

滴水之恩 涌泉相报

—2013感恩节《TOP 养生》特刊

学会感恩,你会越来越健康

美国有心理学家说:“感恩心理,有助身心健康。”

这是因为,因感恩而产生的感激、满足、愉悦等正能量心情,能促进脑部加速释放包括多巴胺和5-羟色胺在内的让人“愉悦”的化学物质,让人感到快乐。大脑同时加量分泌的催产素,也能放松神经,缓解焦虑、紧张、沮丧等心理压力,让感恩者长时间保持心境平和。

而这种积极心态,不仅有利于增强人体免疫功能,还能刺激病体更快康复。

俄亥俄州立大学的研究者曾对100余名罹患不同程度抑郁症的大学生进行调查,发现每天坚持10分钟发自内心的“有效感恩”,其抑郁症状会明显减轻,康复时间也有所缩短。

纽约州的心理教育专家马斯特经过长达20年的相关跟踪调查后指出,如果孩子从小就学

会感恩,其睡眠情况、心理状态和整体发育水平等,都比从不感恩的同龄孩子更好,较少出现抑郁、焦躁等负面心理,也很少参与殴斗等暴力行为。他们的朋友会比较多,长大成人后婚姻也相对更为幸福、稳定,对生活满足感较为长久,更能跟社会和谐相处。

中华民族自古就有“滴水之恩,当涌泉相报”的优良传统,今天,感恩节这一西方古老的节日也走进东方、走进我们的生活。

一个懂得感恩的人,一定会成功;一个懂得感恩的企业,一定会常青;一个懂得感恩的社会,一定是和谐的。

在这个特别的日子里来临之际,我们希望每个人以独特的方式感谢身边的人。

因为,感恩会让世界更精彩,感恩可使生活更充实,感恩能让我们越来越健康。书芝



自体脂肪管理专家

美丽与健康同在

每到年末总是让人格外惆怅,
只因为不想长大,不希望容颜老去。
时光飞逝,
又一年即将过去,
是时候宠爱自己一下了,

2014,带美丽回家!

选择丽天整形,
选择自体脂肪管理专家,
选择美丽与健康同在,
完美佳人,自然呈现……

螺旋自体丰胸

丰胸瘦身一举两得,尽享风情

面部魔变微雕

随心所欲,打造属于自己的明星脸

立体吸脂塑形

流出脂肪,留住身材,微创无痛

无痕精致焕颜

10分钟,还你流逝10年的青春

纳米级双眼皮

精细安全,自然无痕,宛若天生

U字隐形除皱

一次实现面部年轻化,十年无忧

美丽热线
(-0371-)

6098 3377

网址: www.0371zx.com

地址: 郑州市经八路与纬三路向北20米

特惠

880元

无创提眉

凭本报七日内有效



免费祛痣

微信扫描二维码
加关注享更多优惠