

■心海导航

对于今年24岁的小张来说,童年生活似乎是他生活中无法磨灭的阴影。在他年幼时,父母离异,缺乏家庭温暖的他始终有一种无法言说的孤独感和无助感。每当看到同事谈起家庭里的温馨亲情时,小张只有默默地躲到一边。这让他显得与同事们有些格格不入,慢慢地,同事们与他的距离越来越远了。

郁闷了 试试“心理卸妆”

其实生活中像小张这样,对于生活中一段不愉快的经历,或者人际关系或工作上的一次失误,甚至有时旁人顺口说出的一句话,都会给一些人造成心理负担。如果身陷其中的人身边缺少可以倾诉的对象,没有一个合适的摆脱这种不良记忆的途径,就很容易使坏情绪和心情恶性循环,越来越挥之不去。

很多女性都有化妆的习惯,通常在每天临睡前,无论妆容多么光彩照人,也会被彻底清理掉。对于有着不良情绪和记忆者,不妨像女性卸妆一样,给自己的心理减减负。清理心理上的“包袱”,用“心理卸妆”法,作为自我调适的合理宣泄方式。这就是,把过往或者白天经历的那些令自己不快的事情清理出来,对于负面记

忆,告诉自己,过去的已经过去。在临睡前,可以先想象有一条淙淙流淌的小溪。如果想象不出来,也可以面对一张小溪的图片,回忆那些不愉快的经历,仿佛顺着溪流顺流而下,全部都无影无踪。告诉自己,明天,又是新的一天了,又是一个新的开始,我要以一个好心情去面对,我一定会成功。如此自言自语,最后再叮嘱自己,然后尽快入睡。第二天早上一醒来,头脑

一定非常清晰并心情畅快。运用“心理卸妆法”,可以在最开始尝试每天忘记一件不愉快的事情。然后第二天接着,慢慢地,会发现自己的心情变得开阔,那些曾经似乎让人无法忘怀的事情,也变得没什么大不了的。如果经过一段时间的状态没有改变,建议找专业的心理医生进行咨询。湖北省襄阳市第一人民医院 郝世胜 杨丽

频繁跳槽 会自卑

有一种自卑心理是频繁跳槽导致的。有个小伙子短时间内换的工作可多了,几乎两三个月就换一个工作,知道他这个毛病的人,乃至他的朋友给他打电话常常要先问一句“你还在上回说的那个公司上班吗?”多次跳槽,使他产生了自己能力差的困惑,又加上父母的埋怨,使他内心很纠结、矛盾,经常失眠,简直快要崩溃了。出现这个问题,主要是当事人往往看对方缺点太多,自己身上优点不少。

俗话说:“人挪活,树挪死。”这话在某些情况下是对的,紧赶着跳槽,会像流产一样,会把人跳坏了,自卑心理就是明证。

周止敬



心理漫画 轻松减肥 王晓东



助听器免费赠送

目前,市场上助听器价格极其昂贵,动辄需要上千甚至几千元,再加上普通助听器体积较大、声音嘈杂等因素,97%以上听障人士无法佩带一款价格适中、性能优异的助听器!近日,在中国老年保健协会和中国社会福利协会的倡议下,贝能听力特在福建举办首场大型公益慈善活动,活动期间免费向听力下降人士赠送助听器。请广大听力下降人群提前电话预约,免费领取。



为积极响应中国老年保健协会、中国社会福利协会的号召,由中山森蓝公司协办的“关爱老人,重回有声世界暨隐形助听器免费赠送”救助活动在长沙正式拉开帷幕。本次活动纯属公益,由本报独家全程参与。

据活动组委会负责人介绍,目前我国中老年人中存在听力障碍者约占老年人口的50%以上,听力障碍不仅给他们的生活带来诸多不便,还会产生严重的心理问题。本次活动就是要帮助这些听力障碍、听力严重下降人群重新恢复听力,恢复正常人的生活。

本次赠送的助听器由中山森蓝公司独家赞助,采用德国全进口数字电脑芯片,声音清晰柔和,体积非常的小。严格按照人体耳廓工程学原理设计,具有防噪声、防啸叫、大功率BTE、噪音小、戴上不难受等优点,贝能助听器和其他助听器不同点在哪里。

- 1. 贝能有声控开关
- 2. 贝能有降噪功能
- 3. 贝能原厂电池可用一个多月,其他品牌助听器电池只能用3-5天,所以贝能助听器是广大听力下降人群最佳选择,让你物有所值,永不后悔!



