

过节,找寻幸福方向

盼着,盼着,“双节”就在眼前了。没有出游计划,就循着这个城市中快乐温馨的旋律,惬意地享受长假时光。去商场走走,购物是不少人的“保留节目”,再加点文艺气息如何?感觉一个人的假日有些孤单?有人将目光投向了相亲交友。

王勇 文

寻找幸福

收获的季节,适龄男女向往幸福的归宿。“感情上的收获,是我目前生活中最重要的目标。”刚跨入“3”字头年龄的小文如是道。“双节”计划中,小文要参加一次相亲交友活动,还答应了一次好友安排的聚会。

笔者了解到,从9月到10月初,上海大悦城联合珍爱网,举办六大主题的相亲交友活动。“双节”期间,有两场活动等待单身男女的到来。9月30日中秋节当天,活动主题“海归来了,你在哪?”10月5日,还有一场“500强好男人,我们在等你。”据上海大悦城相关工作人员介绍,商场方

面根据不同类型的单身群体,逐一分析他们单身的实际情况,为他们量身定做相亲交友的互动活动。“过节,就图个快乐、温馨,参加这样的相亲交友,既有节日气氛,又能为解决我的婚恋问题增加一条通路。”小文说道。

购物并文艺着

长假,逛街购物是不少人的“保留节目”。“长假旅行的话,担心有些景点太拥挤,所以我选择了节后错峰出游。‘双节’我还是打算待在上海,和家人朋友聚会、逛街。这样比较休闲。”白领何小姐这样说。

这个长假,想到徐家汇逛逛的消费者又能感受一道新“风景”。笔者

日前了解到,在美罗城,一条汇聚时尚艺术、欧陆情怀的美罗内街将于今天揭幕。据介绍,美罗内街汇聚星巴克、哈根达斯、东方既白、寿司亭、罗森超市等品牌商家。

除了购物本身,购物氛围也是很多消费者所看重的。长假期间,不少商家铆足了劲,打造各种促销活动,营造良好的购物氛围吸引消费者。此番,上海ifc商场带来细金工艺花丝镶嵌艺术展。本次展览共展出12件由花丝镶嵌大师、国家级非物质文化遗产传承人白静宜大师的花丝镶嵌工艺品。商场方面想要做的是,“通过举办各种不同类型富有文艺气息的展览及活动,营造优质舒适的购物氛围。”

生活妙招

听音乐嚼口香糖有助缓解“路躁”情绪

“听轻松歌、嚼口香糖、做轻松操。”在近日由箭牌公司发起的“轻松驾道”活动中,北师大应用心理学博士研究生、中国心理学会会员陶思璇为缓解驾驶员的“路躁”情绪支招。

中科院心理研究所张雨青教授指导的《城市拥堵与司机驾驶焦虑调研》显示,北京、上海、广州三个城市随机选取的900名司机中,35%的司机称自己属于“路怒族”。而他们表现出来的“路躁”情绪源于驾驶中面临的各种压力,比如:交通拥堵、恶劣天气、车辆事故、其他司机的野蛮驾驶行为等等。这些问题如果长期被忽视,就会对司机的情绪甚至是驾驶行为带来不良后果。

听轻松歌、嚼口香糖、做轻松操是陶思璇给出的“轻松驾道3招”。“轻松的音乐可以调整心跳节奏和血液循环系统,从而舒缓紧张的情绪。国内外有众多的咀嚼口香糖舒缓压力的科学研究报告。简单的轻松操配合呼吸的调整,不仅能放松疲累紧绷的肌肉,还能够帮助转移人们在压抑环境里的注意力,舒缓焦虑情绪。”

咀嚼口香糖有助于舒缓日常紧张情绪的科学机理其实早已被证实。国内外使用脑电图技术的研究显示,



咀嚼口香糖可引起α脑波增强,而α脑波的减弱与紧张焦虑情绪的产生密切相关,由此可推导出,咀嚼口香糖可使情绪放松。国内外关于唾液皮质醇的研究也证实,咀嚼口香糖时,与压力感成正比的唾液皮质醇水平显著降低,这表明,咀嚼口香糖时压力感也减小了。

在中山大学心理系与中科院心理研究所合作的研究中,借助于表情观察、血压检测、焦虑量表等手段,对被试司机在真实交通拥堵环境下咀嚼口香糖和不咀嚼口香糖时的压力

状况进行对比,研究结果显示咀嚼口香糖时司机的负面情绪上涨速度要慢一些。

陶思璇表示:“如果人长期处于‘路躁’状态,那么易怒的思维方式会形成一种习惯,使其在生活中也容易烦躁、发怒,严重的还会造成情绪障碍、抑郁、睡眠障碍、免疫力下降等负面影响。长期的情绪压抑,进而可能发展成为‘焦虑症’‘抑郁症’等心理疾病。因此,司机朋友们一定要学会及时疏导自己的情绪。”

王勇

快报

“流产后关爱”公益项目 受益女性未来一年预计增至60万

目前我国每年平均有800余万例人工流产,重复流产率高达50%。人工流产次数越多,所引发的并发症和后遗症发生率就越高,对女性生殖健康造成难以估量的损害,包括对生育功能的影响。研究数据显示,重复流产大于三次的女性,并发症发生率近35%。这是笔者从9月23日在人民大会堂举行的“关爱至伊·流产后关爱”项目一周年总结及推进会上了解到的信息。

