



冷空气带来寒彻骨 冬季取暖警惕“隐形杀手”

天一冷,各种保暖手段上线。徐女士一家晚饭后聚在一起围炉煮茶,暖意和情调拉满。殊不知,这一举动暗藏风险。凌晨4时,徐女士和家人因一氧化碳中毒,被紧急送往医院。

徐女士回忆,当晚7-11时,他们紧闭房门,围坐在火炉边喝茶。半夜,一家人陆续出现头痛、恶心等症状。所幸经治疗,目前已无大碍。

医生提醒,降温后大家采取一些取暖方式时,务必警惕一氧化碳中毒。

医生表示,轻度中毒者可能仅表现为头晕、恶心、呕吐等,重度中毒者则可能陷入深度昏迷,甚至死亡。更为严重的是,部分患者可能在中毒后一段时间内出现迟发性脑病,引起不可逆损伤。

当你意识到可能发生一氧化碳中毒时,应立即开窗通风,迅速

转移到空气流通处。如身边有人昏迷不醒,可将其头部偏向一侧,以防呕吐物误吸入肺部导致窒息,解开其衣扣保持呼吸通畅,并注意保暖。同时,立即呼叫救护车,将中毒者送往医院救治。

如何预防?使用煤炭火炉、燃气热水器等设备时,注意保持室内通风。定期检查设备,特别是煤气管道和燃气设备,防止漏气。燃气热水器应安装在通风良好的地方,避免安装在浴室内。避免在车库、隧道等密闭或半密闭空间中长时间停留,尤其是在汽车内睡觉时,应确保车窗开启。

(据《浙江老年报》)

接纳真实 不再“讨好”

自信自爱的人会闪闪发光

讨好型人格在生活中非常普遍,这是一种认知上的缺陷,因为看不见自身优点,又太过在意别人的看法。如何改变“讨好”的心态?可以试试以下几个做法。

接受这个不完美的世界。你不能控制别人怎么想,与此同时,你也没有义务对别人的话完全赞同。当你做不好一件事时,与其过度苛责自己,不如总结教训,不断成长。

学会说“不”,建立边界意识。

把自己放在第一位并不意味着自私。你可以找一个不被打扰的地方,回忆你在过去一段时间内所做的事情,列出那些你不喜欢,但是不自主去帮别人做的事。然后,写出你为什么不想做这些事情。这个时候,你就会发现,其实这些事情都违背了你的原则。

接受你初次拒绝别人的内疚感。由于习惯了以别人的情绪为中心,所以很难将拒绝说出口。当你

拒绝别人时,不用内疚,因为他会找另外可以帮忙的人,或有另一种解决办法。

学会自爱,提高自信。遵从己心,相信自己,不要过多地在意别人的想法,因为你永远也不可能讨好所有人。即使你获得了别人再多的好评,但这不是你真正的你,学会自爱才会体现你的价值。不必时常和别人作比较,接受并且更爱自己。有时间不如去做一些喜欢的事,保证充足的睡眠,保持良好的精神状态。

请记住,你不是因为优秀而被爱,而是真实才被爱,自信的人会闪闪发光。(据朝阳心理健康)

皮肤表面细菌「化身」活体疫苗

疫苗接种只需在皮肤涂抹一种乳膏,毫无痛感,且价格低廉。得益于美国研究人员对存在于人体皮肤上一种常见细菌的改进,这一愿景有望成为现实。

研究人员称,对大多数单细胞生物而言,皮肤是个生存环境恶劣的地方,但仍有一些顽强微生物以此为家,如表皮葡萄球菌。近年来,科学家发现,免疫系统对表皮葡萄球菌的反应比预想的要激烈得多。研究人员成功将表皮葡萄球菌转化为一种可局部应用的“即涂即用”活体疫苗,仅需涂抹2-3次,就能在小鼠体内获得足以挽救生命的抗体反应。

(据《科技日报》)

一不开心就胃口差 试试让食物五颜六色

医学上有个名词“脑-肠轴”,是大脑与肠道之间的双向沟通机制。因此,良好情绪可以预防胃肠道系统症状,可试试以下方法。

正念进食。每日规律进食,最好摄入五颜六色的食物;专注于进食,感受食物口感、味道;尽量避免长期只吃喜欢的食物;避免进餐时做与进食无关的事情;保持进食时放松的状态。

户外活动。有研究表明,绿色的草地、明媚的阳光、轻松的运动可以改善心率、血压和心率变异性。心率变异性是评价交感神经和副交感神经活动的重要指标。

(据大众健康杂志)

每周一次看看镜子里的自己

认识身体之美 缓解容貌焦虑

“我的皮肤太黑了,我的腿太粗了,我的脸太方了……”一项调查显示,约三分之二的女生对自己存在身体不满;在男生中,这一数据则大约为三分之一。

容貌焦虑给人们带来许多苦恼。从心理学角度分析,当个体看向自己身体时,习惯于用别人的眼光看待,而不是真正意义上透过自己的眼睛看到自己,如此的结果是,个体习惯性地“监视”自己的身体,并带来更多的羞耻、焦虑。

那么,在认识到这一点后,如何在生活中做一些有益的行动,缓解这种焦虑?不妨试试以下两个方法。

认识自己的身体之美。一个很简单的方式就是照镜子,当看向镜子里的自己,能否带



着自己的珍视,感受到自己灵动的生命?你的双眼带你看过世间许多动人风景,双耳带你领略过世间许多美妙乐曲,双腿带你走向你想去的许多地方……推荐尝试坚持每周一次的镜子练习,去看看镜子里的自己,写下自己的每一个可亲可爱的点。

积极感受所有美的体验,对美带着属于自己的觉知与判断。这并不意味着大家都要拿

起美学艺术的书籍,而是也可以在自己的生活中去了解不同的美,充分地感受美的多样、美的不受束缚,充分地体验美是一种私人的感受,而不是一种绝对的刻板标准。你可以欣赏天空飘过的一朵云,欣赏路边一棵长在石缝里的野草,欣赏从你身边经过的每一个行色匆匆、默默赶往自己人生的人,这些都可以是我们感受到美的理由和对象。

(据国科大心理中心)