

上接C01版

### 给抑郁一些颜色瞧瞧

当一个人情绪低落的时候,他就等于戴上了有色眼镜,整个世界都是灰暗的,不修边幅,懒得化妆,甚至连梳洗也省略掉。其实这样只会让你的心情越来越灰,所以不妨给抑郁一些颜色瞧瞧。而且精心打扮后,来自他人的夸奖赞美也会让你的心情随着外表亮起来。

首先,尝试暖色调的服装。尽量将黑、白、灰的外套全部打入冷宫,开始尝试红、橙、紫。其次,可以来点彩妆。也许你天生丽质,但来点彩妆,只会让你锦上添花。拒绝让人看起来有点颓废的烟熏妆,化亮一点的妆容,从眼影,到腮红,再到唇膏,都用暖色的金、粉或橙。再照照镜子,从前那个忧郁的女人去哪儿了?

此外,发型对人的面貌有彻底的改观。改变你长期以来保持的发型,给头发做点营养油,如果不过敏的话,再漂些酷酷的颜色,如红、紫,甚至蓝。当然不用大面积,只需挑染部分点缀,你的心情就会从头开始亮起来。身体的滋润也会让心情有容光焕发的感觉,定期去做SPA或美容。

冬天,外面的风景非常萧瑟,所以不妨改变自己的居室环境,通过色彩和光线来改善自己的心境。可以给家里多增加一点色彩。换上红色的沙发套,买几个热带风情的靠垫、铺鲜花盛开的床单,甚至买上两桶漆,亲手将自己的客厅刷出一面大红的墙。在这样一片色彩斑斓的海洋中,你怎么会感到悲伤和寂寞呢?

暖色调的灯也非常实用。白白的节能灯虽然看起来亮,但是惨白的光线的确让人感觉冰冷。换成暖色调的灯,甚至彩色的灯。只要心情好,就算家里装扮得有点像KTV包房又有什么关系?

再增加一些绿色植物和鲜花。丁香、茉莉、玫瑰、紫罗兰、薄荷等植物,能散发使人放松、精神愉快的香味,让人愉悦。



## 心情“落雪” 用爱“融化”

### (二) 学着悦纳自我邀抑郁共舞 南睿 / 文

你可能早就知道一些抵抗“冬季抑郁症”的办法:比如加强体育锻炼,因为运动会加快人体内的新陈代谢,促进肾上腺素分泌,使人情绪开朗。比如增加光照时间,多外出晒太阳,在室内白天不挂帘,晚间增加照明灯的亮度。还有多看书多听音乐,或找朋友聊天谈心以分散注意力。

这些方法都不妨做做,除此之外,还有最新研究出来的抑郁“杀手”,试了之后,你会发现其实抑郁也没什么了不起,也许只要一个吻或者一次深情的拥抱就能够击败它,帮助你重拾快乐心情……

### 用好吃的东东收买“抑郁”

抑郁虽然是一种“心病”,但合适的饮食对调剂心情也很有帮助。

冬季天气寒冷,心情自然也很容易冷,所以可适当多吃高热量的食物,如肉类、蛋类、豆类食物,尤其像羊肉、牛肉,不仅营养丰富,而且热量高,可以增强御寒能力。水果首选香蕉,饮料则推荐荸荠、豆浆,零食可以选择巧克力、花生等。这些高热量的食物有兴奋神经系统,改善心情的作用。

热气腾腾的食物不仅能让身体温暖,也会让心情变得温暖起来。少吃冷盘、面包甚至冷饮等食物,多喝热汤、热饮和热饭菜。热乎乎的食物下肚,身心会舒服。火锅和涮锅是冬季饮食的首选,但切记,火锅不要吃麻辣的。

虽然高热量的食物有促进心情的作用,不过也要注意身体营养的平衡,还应多吃一些清淡的食物与之搭配。因为经常吃得太油腻或太饱,也是会影响心情的。

### 用热情和爱融化“抑郁”

你可能早就知道一些抵抗“冬季抑郁症”的办法:比如加强体育锻炼,因为运动会加快人体内的新陈代谢,促进肾上腺素分泌,使人情绪开朗。比如增加光照时间,多外出晒太阳,在室内白天不挂帘,晚间增加照明灯的亮度。还有多看书多听音乐,或找朋友聊天谈心以分散注意力。

