

三八节

关爱女性

心有压力 说出来!

2004年火爆一时的电影《20 30 40》以独特、细腻的视角,描绘出女性在不同年龄段所面临的选择及生活压力引起了很多职场女性的共鸣,它细致地勾画了处于20、30、40岁各个年龄段的女性对梦想、爱情、婚姻、家庭不同的渴望和追求。郑州市精神病防治医院心理咨询师李平安说,抑郁症、焦虑性神经症(焦虑、担心不幸的事情发生)、强迫性神经症(反复检查、反复思考,不能控制)、社交恐惧症、进食障碍、疲劳综合征等心理及身心疾病是这些年龄段女性常见的心理疾病。郑州市第八人民医院心理科主任高新立说,这些心理压力如不及时释放,有可能危及身体的健康。 晚报记者 聂广利

20岁:工作、生活同时挤压

感情无法预测,那就提前做好职业

“从职业女性有效的从业周期来看,20岁的职业女性,无论工作还是生活都更具不稳定性。”高新立认为,“此时的压力主要来源于就业压力和竞争压力,她们在工作中渴望自我价值的实现,以及会面临感情的问题。”

2002年大学毕业的小王学的是英语教育专业,在她还没毕业时就非常顺利地到了一个大专院校当英语教师。可是干了半年以后她就开始厌烦教师职业了,每天5节课的工作量使她不堪重负。就在这时,与交往了3年的男友也出现了感情问题。回想那年的经历,她说“每天晚上都会睡不着,她会试着把每天做的事情想一遍,生怕对老板说错什么话,做错什么事,后来做不下去了只好又辞职”。

高新立表示,王女士的案例是20岁职场女性的“典型症状”。这个年龄的女性面临着来自生活和事业的双重选择,却都缺乏稳定性。一旦把握不好,就容易产生心理上的孤独感。他提醒各位面临感情和事业双重压力的女性:既然感情上的事无法预算,无法规划,那么,不妨在职业上提前规划,以防职业上也遭遇无法设防的“情变”。

30岁:婚育压力日渐增加

要学会培养兴趣爱好,以陶冶情操,保持年轻心态

30岁的职业女性,虽然生活较为稳定,但工作也更易受到家庭、婚育和社会的影响,工作和家庭、婚育矛盾的压力日渐增加。李平安分析认为,对于大部分30岁的职业女性来说,人际关系、年龄恐慌、角色冲突都困扰着她们。

33岁的李女士已经在一个大型国企做了10年的财务管理,因为爱人一直在北京工作,她辞去了在郑的工作求职于北京,她坦言因为同行竞争压力非常大,她的同事关系相处也不好,爱人后来出国发展,因为年龄的问题也困扰着她。是继续做管理还是做专业,让她费尽心力。

李平安分析认为,30岁以后的女性,容

测测你的压力有多大

- 1.你是否常觉得心情很烦闷?
经常(5分),普通(3分),偶尔(1分);
- 2.你是否会自己一个人自言自语?
经常(5分),偶尔(3分),不太会(1分);
- 3.心情不好的时候,你会骑车到外头透气吗?
会(1分),偶尔会(3分),几乎不会(5分);
- 4.你是否曾动过自杀的念头?
经常(5分),偶尔(3分),不会(1分);
- 5.觉得电视上的综艺节目越来越无聊?
很无聊(5分),有些很无聊(3分),都很有趣(1分);
- 6.即使到了度假胜地,依旧没有很开心的感觉?
不会(1分),好,有时会很开心(3分),几乎开心不起来(5分);
- 7.你有没有想起来很气愤的人?
2个以内(1分),3-5个(3分),超过5个(5分);
- 8.你是否觉得自己常常很慵懒、身体虚弱无力,可是到医院又检查不出毛病?
常常是这样(5分),有时会比较没干劲(3分),不太会;常常充满活力(1分)
- 9.遇到路上横冲直撞、不守交通规则的人,你会怎样的反应?
真想毙了那些人渣(5分),为什么我这么倒霉?(3分),太挤了,真想移民到国外(1分)
- 10.觉得每天做同样的事(例如上班、上课)是一件很烦人的事?
实在很烦,有点不想(5分),不太会,一样能找到乐趣(1分),和计划冲突时才会觉得烦(3分)
- 11.你最讨厌以下哪种类型的人?
个性自私自利、小气抠门的人(5分),喜欢夸大其词、一事无成的人(1分),总是固执己见、不知变通的人(3分)
- 12.你觉得自己是不是很容易陷入感情或友情的困扰?
很容易,常常会这样(5分);偶尔会,感情还不错(3分);不太会,感情都很好(1分)