世界上最小的助听器,完全隐形,

市场价1780元,

活动期间完全免费赠送

贝能助听器品质保证,公信力至上,值得信赖

【救助内容】

1. 市民需填写登记表并携带身份证等有效证件前往我市东塘西养天和大药房(东塘西)(10日有货),即可免费领取助听器1台,现场进行调试;
 2. 免费赠送时间:5月10日—5月20日(仅限十天),每天限量100台,请有需要的市民尽早前往领取;
 3. 市民可通过电话及短信领取(订购电话:0731-82161586,短信电话:18684750806)注:活动期间市民需现场填写申领协议登记表核对有效身份证明方可免费领取助听器。本次赠送纯属公益性活动,活动中免费赠送的助听器由中山森蓝公司无偿提供赞助,但与此相关的产品专利使用费、税费及物流、仓储、人工等基本费用需由市民自行承担,费用合计仅需198元,除此之外,不再收取任何费用!请广大消费者谨记。如遇额外收费等情况,请及时拨打400-0731-219,举报投诉!
- 由于全国销售火爆,导致很多城市断货,急需的患者朋友可提前报名订购,带来不便敬请谅解。

【郑重提示】

- 此次救助仅限于听力下降人群,如:
1. 与别人正常交流有困难人群!
 2. 看电视、听收音机、接听电话需大声量才能听清人群。

活动咨询: 4000731219

眩晕是人体的“定时炸弹”

——400年北京御生堂“宫廷清眩丸”专药专治老眩晕



北京·御生堂

— 31年 —

目眩和头昏二者在医学上统称为眩晕,眩晕主要是由于某种疾病导致脑组织得不到正常的血液(或氧)的营养供应而出现的控制身体平衡系统的脑神经功能发生紊乱,眩晕对人体的危害极大,如不及时治疗,脑组织长期处于缺血、缺氧状态,很容易引起脑血栓、脑溢血、痴呆症等。

由400年北京御生堂集团独家生产的治疗眩晕强效专用药—北京御生堂“宫廷清眩丸”(国药准字Z13021714)是目前市场上专治各种眩晕症的良药。北京御生堂“宫廷清眩丸”能对人体的肝、肾、心、脾、肺进行调理,明显增强人体的造血功能,改善血液品质,降低血液粘稠度,软化动脉血管,提高血液的携氧能力,使脑组织每时每刻都能得到充分的高质量血液和氧。

北京御生堂“宫廷清眩丸”对各种疾病引起的眩晕症都有很好的疗效,尤其对西医诊断为美尼尔氏综合症、高血压、低血压、贫血、心脑血管疾病、肾上腺皮质机能减退、前庭神经炎、植物神经紊乱、更年期综合症、内听动脉阻塞、颈椎病、脑震荡后遗症、脑动脉硬化不足、劳累过度等引起的眩晕症更具有显著的疗效。同时该药能够保护(或修复受损的)脑神经,阻止重大疾病的发生,而且还可以把眩晕患者常伴有的心慌失眠、耳鸣耳聋、手面麻木、潮热盗汗、痰多胸闷、恶心呕吐、神疲倦怠、面色苍白、头疼健忘、易燥易怒、腰酸酸软、肢体震颤等症也能得到治疗。

北京御生堂“宫廷清眩丸”是由数十味名

贵中药采用高科技手段炮制而成的纯中药丸剂,其药效是其他药物的数倍,患者服用后对人体一般无不良反应(链接:15公斤药材提取6克的药丸,900公斤原药材只能提取一个疗程的药丸,如果熬汤药能够喝5年时间)。

科学地讲,眩晕症病在表面,根在内部,大脑供血,供氧不好是产生眩晕的根本原因,北京御生堂OTC新药“宫廷清眩丸”是目前市场上经过国家药品监督管理局正式批准的能抓住病根来治疗各种眩晕症的口服丸药,北京御生堂“宫廷清眩丸”在北京七家大医院做过多年的临床试验,结果表明:眩晕患者按疗程服用,症状好转后再巩固治疗,就能达到愈后不易复发的目的。

宫廷清眩丸指定销售药店如下:东塘楚仁堂大药房、东塘养天和星城大药房、平和堂药号、南门口好又多药号、红星步步高楚济堂大药房、河西:通程新一佳药号、株洲:人民药店中心店、湘潭:贵富康药号、衡阳:附二对面古汉大药房、娄底:众一大药房九亿店、岳阳:为民药店、常德:武陵阁大药房、益阳:平和堂大药房、邵阳:时珍大药房、永州:市委对面康源大药房、郴州:同仁药店、怀化:河西百姓大药房、张家界:□芝堂大药房、吉首:博爱大药房。现在购买还有优惠,买4送1,市内一疗程(5盒为一疗程)起免费送药,全省免费邮寄。

咨询热线:0731-83582770