这些方法都不妨做做,除此之外,还有最新研究出来的抑郁“杀手”,试了之后,你会发现其实抑郁也没什么了不起,也许只要一个吻或者一次深情的拥抱就能够击败它,帮助你重拾快乐心情。

最近一个对2000对夫妻的调研表明,那些仅在做爱时亲吻的夫妻,得抑郁症的比例是那些亲吻频繁的夫妻的8倍。

与此有异曲同工之妙的是最新的另一个研究,此研究发现,牵手和拥抱可以在一定程度上降低压力和抑郁。“只要一个轻轻的拥抱,身体接触带来的压力,会刺激皮肤下的神经终端,并将平静的信息发送到大脑,然后大脑就会控制压力激素皮质醇的释放。”

如果你是单身怎么办?那不妨和朋友牵手或拥抱,或者弄个小宠物抱在怀里,只要有生命的东西都可以,甚至专业的按摩,也同样有减轻压力和缓解抑郁的作用。请继续阅读C03版

人才/生活资讯 郑州最大的实用资讯互动平台 找信息看晚报刊广告登晚报 信息服务热线:63396000 24小时广告刊登热线:63399000 67655128

### 郑州晚报分类广告部 年终巨献 史无前例

做分类广告空前大返利:  
 1、招聘、求职、家教、教育培训、房产等分类栏目正文刊10次及以上每行10元,签订半年就送一个月;  
 2、汽车租赁、贷款、家政服务、咨询代理、法律服务、设计施工等分类栏目,签订3个月送一个月,签订半年送两个月,签订全年送三个月;  
 3、通通有网站 www.totoyou.net.cn 同步免费发布;  
 4、《通通有》DM广告免费同步刊登。

做分类广告空前大返利:  
 一次性付款达2000元,赠送价值100元的券物;  
 一次性付款达3000元,赠送价值150元的券物;  
 一次性付款达5000元,赠送价值200元的券物;  
 鉴于礼品有限,先做先得,送完为止。  
 此活动最终解释权归郑州通通有广告有限公司所有。  
 广告热线:67655128 63396000 67957022  
 63875060 65995587

### 招聘

- ★专兼职日结招代理 13164398098
- ★幼师保育员各6名 13303810034
- ★药店招聘营业员 15838068108
- ★聘护士退休医师 13523598085
- ★牙科内科医生、护士 15515777266
- ★聘外勤男 35岁以下 13007541928
- ★能吃苦耐劳者优先 18737113589
- ★文员司机仓管保安 1200元 65715896
- ★帝湖幼儿园招聘幼师形象佳有经验 86030503

### 艺术培训

- ★书法培训(可试学) 13525513538
- ★●音乐高考强化 15538056628

### 教育

- ★电大在职本/专科 63217512
- ★一年制快速自考本科 63962251
- ★●●上网文凭资格证 68256816
- ★速拿国内外本科证 13613867768
- ★国家教育考试网专本硕证 69615228
- ★中央电大专升本招生 13838090117
- ★考电工、焊工、起重、叉车 66662829
- ★正规专、本、硕 65268110
- ★教育项目寻合作 15038160000

- ★名师签约 65059712 保提高
- ★一中在职数学教师专教常学常补而成绩未提高的学生 15837130618
- ★刘老师专辅物理 13526407005
- ★高中各科一对一 15036110833
- ★郑大家教 66635875 可签约
- ★张老师优教英语 87093508
- ★1对1英数理化保提高 63229886
- ★一对一、小班保提高 67998567
- ★高中数学、60后教 13653974426
- ★特级教师数理化 13298194381 签约
- ★周老师专攻数学 87090368
- ★郑大学生联合会家教 60519958
- ★中高考各科特训 87533580 签约
- ★李老师专辅初中数学 66852137
- ★在职数理化英 63962301 保提高
- ★英语10次差转优 13503828552
- ★优秀大学生 66084828 免费试讲
- ★20次差生超三好 15515599576
- ★教师专辅高中数学 13613852006
- ★高中化学满分辅导 15515964288
- ★语文中考轻松100分 60508396
- ★小语种高考专家保效 60136085
- ★一中老教师数理化 13803849434
- ★师生同吃住养习惯、数理化满分班签约重点 65080519
- ★初高中考试技巧培训两小时总成绩提高30分张老师 13323853696

