



开车的朋友,这篇文章看细点

公交车长最压抑的事,是听到“你会不会开车” 有个新词叫路怒症,测一下你属哪一种?

工作时间精神高度紧张,公交车长压力大,天气炎热易急躁,容易引发交通事故。昨日,为了让公交车长学会调整自己的心理,缓解工作压力,市公交二公司邀请郑州市八院副院长胡雄给车长上心理课,教车长学会科学减压方法。

晚报记者 董洪刚 汪永森 实习生 邵亚男

开车时,1分钟紧绷60秒

“从第一次开公交车开始,我只要开车都高度紧张,脑子里绷着弦,开车1分钟小心60秒。”6路公交车车长靳彦胜开车已经14年,从21岁开始跑车起,只要手摸方向盘,他都会高度集中注意力。“精神很紧张,

遭遇堵车心理压力更大,一趟跑下来非常累。”靳彦胜说,6路车经过人车密集的科技市场时,他的手脚脚不敢有丝毫的放松,“我性格还好,不是太着急,遇到问题都会微笑对待。”

休息时喜欢到郊外安静

“我开了10多年车,线路上一个坑、一个井盖,都非常熟悉。”靳彦胜说,出现紧急刹车时,有的乘客就会喊“你会不会开车”、“开车啥水平啊”。“听到这些言语我很压抑,遇到乘客骂人总感觉人格受到了侮辱。”张洁说,遇到乘客不文明,他暗暗告诫自己绝大多数乘客是文明乘车的。

人吵架,势必对白天的工作产生影响,注意力不集中就会出差错。”张洁告诉记者,他的爱人以前也不理解他,他就让爱人跟了两趟车,两次体验之后爱人理解了他,现在遇到可能导致他分心的事情,爱人能不告诉他就不告诉他。

在非上班时间,公交车长多选择待在家里,或者到郊外空旷安静地方,高度紧张让车长不敢到闹市区,他们说很容易急躁。

心理学家:大声吼也是一种减压方式

郑州市八院副院长胡雄认为,工作紧张、各种矛盾心理堆积而得不到发泄,都可能引发心理疾病,而将这种情绪带到工作和生活当中,也容易使车长的幸福感降低。

达及升华表达。“简单地讲,就是了解自己产生情绪心理的原因,向亲戚朋友及专业人员表达,通过运动、旅行及购物等表达,还有调整自己身心,化压力为动力。”他认为,表达自己的方式,甚至大声吼吼也是简便的减压方式。

公交车长如何缓解压力呢?胡雄表示有4中途径,分别是自我表达、调节认知、向环境表

新版牛津辞典收入一个词:路怒症

路怒症,顾名思义就是带着愤怒去开车。“路怒”(roadrage)一词被收入新版牛津词语大辞典,用以形容在交通阻塞情况下开车压力与挫折所导致的愤怒情绪。随着私家车快速增多,因驾车引发的情绪冲突也越来越多。

测一下你属哪一种路怒症

开车时,许多人会有一种快感,一旦这种快感被外来因素打断,有些人就会爆发出惊天怒气。你有哪种程度的路怒症?网上有个测试题,大家不妨也来做一下:

独自乘公交车,已经有座位了,但并不是你喜欢的位置。这时有人下车,空出了一个你喜欢的座位,你会起来调换吗?

会——初始分20分;看心情和周围情况——初始分16分;不会——初始分10分。

用初始分,加减下面问题的分数。选A加1分,选B减1分:

1. 你有要事要办,一边窗口是长长的队伍,另一边窗口不用等,但必须花上一倍多的钱(对你来说是一天的生活费),你如何选择?
A.排队;B.多花钱
2. 煮饭时,如果米里面杂质比较多,你会怎么做?
A.先找一找沙子;B.全倒进去
3. 你被别人超过时想反超吗?
A.不会;B.只要有可能我会跑到前面去
4. 约好见面,朋友却迟迟不来,你会:
A.至少先等半个小时;
B.不停打电话,或者转身离开
5. 睡得正香被吵醒,你会变得暴躁吗?
A.不会;B.会,严重时骂人
6. 你更愿意玩过山车,还是碰碰车?
A.碰碰车;B.过山车

7. 飞行和瞬间移动,你会选哪个?
A.瞬间移动,经济又现实;B.飞行,累点儿没关系
8. 你专心做一件事情时会沉迷吗?
A.不会特别入迷;B.会,心无旁骛
9. 你是个经常虎头蛇尾有始无终的人吗?
A.不是;B.是
10. 你完成这个测试的方法是:
A.一道一道题计分;B.看完所有题再统分数

看分数找答案

20~30分:你属车河怒族。你不在乎漫长等待,只要有事情做。但是等等走走的状态就有点烦人了。在漫长的车河里遨游很痛苦,这时候你已经提不起注意力开车了,千万小心,你起步停车的事故率可是很高的。

15~22分:你属堵塞怒族。塞车超过一定时间,你会变得暴躁,或者拼命按喇叭,或者出去看看前方情况。不过,你终究不是个遇到交通状况就会发火的人,所以,就算是生气,也能自我克制一些。

7~14分:你属超车怒族。没猜错的话,你忍受不了被别人超车的感觉,尤其是对方故意这样做还对你炫耀时。如果经常被人超过,你会逐渐失去耐心,甚至不管客观情况胡乱加速。

0~6分:你属红灯怒族。你“路怒”的症状可够深了,大城市堵车也能引发你的高血压,前面堵车的情况下,发生小摩擦,你就会充满吵架的欲望。摘自2009年7月16日《都市快报》