不到20分,压力指数:30% 听个轻快的音乐,很快就能恢复你爽朗的一面。
20-30分,压力指数:50% 换个环境,例如去郊游、购物,情绪自然而然就会平静下来。
30-40分,压力指数:70% 做点生理的改变,例如爬山、到健身房,或是洗桑拿都是很不错的改善方法。
超过40分,压力指数:85%以上 尽可能寻求心理医生吧。



完美性爱 给身心减压

中国社会自古以来谈起“性”这个字眼总是犹抱琵琶半遮面,多数人认为这类话题带有一定色彩。郑州新世纪女子医院妇科专家许心杰表示,这样的了解不要说提及“完美”二字,就连对它的真正认识可能都不算,其实完美的性爱带来的不仅仅是家庭的和谐,而且还有助于减压。

晚报记者 聂广利

女人需要完美性爱

完美的性爱可以彻底融化一个女人,让她从灵魂深处敞开心扉,感受爱情,并铭记于心。男人灵巧和会意的爱抚,可以让女人爱情的活力通过触摸的感觉不断升腾。女人会毫不犹豫地相信:她对他来说是最重要的。专家表示,即使两个人刚刚发生过争吵,紧张的气氛笼罩了整个家庭,只要通过完美的性爱,一切不和谐的乌云都会烟消云散,女人会再一次被她自身的归属感所征服。

有助身体健康

效果一:有利于消除失眠。所有人都渴望有个深沉、甜美的睡眠,但是各种各样的原因导致的失眠,经常困扰着大家。特别是女性,更容易失眠。而当经历一次和谐的性生活后,紧张激动的身体开始放松,肌肉也在满足之后的疲倦中得以舒展,睡意自然而然地袭来,有助于消除失眠症。而且性生活越是美满,事后也越容易入睡。

效果二:减轻经期前的综合症。女性在月经前的5-7天内,流入骨盆的血液增加,有可能引起肿胀和痉挛,导致腹胀或腹痛。而性生活中的肌肉收缩运动,能促使血液加速流出骨盆区,进入血液总循环,而减轻骨盆压力,从而减轻腹部不适。

效果三:精液有助于女性阴道的消毒。实验证明精液中有一种抗菌物质——精液胞浆素,它能杀灭葡萄球菌、链球菌、肺炎球菌等致病菌。所以可以帮助女性生殖器免遭微生物的侵袭。长期没有性生活的女性,更容易患阴道炎,子宫内膜炎、输卵管炎等病症。

爱是“入场券”

“女性在肌肤之亲前仍然需要情感的慰藉,我们可以作一个很恰当比喻:对女人而言,爱是性的‘入场券’”。专家建议,只有在双方都有着积极态度的时候,充分的交流,加上足够的前戏,实用的小技巧,使男女在生理上都处于适合的状态时很容易就会达到完美的境界。对女人来说,性爱的过程比结果更为重要。

助听器大优惠

市三院耳鼻喉科助听器验配中心为感谢新老顾客的厚爱,特在爱耳日举行特价优惠。凡在今天定制美国斯达克、丹麦瑞声达、德国西门子助听器一律7-8折优惠。另外,本科还可耳膜定做,维修、调试各种知名品牌助听器。地址:市第三人民医院耳鼻喉科门诊四楼(助听器验配室)
咨询电话:0371-66930896

易产生年龄恐慌、心理疲劳、寂寞,自信心不足、目标游移、知识更新不快、紧张等心理问题,诸多因素常常使她们处于某种紧张状态之中。此时首先要重新建立自信,33岁是重家庭还是重事业,要根据自身的情况而定。专家建议,在时间和精力允许的情况下,要学会培养自己的兴趣爱好,以陶冶自己的情操,并保持学习的热情,保持年轻的心态。

