

一见到异性就脸红紧张 可能是一种病



“异性恐惧症”是什么

社交恐惧症是目前最为普遍的一种恐怖性神经症,根据美国心理学家研究报告,在美国以下3种恐惧症亚型的终生患病率为:广场恐惧为6.7%,社交恐惧为13.3%,特殊恐惧症为11.3%。

异性恐惧症就属于社交恐惧症的其中一种。“过分害怕异性的目光接触”是异性恐惧症人群的共同特征。患有异性恐惧症的人群,在与异性进行社交活动,例如外出吃饭、看电影、聚餐、开会时,会表现出恐惧、大汗淋漓、害羞、紧张、焦虑等多种情绪,有的甚至还会出现与他人的关系妄想。内向的人是“羞于表达或者不想表达”,异性恐惧症的人群是“迫切地想要表达,却不知道如何开口”。

为什么会得“异性恐惧症”

心理学家表示绝大部分人群的异性恐

“我一见到妹子就害羞脸红,紧张得说不出话来,这可怎么办啊?”25岁的小徐是一个戴着眼镜的程序员小伙子,每次见到女生,他就面红耳赤,紧张得只想像老鼠一样,掘地三尺直接逃走……知道吗,你可能得了“异性恐惧症”。

惧症来自于家长的错误教导,父母的引导限制了男孩子和女孩子的正常交往。例如父母过分强调“不许早恋”,导致孩子不会与异性友好和平地相处。还有一部分人群在之前与异性的交往过程中,产生过极其不快乐的体验,害怕受到来自对方的奚落、贬低或者拒绝。另外,一部分人群会对异性产生“关系妄想”(通常是性妄想)的少男少女,主要是与长时间积压的性困扰有关系。在青春期没有得到正确的引导,只能接受到片面零散的“性知识”,所以对“性”抱有半拒绝半好奇的态度。久而久之,被“异性恐惧症”困扰的人群在尝试之前就已经放弃,不再向异性伸出“友谊之手”,进而形成了恶性循环,与异性的交往变得越来越困难。

如何摆脱“异性恐惧症”

大部分人的轻微异性恐惧症会随着上大学参加社团,或者融入工作后的各种聚会、社交活动进而慢慢消失。但仍有些人的

异性恐惧症将会在生活中持续影响他们和异性的正常交往。心理治疗是异性恐惧症的主要治疗手段,也是青少年和轻度患者的首选治疗方式。在日常生活中,还可以参考下面几种方式,调节自己的心理状态:

自我暗示疗法:相信自己身上存在的自我调节、自我维护、自我改善的力量。积极的自我暗示能够提高面对异性时的勇气。

脱敏疗法:培养自己敢于正视异性的目光,在见面之前,可以对着异性的照片进行对视练习,真正实施起来就会变得越来越简单。另外,可以隔一段时间对自己提出新的目标,从要和异性目光接触几秒钟,逐步上升到可以说一句完整的话等。

音乐疗法:当处于紧张、焦虑的情绪无法自拔时,可以听一些轻盈流畅的音乐,缓解心情。音乐能对神经系统产生良好的刺激,同时能对心血管、消化系统和内分泌系统起到有益的作用。

春雨

冷知识

为什么垃圾不能“一埋了之”

垃圾,每天都在产生,除了少部分作焚烧处理,大部分生活垃圾还是要通过集中填埋的方法来处理,这也是目前中国大多数城市解决生活垃圾的主要方式。

过去,简易的垃圾填埋场基本没有环保措施,只是露天挖一个大坑,将生活垃圾倒进去并压实,可谓“一埋了之”。这类粗放的露天填埋方式其实对环境的破坏很大,露天堆积的垃圾容易招来大量蚊蝇,同时滋生大量细菌和病毒;填埋后逐渐腐烂的垃圾很容易产生沼气,稍有不慎就会自燃自爆;垃圾堆积产生的腐臭气味四处弥漫,长久不散,污染远近空气;垃圾及其腐烂后的渗滤液会污染土壤和地下水,成为污染源。