### 龙门名师一对一 提高成绩见实效

十年品牌 一线在职骨干教师  
 初高中数理化英语补差 培优  
 快速提分 保提高 66680336

### 翻译

★百科翻译公司 13949097947

### 医疗药品

- ★穴位埋线治疗前列腺炎 61156769
- ★专治灰指甲脚垫刺痒 13598892700

### 矫正口吃

★郑州新伦口吃康复中心 63733162

### 礼品回收

- ★上门回收烟酒购物券 15537155789
- ★长期高价烟卡券 13598098891
- ★收烟酒购物券卡 13255929666
- ★诚意长期高价现金收购各大商场代金卡、代金券 15981979442

### 求租求购

★买卖闲木工机械 13607683400

### 旧货回收

- ★机电仓库工程机械 15138673288
- ★回收机械废旧物资 13674980836

### 印刷包装

- ★专业书、报、期刊印刷 66048899
- ★四色对开4开低价彩印 65136280
- ★60989796 台历挂历贺卡名片
- ★纸箱礼品彩箱厂家 1321319111
- ★个性高档挂历一本订做 60277807
- ★台历挂历精品礼盒 15225180000
- ★进口大四98元起 13937599489
- ★专印清单不干胶 15138906136
- ★纸箱纸盒手提袋 13014552582
- ★专印不干胶无碳联单 68743153

### 求 职

- ★百名优秀司机求职 13683811268
- ★带海马车求职包月 13903866433
- ★桑 3000 月天价优 13598822493
- ★高级会计师求兼职 13623840339
- ★本市 A2 驾龄 12 年 15515557576
- ★会计师财税优兼 13298169721
- ★面包车包月天 15515938005
- ★在职数理化英 13203708484

### 坐在家上重点

孩子的考试成绩、学习方法、学习效率、厌学情绪、上网成瘾、不良习惯……一切问题将迎刃而解。  
 (周六周日专家免费咨询)  
 101 网校郑州分校:60179776  
 63576638

### 快考

①先交报名费500元  
 ②证书档案办理单  
 ③查实再缴清学费

北京高校直属辅导班,正规办学单位。  
 证书速拿,真实、合法、有效。网址:www.hnbjcc.cn  
 地址:颍海路地理所 电话:0371-67935315, 67935318

### 心理咨询

- ★焦虑失眠叛逆包解决 63519919

### 个人征婚

男 47 岁 丧偶 经商 稳重 健康 宽厚 感情 爱家 温柔 善良 女士 一生相守 有孩 可视 亲生 13763310210

### 电脑服务

- ★上门修电脑 63573316 修好 30 元
- ★诚信精修电脑 60962596 上门
- ★高价回收旧电脑 13203881799
- ★同城速修电脑 13592585707/√
- ★最高价回收旧电脑 13783538960
- ★20 元上门精修电脑 63860282

### 印刷超市

手提袋、书刊、画册、全省最低 13613851629

### 印刷厂

13673639560  
 不干胶 无碳联单 书刊 画册 手提袋 全市最低

### 郑州奥涵美容美发化妆学校

招生电话:63370996/7/8/9

### 家教

- ★阳光保质家教 66992211
- ★中高考签约 63293319 一对一
- ★一对一、小班无效退款 67950839
- ★东方家教 61806622 保证提高
- ★数理化英专专家教 68655404

### 名校名师差生速提

www.5litfen01.com 13223078295

### 全国连锁个性化辅导

精品小班 1对1 66286152  
 初中高中精辅保提高

### 婚姻医院

- ★专业处理:结婚/离婚/试离婚/复婚再婚/骗婚/重婚/不婚/矛盾纠纷专业矫治:外遇/专研/保家卫婚 0371-63352728, 63291786

### 婚介服务

- ★三毛婚介 38 元至成功 66976980

### 家电维修

- ★专业移修收空调 62066622
- ★50 元专车移修空调回收 63758085
- ★50 元专移 66691251 格力美的
- ★65113456 厂家空调加氟收修
- ★厂家修移收空调充氟 63066312
- ★50 元移修收空调 66689333
- ★61209996 专业拆装空调★
- ★格力售后专业移修空调 65968080
- ★★专修格力美的 66686111
- ★63368570 格力移修收空调

### 综合信息

- ★专业定做各种火锅桌 13273025963
- ★免费激光打印机、复印机、一体机换粉 30 单鼓 80 套鼓送优质食用油两桶、科海公司 60979276/78/79

使用本栏目信息请认真核实,由此产生的后果自负。  
 河南明治律师事务所律师张喆 13007608804