他的意料，迎接他的是一张冷冰冰的脸。他一下呆住了。这张脸他多么熟悉啊，他曾经和她相敬如宾，耳鬓厮磨，他们曾经多么幸福啊！可如今，她连一个笑脸也不给他！

他被深深地震动了，悔恨的泪水潸然而下。他明白了，当一个人决定转身后，能有多少爱可以重来？爱情这趟列车，就像时间一样，过去就过去了——无论她以前有多么爱你。 钱永广

遭遇车祸 从此他不敢碰车

近段时间，刚过而立之年的大成精神状态非常不好。

上个月遭遇一场车祸，他开车和一小车相撞，幸好只是皮外伤。遭遇车祸后，大成只要坐上车，一摸方向盘，就会莫名感到呼吸很困难，手脚不听使唤，似乎对于开车这件事情产生了强烈的恐惧。

在遭遇车祸的前一天，大成碰见了小时候住在他家隔壁的邻居大哥。再次看见他，大成又回忆起20年前曾经发生过的一次意外。

那还是在大成10岁那年，他和邻居大哥趁家长们不注意，跑上一辆还没熄火的拖拉机玩耍。没想到，拖拉机向

前方冲了出去。幸亏邻居大哥推了大成一把，把他推下了拖拉机，可是邻居大哥却跟车子一起掉进了一个大坑中，右腿被压伤，造成了终身残疾。邻居大哥现在的情况非常糟糕，生活窘迫，大成感到很愧疚，情绪也受到严重影响。

大成现在无法控制住这种害怕的念头，只要一坐在车上，摸着方向盘，汽车一启动，他就会想象出两辆汽车剧烈相撞，车上的人被压在车底，一片血肉模糊的惨状。

大成不但无法开车，也不能坐在副驾驶的位置上，甚至连公交车都不敢坐了。家人和朋友都觉得不可思议，大成自己也为此感到非常烦恼。 晓章

如何消除恐怖心理

从大成的行为反应上可判断他患上了以害怕开车、乘车并伴有预期焦虑和回避行为作为特征的一种恐怖障碍。恐怖对象有特殊环境、人物或特定事物，每当接触这些恐怖对象时即产生强烈的恐惧和紧张的内心体验。恐惧时常伴有植物神经症状，如心慌、呼吸急促、头晕、出汗等。患者神志清晰，明知其不合理，但是一旦遇到相似情境时，仍反复出现恐怖情绪，无法自控，并且产生回避行为。

大成之所以产生这种恐惧心理，是因为他曾经在十岁时遭遇了一场车祸。虽然他幸运脱险，可是邻居大哥却因此受伤，导致了终身残疾，也在他的心中留下了心理创伤。当多年后，偶然跟邻居大哥重逢，加上精神恍惚又发生了一次小型车祸，诱发了对于开车的恐怖心理。

恐怖症单纯采用药物治疗，有时效果欠佳，常不易根治。现代医学采用以行为治疗为主的心理治疗方法，效果良好，可望根治，并且



对纠正性格缺陷也颇为有益。建议大成在专业心理咨询师的指导下，采用“系统脱敏疗法”。一般经过严格认真的训练治疗，20次左右即可消除恐怖症状。

另外，心理治疗不排斥必要的药物治疗，以加速恐怖症状的消失，巩固疗效。一般采用抗焦虑剂，以氯硝基安定效果最好。有时药物治疗对某些病人可有意想不到的治疗效果。

恐怖症的预后良好，只要诊断明确，患者主观上坚持治疗，通过心理治疗和药物辅助治疗，即使长达多年病程的恐怖症患者仍可取得满意的疗效。

章睿齐

气管炎、哮喘 大型免费赠药义诊

患者只需认真填写如下表格寄回我院，经我院专家审核后即可获得价值216元的“肺亦康”赠品(16天)和康复资料、会员卡。

请按此表格式自觅纸张画大填写

姓名	性别	年龄
电话	邮编	
地址		
疾病种类	气管炎 <input type="checkbox"/>	哮喘 <input type="checkbox"/>
	肺气肿 <input type="checkbox"/>	尘肺 <input type="checkbox"/>
	矽肺 <input type="checkbox"/>	
有无药物过敏史		
补充说明		

如有不明之处请垂询：专家热线：0351-4052190 3886273
全国免费咨询电话：4006530148

短信平台：13643455310 联系人：沈主任 叶大夫
来信地址：山西太原市府东街198号百草堂中医药研究院
李光一(收) 邮编：030001

本广告长期有效