随着环保意识的加强和技术的进步,人们认识到垃圾绝不能“一埋了之”。于是,由简易的垃圾填埋场逐步发展为配备了部分环保设施的受控填埋场,随后又将受控垃圾填埋场提升为能对渗滤液和废气进行控制的卫生填埋场,这就较好地解决了二次污染问题。

卫生填埋场建设的基本理念,是用一种合成材料(塑料)衬层把垃圾和环境隔离开来,再将每天填埋的垃圾“掩埋”起来,使其与地下水隔开,保持干燥,且尽可能不与空气接触。在这样的条件下,垃圾就不会大量分解。为此,填埋场的选址就特别讲究,要求地层岩石应尽可能不透水;要远离河流、小溪或湿地,以保证垃圾填埋场的任何可能渗漏物都不会进入地下水或流域;还要远离当地鸟类或候鸟的筑巢区,远离渔场……此外,规范地建造垃圾填埋场的结构并使用合格的材料也是极其重要的,这样才能确保垃圾被填埋后不会造成环境污染;即使下雨,雨水也不会渗入垃圾中;填埋产生的沼气能及时引出,并得到利用;穿孔管道遍布垃圾填埋场,使垃圾渗滤液全部得以回收;在被填埋垃圾的最上层覆土,种植草皮。通过这些有效的措施,垃圾填埋场就能一改过去脏、臭、污、毒的状况,尤其是不会对周边环境产生污染。

方鸿辉

提个醒儿

这些食物越新鲜越伤人

在市场上挑选蔬果,不少人都觉得是越新鲜、越嫩越好。但并不是一切新鲜的蔬果都有利健康,还有些食物却是一定不能吃新鲜的,否则没补充到营养,反而容易吃伤了身体。

新鲜木耳 新鲜木耳中有一种叫“卟啉”的光感物质,这些物质在被身体吸收后,加上阳光的照射可能会出现皮肤瘙痒、红肿的情况。一般来说,干木耳经过曝晒,食用前又经过多次清水浸泡,这种光感物质会被分解掉,食用起来更安全,营养价值也不会少。

新鲜黄花菜 黄花菜有新鲜和干制两种。新鲜黄花菜中含有秋水仙碱,如果处理不当,吃了容易在体内转变成有毒物质,引起中毒。烹调新鲜黄花菜要摘除花蕊,用水焯熟,浸泡一段时间后再食用。一般来说,干黄花菜经过加工后,去除了大量秋水仙碱,浸泡过后食用起来更加安全。

新鲜柿子 刚从果树上摘下的新鲜柿子很多尚未成熟,含有大量鞣酸,它们味道很涩,不仅会刺激口腔的触觉神经,而且还会导致肠胃不适、消化不良。

新茶 喝新茶不要盲目求“新”,特别是刚买的现炒茶不宜马上喝。从营养学角度来说,最新鲜的茶叶其营养成分不一定是最好的,这里讲的是采摘下来不足1个月的新茶。这些茶中的多酚类物质、醇类物质、醛类物质还没有被完全氧化。如果长时间喝新茶,有可能出现腹泻、腹胀等不舒服的反应。

新鲜桶装水 现在不少人都喜欢使用桶装水,但过于“新鲜”的桶装水其实也不太健康。水在装桶前一般都会用臭氧做最后的消毒处理,因此在刚灌装好的桶装水里会含有较高浓度的臭氧。臭氧有强氧化性,被吸收后会破坏皮肤中的维生素E,摄入过量易长斑皱纹,严重者还会破坏人体的免疫机能。因此,建议看看桶装水的生产日期,近两天生产的水不要急着喝,放置一两天再饮用,臭氧会自然消失。

生筠

微科普

银川现罕见“飞碟云”



近日,银川市上空出现“飞碟云”,美丽的“飞碟云”被赶上班的网友看到、拍下并上传到网络上,有网友惊呼“外星人来啦!”飞碟云,又称荚状云,状如飞碟,常被误认为外星飞船或不明飞行物。它是一种自然天气现象,一般在湿润空气经过山脉上空时出现。如果空气在经过山脉上空时温度下降,空气中的水分就会凝结成荚状云。