40岁:面临着人生众多转折

主动休息与宣泄法,建立化解压力圈

40岁的女性面临家庭、身体条件、子女等方面方面的压力,在一些单位可能已经实行提前退休。总体来说,40岁面临着人生的

众多转折,这个年龄透着许多年轻人无法体会的酸楚,当然还有幸福。同时,专家也提供了缓解压力的方法,主动休息与宣泄法,建立化解压力圈等。

疲劳是会积累的,当感觉疲劳时,其实疲劳已经积累得相当深了,这样很容易造成身体透支。相对被动休息来说,主动休息更具有科学性。当遇到不如意的事情时,可以通过运动、读小说、听音乐、看电影、加入特定的朋友圈,找朋友倾诉等方式来宣泄自己的不良情绪。另外,美化你的工作环境,如果每天感觉在一个新的环境中,心情会有新的表现,美化工作环境,厌职情绪会不知不觉地消失。

贴肚脐 轻松告别胆病

健康情报站

雅培关爱婴幼儿节目再上央视

夏秋一过,胆结石患者的发病人数就会明显增多,有些胆囊结石并无症状,患者本人没有不适感,却可能因结石长期刺激胆囊壁而诱发其他胆囊疾病,或者表现为胆绞痛发作,这时往往因为患者脏器功能衰退和诱发其他病变而失去最佳治疗机会。

不开刀能够治胆病,几乎是所有胆病患者盼望的事,实际上,胆囊与阑尾不一样,是人体重要的消化器官,手术治疗胆病是万不得已的选择,且有严格的适应症,如急性发作、穿孔等。手术治疗还是非手术治疗应根据病人具体情况来决定,因为手术毕竟是一种创伤性治疗方法,加之术后感染,结石再生是难以避免的,并且患者对手术接受程度及身体状况都必须考虑,目前绝大多数专家认为,手术要有严格的指征,不宜见石就切胆囊。

从胆结石的成分来看,它并非是纯粹的石头,而是细小的胆固醇或胆色素颗粒粘起来的块状物,有韧性、不易破碎,但在一定条件下可以溶解。现代医学研究表明:肚脐处皮肤最薄,血管丰富,外用药物较易吸收,陕西鹤寿堂药业研制的鹤寿中清贴秉承中医脐疗理论,药物敷脐后有效成分直接渗透到肝胆部位,快速消除炎症,将结石逐层溶解,随胆汁排出。鹤寿中清贴在河南畅销4年,它不仅让病人避免了手术的痛苦,而且让无数胆结石、胆囊炎患者从此告别了胆病。

咨询热线:0371-63219696

据了解,雅培与Discovery探索频道联手打造的“雅培·宝宝成长‘心’发现”去年在全国各大电视台播出后引起强烈反响,应广大年轻父母的要求,也为了给更多家庭带来育儿经验、帮助婴幼儿健康成长,该节目将于今年3月起登陆中央电视台少儿频道。

据了解,雅培是一家国际性的多元化医疗保健产品公司,尤其在小儿营养品市场上稳居行业翘楚,从上世纪90年代开始进入中国,多种产品深受中国消费者喜爱。关爱健康的价值观是雅培的一贯传统,对这一宗旨,雅培公司始终秉承,并通过各种活动加以倡导,履行企业的社会责任。

“雅培·宝宝成长‘心’发现”是雅培与全球领先纪实媒体Discovery探索频道共同打造的电视节目,通过全球97个婴儿家庭真人秀,展示科学家对婴幼儿研究的最新发现。该节目共22集,分

为五大板块:“妊娠一点通”、“亲子一点通”、“婴儿成长史”、“新生儿进家门”、“妈妈的苦与乐”。

雅培公司国际营养品部公共事务总监汪岭表示:“雅培育儿心发现”节目体现了雅培120年的科学探索精神。在节目设置上,尽量做到知识面广、形式丰富,内容实用。该纪录片传递出这样一个信息:在传统经验的基础上,世界各国的专家已从护理学、心理学、营养学多方面着手,通过性格、人格和智慧培育,发展因地制宜、因人而异的科学育儿方法。“雅培相信,只有把科学和爱心结合起来,才能使宝宝快乐健康成长。我们很高兴为宝宝提供优质营养配方的同时,更为中国妈妈们带来培育好下一代的科学方法。”业内人士认为,选在3月播出,也契合了“3·15——国际消费者权益日”的年度主题“消费与责任”,展现出雅培对健康生活关爱的一贯宗旨。 章韦