

## 旅游新时尚： 心理旅游

和一个特殊的朋友——心理医生一起出去旅游，在旅途的过程中，他不仅和你共享美好景色，而且用专业心理学知识启发你换个角度看待人生，给予你源源不断的生活智慧。这种旅游方式叫做心理旅游，目的就是在心理医生（咨询师）的陪同下，通过旅游缓解情绪和心理问题，一举两得。

心理旅游不同于一般意义上的旅游，更不是简单的游山玩水，而是在心理学家的指导下进行的心理训练，这些训练有二三十项之多，分别在室内和户外进行，有集体木鞋、电网、四绳桥……甚至包括插花、设计制作软陶等等。心理旅游其实也是一种特殊的团体咨询，而对于每一项内容，都有它特殊的作用和意义，例如天梯是让人们体会被别人帮助达到成功后的成就感；信任背摔是为了打破人与人之间的隔阂，建立彼此相互信任；攀登绝壁是培养人们对平衡能力的掌握和遇事时的平稳心态；过独木桥是训练人们的胆量等等。

在心理旅游中，培养人际交往的项目也是不可缺少的项目之一，活动中会安排形式多样的训练形式，如八分钟交友、组歌、马兰开花、复述别人的讲话、关注他人、礼貌对待他人、锻炼在众人面前讲话、表演等。

参加心理旅游对提高人们的心理素质、纠正某些心理问题，增强社会适应性方面是有一定积极作用的，但也不能期望短期的旅游会彻底改变一个人。

黄任之



## 心海导航

# “房奴”，别让心理“蜗居”

前段热播剧《蜗居》引起了人们对当今“房奴”心理状况的关注。

在“房奴”大军中独生子女占了多数。由于他们本身独立生活能力与心理承受能力就差，挫折经历少，所以当遇到一点挫折或者应激事件时，就会出现以下诸多心理问题：焦虑（因为没有房子而不能结婚或者为及时还贷而四处筹钱，因此心理上一直处于焦虑状态，长此以往就会影响日常的工作和生活，心理上处于消极状态）、恐惧（由于自己工作不稳定总是有一种不安全感，总是担心自己在购房后有突发事件，无力偿还贷款，就算房子装修好了也怕被银行拍卖）、强迫（想想自己的大部分收入都用来还贷，于是便把每天干的工作总是和贷款联系在一起，进而产生强迫心理，无形中给自己增加了不少压力）等。

如何避免出现上述心理问题呢？

说谎使人感到惭愧，而且会使人的整个循环系统受到影响，如手掌出汗、呼吸短促、心跳加快，或血压增高、胃分泌失调等。说谎一旦成为习惯，就可因说谎者神经受到干扰而发生胃溃疡、心悸、慢性头痛等症。由于说谎，人体还会分泌出一种能使心脏负担加重的激素。因此，常说谎的人较容易患皮肤过敏、偏头痛、关节痛等疾病。

首先，在买房之前应当做好充分的心理准备，丢掉盲目攀比的想法，自己有多少经济实力就买多少价位的房子量力而行。其次，对于已经出现焦虑、恐惧、强迫等状况的人来说，要不断地调整自己的心情，保持知足常乐的良好心态，不要一味争强好胜，要及时释放压力，不妨通过以下方法来慢慢解决：一是倾诉：通过聊天，如找一位知心好朋友、网友或者心理咨询师来排解自己内心的烦恼，获得必要的理解、支持与帮

助。二是运动：如跑步、跳绳、瑜伽、打球、打太极等。三是通过唱歌等来排解心中的焦虑情绪以及烦恼。此外，还可以通过泡澡、睡觉、聚会、写博客、写日记、看小品等方式来放松。再次，须注意倘若心理问题长期得不到有效缓解，就必须尽快寻求专业的心理咨询指导。 贺军成



## 说谎催人老

此外，说谎使人早衰老。在人体下丘脑及其临近部位存在着“快乐”与“痛苦”两个情绪中枢，人一旦说谎就会刺激“痛苦”中枢，分泌一种激素，引起人体免疫机制紊乱，大脑功能失调，抵抗疾病能力减弱，进而

会加速心脏跳动，加快呼喊，使血压上升，同时使肾上腺皮质激素分泌增加，血清素类化学物质降低，导致整个身体的抵抗能力降低。即使是不怀恶意的说谎，也会使体内神经细胞受到震荡，使人过早衰老。周止敬

# 长沙市第四医院院长段晓明、党委书记黎仁华率全院职工祝全国读者健康快乐、虎年大吉！

长沙市第四医院是一所集临床医疗、科研教学、预防保健于一体的大型现代化三级综合医院，“全国百姓放心医院示范医院”、长沙市人民政府授予的“模范单位”，是中南大学湘雅基础医学院教学医院，湖南师范大学医学院附属医院；是卫生部爱婴医院和卫生部国际紧急救援中心网络医院，院内设有长沙市急

救中心河西分站；是长沙市工伤鉴定和康复治疗的定点机构，长沙市肢体残疾康复技术指导中心、长沙市听力言语残疾康复技术指导中心在我院挂牌成立。医院位于风景秀丽、举世闻名的风景胜地岳麓山下，现有开放病床 645 张，专业技术人员 652 人，其中享受国务院政府津贴专家 1 人，高级专业技术人员 101 人，中级专业技术人员 159 人，博士硕士研究生 59 人。

医院设有 35 个临床医技科室，内、外、妇、儿等 38 个医疗专业，其中心血管内科、ICU 为长沙市重点医学专科。长沙市临床检验质量控制中心、长沙市高压氧质量控制中心、长沙市医学会重症医学、康复医学、介入医学、眼科医学四个专业委

员会均设于我院。

近年来，医院坚持以病人为中心，坚持科技兴院，逐年加强基础设施和人才队伍建设，装备了一台西门子 16 层螺旋 CT 扫描机、大 C 型臂 X 光机（数字减影血管造影系统）、数字化胃肠机、多功能数字化 X 射线摄影系统、彩色 B 超仪、经颅多普勒、全自动生化分析仪、眼底荧光造影仪、血液透析机、体外碎石及激光体内碎石机、6 座位高压氧舱、纤维支气管镜、纤维胃镜、输尿管肾镜、腹腔镜、肺功能仪、肌电图仪等大型医疗设备。

无论是过去、现在、还是将来，长沙市第四医院将继续将真情关爱化作永不消逝的记忆，用精诚铸就人民喜爱的“诚信医院”！



地址：长沙市岳麓区麓山路 70 号 邮编：410006  
电话：0731-88835975 传真：0731-88835975  
网址：<http://cssdsyy.21hospital.com>  
电子邮箱：[4yiyuan@vip.sina.com](mailto:4yiyuan@vip.sina.com)  
乘车路线：乘坐旅 1 线、202、立珊专线、106、902、603、152、913、118、117、303、804、132、305 等公交车在市四医院站下