仪铭

收藏鉴赏

小小蟋蟀罐成竞相追逐的珍宝

古人用来贮藏秋虫的蟋蟀罐,以瓷制、陶制、玉制、石制、漆器制等材质多见,瓷制蟋蟀罐始于南宋,盛于元明,就收藏角度而言,其大约是最具收藏价值的,属于收藏杂项。2010年香港富得春季拍卖会上,一件“明宣德青花瓜瓞纹蟋蟀罐”,因构图精巧、寓意吉祥,最终竟以298.3万元天价拍出。

蟋蟀罐最发达的时期就是明宣宗时期,所以明宣宗又被称为“蟋蟀皇帝”,自此以后,大多数蟋蟀罐都是由帝王指定的御窑和官窑烧制。作为贡品专供皇室使用的蟋蟀罐的花色品种更加繁多,制作人的姓名也用印章形式制于盆底,这些名匠制作的精品蟋蟀罐流传至今已极稀少,现已成藏家竞相追逐的珍宝。

在蟋蟀罐发展最好的时期,从制作技艺与风格上看,蟋蟀罐分南北两种流派。北方罐粗糙、壁厚、形状单一,花纹少。北方罐的精品首推明末清初赵子玉的作品,北京琉璃厂曾流传过这么一句话:六只子玉蟋蟀罐换一对道光官窑粉彩龙凤碗。据说赵子玉制作的蟋蟀罐存世极少、价值极高,在清末民初时就值

100个左右的大洋。

南方则以苏州陆墓镇的余窑、御窑和庙前窑三处为代表。南方罐特征是形状繁复,花纹多,做工精致。在蟋蟀罐收藏领域,有这样一个排名:明永乐官窑、赵子玉、淡园主人、静轩主人、红澄浆、白澄浆。由于永乐官窑及赵子玉蟋蟀罐在市面上已很难看到,因此明代中后期的蟋蟀罐也就成为目前拍卖场上的主力品种。

早在1998年秋季,香港佳士得拍卖行就曾以73.5万元的高价拍出过一件“明万历五彩群纹花瓣式蟋蟀罐”。在2001年北京秋季拍卖会上,一件“明宣德蓝釉龙凤纹鼓形蟋蟀罐”成交价达到60万元。尤其值得一提的是2004年10月24日在厦门国拍艺术品秋季拍卖会上,一件“明宣德青花鹰雁纹蟋蟀罐”的拍卖价竟高达200万元,比当时的估价高出近100万元。据一位行内人士透露,该蟋蟀罐在2003年时仅以18万元的成交价被人拍走,时隔1年,其身价竟飙升至200万元,令人叹为观止。

姚壮

教你一招



废旧报纸的妙用

擦玻璃窗 由于报纸具有较好的吸水性,用旧报纸来清洁玻璃或是镜子都不会留下水痕,同时也不像抹布会在玻璃上留下毛屑。先将报纸撕小半或折成小张,再用水沾湿,直接擦在玻璃上,等到污垢灰尘都被擦掉后,再将利用剩余的报纸,将玻璃擦干。要达到更好的效果,除了可配合使用清洁剂外,也可以在擦玻璃的水中加入一些醋,这能把水渍擦得更干净。

保鲜蔬菜 保存绿叶蔬菜最重要的就是锁住其水分,同时也要避免叶片腐烂。在蔬菜的叶片上喷点水,然后用报纸包起来,根部朝下放入冰箱冷藏格里,可有效延长保存时间。此外,刚买回来的水果如木瓜、榴莲如果还未成熟,也可先用报纸将其包起来,放置在阴凉处几天再食用。

去除油垢 对经常下厨的人来说,厨房里的清理台、水槽、油烟机等,经常会沾上油垢。利用容易吸油的旧报纸擦拭厨房的台面以及锅盘底部的油腻物等,有助维持排水管道通畅,而丢掉油腻物的锅盘再用清水洗时会更加容易,也间接可助省水。

驱虫 许多昆虫不喜欢报纸的油墨味,所以在衣柜或储物柜的底部可先铺上一层旧报纸,再用干净的布或收纳用的纸张再铺一层,除了可助去除异味与除湿外,还能驱赶昆虫,避免衣服被虫咬。不过,报纸的油墨味久了会消失,要持续驱赶虫子,宜每半年更换报纸。

叁陆零