

快乐是可以训练的

很多人在失恋、冲突、失误等压力事件出现后,无法自拔地反复思考、纠结这些事,沉浸在负面情绪以及对自己或他人的指责和后悔中,很难感到快乐和轻松。这在心理学中叫“反刍”,不停咀嚼难过的事情,消耗了精力。然而心理学家们发现,如果你不受控制地反刍,但有意识地回味积极、快乐的部分,能训练自己把快乐找回来。

1. 好事充分享受,坏事积极应对。在你不受控制地回想过去某件事情的时候,试着回忆事情的所有部分和那段时间的所有事。在那个时间段里,除了让你难过的事,也一定有让你开心的时刻,也许与事件有关,也许与事件无关,也许是一个愉快的梦,也许是听到的一句暖心的话……全部回想起来,并反复体验当时美好的部分,重新体会快乐的经历和感觉。而回想到让你痛苦的事情时,减少情绪上的反复纠结,增加理性的反思,专注于思考是否有更好的应对方法,如果以后遇到这样的事要怎么面对。

2. 好事抽象化,坏事具体化。当回忆起感受良好的部分时,将它提升到对自我和人生的积极肯定层面,比如“我就是幸运的”“是有人爱我的”“我是有能力的”。当回忆令人难受的部分时,将它具体化、细节化,比如“对方的那一句话让我很受伤,当时气愤的我回击了一句”,而不是“他是坏人”“我们互怼”这样抽象地定性。很多时候,我们沉浸在负面情绪

中,是因为我们把好事具体化,觉得就是特定条件下才会出现赞美、成功、快乐等,却把坏事抽象化,上升到对自己和他人的定义,打击了自信心。试着通过练习将这些反过来,会对提高积极情绪很有帮助。

3. 好事主体化,坏事客体化。有些时候我们会把好事归因于其他人或者运气,而把坏事完全怪罪于自己。如果你发现自己在回忆过去时有这样的倾向,请试着这样做:把愉快和令人满意的结果与自己联系起来,找到自己在其中起到的关键作用和价值;当想到不愉快的事情时,看到除自己以外的原因,也许自己参与其中,但并不是所有负面后果都由你一个人承担。也可以试着给那个不愉快的体验起一个名字,把它当成一个“外人”来对待,也许会帮助你意识到:我并不要为它负责,它自己也在决定一些东西。

4. 接纳与宽容。当对过去的回忆进入无法解脱的死循环,找不到解决的方法时,告诉自己:没有办法就没有办法吧。承认这一切都已经发生,不但当时的自己没有好的方法,直到现在也没有好的方法,而你已经为此做了足够多的努力了。接纳这个无能为力的自己,并试着原谅自己,即使做不到接纳和原谅,也对这个“做不到”表示宽容,停止强迫自己快点好起来、快点高兴起来,温柔地告诉自己:“我知道你暂时都做不到,但我会在这里陪着你,我们都可以有更多的耐心,直到你愿意试着好起来。”(生命时报)

近些年来,检查出甲状腺结节的人越来越多,甲状腺结节会癌变吗?

其实,甲状腺出现结节是一种常见的现象,如果我们每个人都去做检查,可能三分之一甚至一半的人都会有结节,但是90%甚至95%以上的都是良性的。如果临床明确是良性病变,大多不需要做任何治疗。但是对于一些良性病变,如果体积已经长得比较大,超过四公分,甚至五公分或者更多,可能会对喉、气管、食管,甚至神经造成压迫,影响吞咽和呼吸,出现这种情况需要外科治疗。

另外,还有一类病变是我们比较担心的——甲状腺癌,如果已经明确是恶性病变,需要进行外科处理治疗。对于甲状腺癌来说,如果是微小癌,位于腺体内,没有淋巴结转移,病人情况都很好的话,可以暂时不做手术,密切地观察随访即可,如果肿瘤有变化,到时候再进行处理也不会耽误治疗。

甲状腺癌的治疗俗称“三驾马车”:外科手术、碘治疗、药物替代治疗。对于一些局部晚期的或者病理类型分化很差的肿瘤,还会采用放射治疗、靶向治疗、免疫治疗。甲状腺癌手术以后,会根据病人的病理、合并肿瘤外侵情况、年龄、性别、淋巴结转移情况,综合预判其肿瘤复发的风险。根据这些特点可以分为高、中、低三种危险分层,后续治疗也是根据肿瘤的风险评估决定,对于一些低危的肿瘤,通过彻底、规范的手术切除后就可以了,后续不需要碘治疗和药物替代治疗。

对于甲状腺癌来说,最关键的是规范、彻底的手术,尤其是初次治疗尤为重要。(人民网)

发现甲状腺结节,癌变的可能性大吗?

