

心海导航

两性悄悄话

世界杯结束，请走出迷失

心理医师指出，世界杯结束后球迷们很容易出现两种倾向，一种是心理上迷失，还有一种就是应激障碍。

出现心理失落和迷失，往往是现代人群将自己对成功的渴望投射到世界杯的赛事中去获得心理满足和实现自我价值的一种表现，在网络上常常会出现“我阿、我西”的字眼，这就意味着许多人将自己与自己所喜欢的球迷或球队建立了一种联接，使自己投入到角色互换的游戏中去，通过球队球员的精彩表现来获取自己所需要成功满足感。一旦世界杯结束，又要重新开始平淡无奇的生活，面对生活种种的挫折和压力，这时候往往心理上就会出现落差，没有方向，没有了目标，于是就会出现不想上班，对什么都提不起精神等情绪问题。医生指出，要及时调整自己情绪，将兴趣点转移到其它方面，把看南非世界杯高亢精神状态投入到自己的工作中去，真正实现自我意义上的成功。

世界杯是和平时最激烈的“战争”，也是对情绪影响较大的社会事件，部分人群往往会因为“意想”不到的刺激而引起心理和情绪异常，即应激障碍。这部分人群往往具有固执、竞争、敌意

和攻击性等特点，当涉及到自我实现、自尊等需求层次有关的刺激，容易产生应激反应。表现为喊叫、激动、情感爆发、甚至冲动而造成人身伤害。有的还会伴有自主神经功能紊乱等症状，如心动过速、出汗、震颤等。一旦出现以上症状，建议通过专业医师的及时干预和心理支持，尽快平复情绪问题。 杜恩

早上刚进办公室，同事小王红着眼睛对我们说，他刚谈了三个月恋爱的女友，最近和别的男人好上了。他感叹说，谈恋爱也和世界杯上的那点事差不多，比如你相中的美女，别人也会相中，要把美女娶回家，你只有不断去“拼抢”，如果你比别人慢半拍，那这个球就要跑到别人的脚下，这时你心中会有多懊悔。

小王刚把这点体会说完，心直口快的张姐也把话题扯到了她家的那口子。以前她不知道什么叫“越位”，自从当了伪球迷，她越发觉得，两口子过日子，一定要像足球比赛规则那样，不能“越

位”。以前，老公在外应酬回家晚了，她总喜欢闻他身上有没有别的女人味道，或者看看他外套上有没有别的女人发丝，其实她也知道，老公对她很恩爱，绝不会“背叛”她，可她就是不放心，常常偷看他手机里的短信，为此前一段时间夫妻两人关系很僵。自从陪他看世界杯后，她知道了什么叫“越位”，她恍然大悟，原来夫妻两人在同一个屋檐下生活，首先要相互信任，不能无端地冲进他的私

婚恋就像“世界杯”

密空间，如果你总是肆无忌惮窥探他的隐私，那你就“越位”了。大刘也忍不住加入了讨论。他说，其实婚姻生活中，不“犯规”固然好，但“防守”才更重要。男女结婚后，很多人难以抵制婚外的诱惑，这就需要当好“守门员”，如果我们防守不好，发现夫妻一方有了外遇，你若处理不好，那你就离“换人”不远了。 钱永广

美国一心理学杂志近日报道，要提升婚姻的质量，夫妻应养成5个好习惯：

不向朋友抱怨伴侣 任何婚姻都会出现平淡，也许你会向朋友数落伴侣的不是，但这不能成为一种习惯。经常向他人诋毁伴侣的人是靠不住的。而且，那些负面评价总会传入伴侣耳中，反而会激化彼此的矛盾。

知道何时该沉默 结婚18年的心理学教授丽萨总结了自己的经验。她认为婚姻要幸福，知道何时沉默是最重要的事之一。“毫无节制地彼此折磨，只会加速婚姻终结。争吵时，有一方应勇敢提出：让我们深呼吸，各自冷静一会儿。”

理好财，不借债 严重的家庭财务危机，会腐蚀夫妻关系，哪怕彼此再坚强、感情再好，都敌不过债务的压力。

一起上床睡觉 伴侣和朋友、家人的最大区别，就在于你们睡在一张床上，有相似的起居习惯。同床共眠能让彼此感受到无与伦比的亲密。除非两人的工作习惯相差太大，或一方长期需要倒班，否则不要轻易“孤枕而眠”。

一起找乐子 你们要每天一起大笑3次。这可不是开玩笑——一起欢笑、找乐子促成的亲密感，不亚于拥抱、亲吻，甚至性爱。幸福的伴侣是那些能把欢乐带回家的人。 黄仙仁

一起笑笑 胜过拥抱

特价 7月

原装进口

产品规格：30片/盒
进出口检验检疫卫生证书号：4424201090002930

Naturies 奈氏力斯

新西兰原装进口

左旋肉碱

特价新包装 想瘦的女人抢疯了

2010年元月是国外还是国内，左旋肉碱都是红透了天。想享受苗条的爱美女性为之疯狂。新西兰原装进口左旋肉碱在上海、广州甚至出现一抢难求的场面，北京也是十多次断货。应会员强烈要求，新西兰新包装左旋肉碱——在国外减肥市场的王牌产品，为让更多女性体验左旋肉碱的神奇魅力，在国内各大市场开始特价赠送活动，79元买一盒送一盒，这可是千载难逢的好机会，新包装特价左旋肉碱也是昨天已到货，除去预订，数量不多，希望大家抓紧时间，买到好产品享受好身材！

咨询电话：400-650-0859

新装上市

79元

买1赠1

益生康健 —— 守护您一生健康 ——

婉香年华大豆异黄酮

规格：90粒/瓶 零售价：108元/瓶

特价：29元/瓶

大豆异黄酮双向调节补充女性雌激素分泌，有明显的延缓衰老、美容抗皱和保持女人年轻态的保健作用。实验证明：女性在35岁以后就需补充适量大豆异黄酮，而大豆异黄酮因植物的安全性成为雌激素代用品。

滋养卵巢，安全祛除黄褐斑

外用祛斑产品多采用的是氧化剂，含有重金属、汞等化合物，对皮肤有极大的副作用，通过破坏皮肤的表皮层来使皮肤代谢，但是不久新的黄斑还会出来。

黄斑的产生是卵巢功能萎缩，内分泌失调造成，也就是生育时和30岁后随着年龄增长，黄斑越来越多的原因，女人30岁到更年期前这十几年时间，是女人卵巢逐渐萎缩和衰老的过程，也是黄斑越来越多的过程，补充大豆异黄酮，像吃豆腐一样的安全，有效滋养卵巢，祛除黄褐斑。

不含红花油 所有女人都能吃

天然维生素E

夏日抗皱、淡斑、防晒

真正小麦胚芽油提炼，独含琉璃苣油

特价 29元/瓶

规格：160粒/瓶 零售价：68元/瓶

天然维生素C

以十多种天然植物、草果纤维、山梨糖醇为原料，富含维生素C、维生素E、维生素B，有助于维生素C吸收。

特价 19元/瓶

规格：90粒/瓶 零售价：78元/瓶

电话订购·送货上门·货到付款·30天退款退货保障

中国老年保健协会——益生康健会员服务分中心地址：北京海淀区北三环西路43号青云大厦2层

服务时间：8:00—21:30周一至周日 服务监督电话：010-59861273

400-650-0859