国家专药 专治腰椎病

专找久治不愈的 银屑病患者

腰椎间盘突出,疼!疼的直不起腰,大腿外侧又酸又麻,小肚子也涨得慌。疼得受不了,很多人就吃止痛片挨着。现在,腰椎病人终于有了专用药。近日,国家药品监督管理局特批了中华老字号——广东华天宝药业的【腰椎痹痛丸】为国内首个治疗腰椎病的专用药。



治愈率为71.8%,成为替代手术治疗腰椎间盘突出的特效药。

2002年,国家卫生部把腰椎痹痛丸列入三甲以上医院重点推广用药,2005年,国家食品药品监督管理局把腰椎痹痛丸列入国家中药保护品种,2008年,国家中医药管理局把

腰椎痹痛丸配方列为国家一级保密配方。

腰椎痹痛丸由20多味纯中药精心研制而成,采用的原材料平均200000公斤才能提取300公斤高浓度的药浆,而这300公斤的药浆只能生产10000瓶腰椎痹痛丸。患者只要服用1.23粒腰椎痹痛丸就相当于服用一副治疗腰椎病的汤药。颗颗见疗效,粒粒是精华。

中华骨伤病学会研究发现,【腰椎痹痛丸】中独含一种大分子团物质,软骨聚合酶。这是产品神奇效果的来源。软骨聚合酶能够激活腰椎内养系统,消除水肿,回缩髓核,疼痛自然消失,修复受损纤维环,杜绝复发。

患者可直接到本版报纸下方指定药房购买。直接拨打热线0371-61010725订购,有机会获赠价值114元的腰椎痹痛贴。

除顽癣3大特性远离皮癣火坑

调控性:调控细胞正常分化

银屑灵颗粒还肤膏组合结合诺贝尔生物学奖获得者霍华德博士的“细胞突变论”,采用全球领先的“甲乙双剂疗法”,由内向外激活活细胞的调控系统,细胞分化正常了,皮癣消失,健康皮肤自然长出来!

再生性:30天摸到嫩白皮肤

银屑灵颗粒还肤组合深层释放细胞保护酶,彻底恢复皮肤正常分化代谢功能,同时锁住水分和营养,新皮肤自然长出来,不出30天,你就会摸到你嫩白而富有弹性的皮肤。

修复性:免疫保护、杜绝复发

银屑灵还肤组合含有强效修复因子,深入对皮下组织细胞纤维网进行修复,形成整体细胞免疫保护,彻底消除复发的隐患,让你使用一次,一生受益!

3天脱癣皮 30天除顽癣

第一步,使用三天:癣皮脱落,满身的白皮裂痕不见,整个人会感觉浑身上下都轻松!第二步,治病灶:15天左右:细胞分化系统开始恢复正常,患处皮下增生逐渐变薄,鳞屑已经看不见了,新生的皮肤开始长出来了!第三步,除顽癣:30天左右:患处皮肤接近正常皮肤,皮肤细胞开始有序分化和正常人一样的生活!

独家声明:无论您患病时间有多长,无论病情有多重,通过规范治疗后,均可一盒见效!使用三天无效全额退款,谢绝使用本药继续治疗!银屑灵颗粒还肤组合内服外用保证纯中药制剂国药准字Z20050283。

专家咨询热线:0371-66089559,将为您指导用药、跟踪服务,让您买的放心,用的安心!专家指导用药地址:河南福康医药超市(黄河路花园路东50米路北)。

白内障、玻璃体混浊 非手术免费治疗

老年眼病患者有这样的感受,不做手术等瞎,做手术又怕瞎,用普通药物治疗效果又不佳,时好时坏,看不清、看不见,老年人生活中失去光明,也失去了快乐。

由中华爱眼协会发起的“眼病救助中国行”活动,已在全国开展。各地“眼病救助中心”采用眼科名药,组合治疗,替代手术治疗眼病。临床验证:多年的白内障、玻璃体混浊、翼状胬肉、黄斑变性、眼底病变等眼病患者治疗3-5天后,视力明显提高0.2以上,按疗程治疗效果更显著。

郑州“拨云眼病救助中心”成立以来,已免费治疗眼病患者上千名,许多患者已彻底告别视物模糊、眼干、眼涩、眼痒、见风流泪、飞蚊、重影等症状!

报名电话0371-60503170。因场地所限,每日仅限30名,节假日不休。

三天体验神奇疗效 三步根治腰椎病

分离粘连,快速止痛:腰椎痹痛丸强劲的药效能迅速解除对神经根的刺激和压迫,消除神经脊髓周围的炎症和水肿,促进神经修复。服用3天就可见效,疼痛明显减轻,整个腰部有一股热流涌动!

回缩髓核,解除压迫:腰椎痹痛丸具有极强的氧化功能,快速氧化髓核组织内的蛋白多糖,使髓核细胞水分流失而萎缩。并在椎腔负压作用下回缩,解除对神经根压迫。服用1盒,腰腿疼、麻、酸、胀、僵好转!

修复纤维环,杜绝复发:腰椎病反复发作的根源是破裂的纤维环无法修复。腰

椎痹痛丸独含的软骨聚合酶能快速修复破损的纤维环,同时补益肝肾,强筋健骨,克痹止痛,活血通络。服用三盒,从源头改善腰椎间盘骨营养系统,修复并加固纤维环,治好腰突不留根。



专家咨询: 0371-61010725

购1疗程 腰椎痹痛丸 赠3盒 腰椎痹痛贴

经销药店: ●河南福康医药超市(黄河路花园路东50米路北) ●中原医药超市(市中医院向北50米路东宝芝堂)

- 国药准字Z44023564
- 国家中药保护品种
- 国家一级保密配方
- 三甲医院重点推广腰椎专用药

◆ 专药专治: 腰椎间盘突出 腰椎骨质增生、坐骨神经痛、椎管狭窄、腰肌劳损