空调吹久了

容易出现「空调皮肤病」

很多人都知道,长时间待在空调房间里面,容易患“空调病”:出现鼻塞、头昏、打喷嚏、耳鸣、乏力、四肢肌肉关节酸痛等症状。这跟室内空气干燥、微生物滋生、室内外温差大、机体适应不佳有关。

可是你知道吗,长时间待在空调房间,还容易出现“空调皮肤病”。

“空调皮肤病”的形成和皮肤屏障失衡有很大关系。这主要是因为室内外温差大,在室外,皮肤出汗让身体降温,而到了凉爽的室内,没有散热的需求,皮肤血管、汗孔需要迅速收缩,相应的皮肤的皮脂分泌也会减少。

皮肤屏障对皮肤健康而言非常重要,而皮肤屏障的最外层就是皮脂膜。汗腺分泌的汗液以及皮脂腺分泌的皮脂是皮脂膜的重要组成部分。长期在空调房间内,这两样东西会减少分泌,皮肤屏障的完整性可能会受到影响。

另外,空调制冷作用会导致密闭室内的空气中含水量越来越少。因为空气干燥,更多的皮肤水分通过受损的皮肤屏障跑到空气中。皮肤水分丢失,进一步破坏皮肤屏障的稳定。皮肤屏障受损加上微生物滋生,皮肤出问题的概率自然会增加。另外尘螨也是皮肤过敏最常见的过敏原,它可以通过呼吸道进入人体或者直接接触皮肤,导致各种皮肤过敏问题的发生。(科技日报)

夏季消暑饮品 乌梅生地莲心饮

主要功效:养阴清热 推荐理由:夏季消暑甜饮;心烦、口干烦渴者宜。

材料:乌梅 30g、生地 15g、莲子芯 5g、鲜石斛 20g、冰糖适量(4~5人份)。

烹调方法:锅内加水 2000ml,将所有材料加入,久煮约1小时,按个人口味加入冰糖调味即可。放入冰箱中稍冰镇,风味更佳。

汤品点评:天气炎热,人体津液容易随着汗液而丢失增加,故夏季需要补充更多的液体。如果不及及时补充水分,人体缺水情况下,很多新陈代谢都无法进行,就是中医说的阴液损耗,导致口干烦渴,食少干呕等不适。

乌梅生津、收敛;生地既清热凉血又养阴

生津;莲子芯消暑除烦、生津,最适宜夏季清心火、除烦用;石斛养阴清热、益胃生津。四药同用,能养阴收敛、清热降火,对于平素阴虚体质,夏季见烦热、心烦易躁、咽干口渴、虚

火牙痛、虚火口疮等症状者适宜。

这里石斛选用鲜品,鲜石斛清热生津之力大一些,更适合夏季热伤津液、口干烦渴明显的情况。若是素体阴虚而致的口干口渴,则

可选择更长于养阴清补的干石斛。

乌梅汤酸甜可口,可根据个人口味加糖,冰糖清热解毒。按照健康生活,添加糖越少越好,代糖也是不错的选择。另外,加点桂花或者茉莉花、玫瑰花点缀,风味更佳。(人民网)



精神文明建设专栏

宝丰县第二届“文明家庭”展示(一)



李向前家庭,现居铁路地区铁北工人村。李向前是郑州铁路局洛阳机务段一名内燃机车钳工高级技师,先后被聘为郑州铁路局内燃机车钳工首席技师、铁路总公司内燃机车钳工首席技师。作为丈夫,他关心、爱护妻子,夫妻感情融洽;作为父亲,他以身作则,注重对女儿的家庭教育,培养孩子节俭品质。李向前家庭多年来家人相互帮助,相互关心,遇事商量,与邻居相处和谐,邻居有困难时也会慷慨解囊,为他们排忧解难,受到邻里的好评。



何连庆家庭,现居周庄镇何庄村。何连庆家庭能自觉遵守各项规章制度,自觉履行社会责任和家庭责任。家庭成员相互尊重,和睦相处,与邻居相处和谐。何连庆今年84岁高龄,为村里的公益事业做出了不少的贡献,常年为村街道打扫卫生,修剪风景树,义务修路。对此,个别村民不理解,说村委会不给钱,你这是何必呢?何连庆总是笑笑说:“我不要村里的钱,我只当这是在锻炼身体哩!”