据悉,由中国妇女发展基金会,中华医学会计划生育学分会,国家人口计生委科学技术研究

所,人民日报·人民网共同发起的这项公益性关爱项目,旨在通过在医院建立标准化流产后关爱服务,来帮助流产后女性及时落实科学的避孕方法,从而避免重复流产的伤害。项目开展一年来,不仅惠及近30万流产后女性,同时正在逐步提高女性及其伴侣对主动、科学、合理避孕的认知。2012年6月,《三级妇产医院评审标准(2011年版)实施细则》将“流产后关爱”内容纳入评审标准。在各个项目参与方的积极推动下,预计在未来一年,将有60万妇女在项目开展进程中受益。 王勇

北京市红十字基金会 爱必妥慈善援助项目启动

“爱的希望”——北京市红十字基金会爱必妥慈善援助项目启动仪式近日举行。该项目将于2012年10月1日正式启动,鼓励患者与疾病抗争,帮助已确诊在爱必妥治疗中明显获益的经济困难晚期结直肠癌患者完成爱必妥治疗,使患者获得高质量的生命延长,并帮助部分患者取得治愈的机会。

近些年,随着医学的不断探索,分子靶向药物联合化疗治疗晚期结直肠癌的临床试验纷纷显示了靶向治疗的优势。北京肿瘤医院沈琳教授表示,通过KRAS检

测等方法确定患者基因类型,为每位患者找到更合适的个体化治疗方案,分子靶向药物的出现进一步提高了疗效,化疗联合分子靶向药物,可大大提高治疗的有效率并且延长患者生存期,爱必妥联合标准化疗方案一线治疗晚期结直肠癌,早期评估发现ETS(早期肿瘤缩小)的患者,中位生存期可长达30个月,化疗联合靶向治疗为部分原来不可切除的肝转移患者提供了治愈可能,分子靶向药物给晚期结直肠癌患者带来了生的希望。 王勇

有画说

“纱布姐” 亮出“整容=不公平竞争”观点

近日,一名身裹纱布,手举一块写有“整容=不公平竞争”等字样的牌子的“纱布姐”出现在上海街头,引起众多市民的围观。在“纱布姐”身后还站有五名身材高挑、头戴面具的年轻女子,高举印有“对整容说不”的牌子。据了解,这六个女子当天还现身于上海火车站以及华山医院、第九人民医院以及某美容医院的门口。围观人群中,有人质疑“纱布姐”是想通过这种行为炒作出名。面对现场的质疑声,“纱布姐”并未给予回应。 王勇



“新”、“新”人类,你焦虑了吗?

金秋时节,高校新生入学,职场新人初入社会,面对全新的环境,接踵而来的各种不适应,处在这个阶段的“新”、“新”人类倍感压力,心理问题频发。

高校新生既要承受学习的压力,又要学会独立应付日常起居,甚至还要面临情感上的困扰,焦虑时有发生。国内研究显示,59.1%的大学新生焦虑水平高于全国18至29岁青年的平均水平。此外,刚刚结束校园生活的大学生步入职场,紧张的工作节奏,复杂的人际关系接踵而至,职场新人也常常感到应接不暇。数据显示,80—90%的焦虑障碍在

患者35岁以前发病,其中,又以10—25岁是发病的高峰期。可见,高校新生和职场新人的心理健康应该格外受到关注。

事实上,焦虑障碍是人群中最常见的精神障碍,是真实的、严重的精神疾病,它是一组以焦虑为主要临床相的精神障碍,症状表现为精神症状和躯体症状,分为多个亚型,主要包括广泛性焦虑障碍、强迫症、惊恐障碍、创伤后应激障碍、社交焦虑障碍,尽管每一种焦虑障碍在不同的患者身上的症状表现各异,但是它们都会引起极度的恐慌或担忧,干扰正常生活。

所幸,焦虑障碍是可以治疗的疾病。环境因素、个体因素和生物学因素会引发大脑内化学物质变化,导致焦虑障碍产生,因此,需要合适的药物治疗或心理治疗。如果有充分的时间和耐心,绝大部分患者在接受专科医生的治疗后会获得康复,并且能精力充沛地过上多姿多彩的生活。

然而,调查显示目前仅有6%—8%的焦虑障碍患者会获得正确治疗。由于缺乏精神卫生知识、对焦虑障碍疾病认识不足,焦虑患者常常就各种情绪相关的躯体症状反复求诊于临床各科室,在获得正确诊断前进

行了许多不必要的检查和治疗,常常因此贻误最佳治疗时机,影响个人的学习生活和工作的,这不仅增加患者及家属的心理和经济压力,还造成了巨大的社会医疗资源和诊疗费用的浪

费。目前,上海市的很多综合性医院都已经开设精神心理专科,有精神疾病专家坐诊,当患者出现焦虑障碍疑似症状,可及时前往咨询就诊。

部分医院门诊列表

上海交通大学附属瑞金医院	林国珍、金海燕等
上海市第十人民医院	朱荣申、吴宇杰、曹静等
上海市精神卫生中心	熊祥玉、唐文忠、万行军、应颖、徐鹤定、焦玉梅等
复旦大学附属华山医院	邵春红、吴彦、诸索宇、施慎逊等
复旦大学附属中山医院	黄啸、刘文娟、陈华、季建林等
上海市第一人民医院	陈至清、许国勤、金文岚等
同济大学附属同济医院	申远、骆艳丽、刘美兰、陆峥等