

四个方法 赶走一天坏心情

近日,健康中国行动推进委员会办公室召开新闻发布会,就“健康中国行动之心理健康促进行动”具体情况发布。其中,要求个人能够使用合理方法缓解压力,那么,具体有哪些合理方法呢?广州心海榕社工中心心理咨询师于东辉表示,针对个人能做的对心理健康有益的活动,于东辉给出以下建议。

笑 给予自己正能量

笑,是最能够给人力量的表情。其实,笑的作用已经被多项研究证实。研究表明,笑,能使大脑皮质里出现一个新的兴奋灶,可调整人的心理活动,消除精神和神经的紧张,使肌肉放松,从而使紧张的皮质区域得以休息,恢复机体平衡。随着对笑的健康作用的认识,一种“大笑疗法”应运而生,美国洛杉矶有一家医院,对出院病人的医嘱中往往有“每天必须笑15分钟”。所以,专家建议,想要心理更加健康,人们要找到可以让自己开心的

事情,如每天有计划的读1~2篇幽默小说、看一段搞笑视频等。

运动 游泳最佳,爬山次之

健康中国行动指出,运动对调节情绪有积极作用,号召每个人培养适合自己的运动爱好。

首先,从身体考虑,游泳对关节损伤小;其次,经研究证实,游泳时与水接触,水有减少压力、舒缓情绪的作用。另外,就是爬山,于东辉指出,与大自然接触对心理健康有益已被多项研究证实,而爬山正因此成为第二个对心理健康有益的运动。专家建议,在爬山时,最好能够选择坡道较缓、有台阶、环境优美的山。此外,如关节不好,可以选择散步运动。

饮早茶 放慢节奏,调节情绪

年轻人会有很多释放压力的方法,如购物、暴食等,但这些方法都不适合老年人。所以,老年人释放压力

不妨试试饮早茶。首先,早起总是给人朝气、希望的感觉,早上出门饮茶,更是会让人精神百倍。喝茶本身代表着一种慢节奏生活,对调节情绪也有一定帮助。其实,一个人去饮早茶已经是一项对心理健康有益的事情,但是,如果能约上三五好友,聊一聊身边发生的事,缓解压力的效果会更好。

园艺 改善情绪,减轻疼痛

心理治疗中,有一种治疗方法是“园艺疗法”,将园艺活动作为治疗病人的一种手段。研究发现,园艺疗法具有减缓心跳速度、改善情绪、减轻疼痛等作用。

于东辉指出,在工作过程中,遇到很多热爱园艺的人,其心理状态及家庭氛围都非常好。如果你追求心理健康,不妨在院子里或阳台上种种花草,定时浇水,观察它们的变化,有精力的还可以给花草做做生长记录、写写园艺经验分享等。

晚综

园艺日志

两种方式繁殖文竹

文竹,又称云片松、云竹,具有极高的观赏性,可放置客厅、书房,净化空气的同时也增添了书香气息。

文竹不像其他植物那样容易繁殖,要想增加繁殖的成功率,可以尝试以下两种方法。

播种繁殖

文竹并不容易结种子,起码八成花友的文竹不开花,剩下开花的花友,能结种子的估计也只是一成不到。所以,用种子繁殖文竹,首先得有种子。如果有了种子,花友要先用水搓洗浆果,清除果皮和肉浆,捞起

晾干(切勿阳光直射,以阴干为主),然后点播于盆中,注意保温、保湿;温度在20℃~25℃时,约经20~30天让其发芽抽叶;再过30天左右,幼苗长到6~7厘米高、叶片分出5~6枚时,可以移到10~13厘米口径的盆内养护。

分株繁殖

文竹的分株繁殖要在春季3~5月进行,用长势茂盛的3~4年生植株进行分株。分株前停止浇水,等土干得差不多了再进行分株;先将植株从盆中倒出,轻轻除去培养土(注意不要



使根须损伤太多);用利剪从根茎容易分割的地方剪割开,根据植株大小分成数丛,每丛约3~4株;再栽种在小盆内,放阴凉处浇足水;缓苗后即可纳入正常的养护管理。

据《淮海晚报》

人生闲趣

“花眼睛”

□ 藺惠茹

“花”,多么美好的字眼,让人眼前浮现着红、黄、紫、蓝、粉、白等多姿多彩的鲜花;也会自然想到细叶、大叶、阔叶等滋养、陪衬鲜花的绿叶;想到桂香、玫瑰香、丁香等各种各样的香味;继而想到桃、李、橘、橙、苹果等种类繁多的水果、蔬菜。然而,把眼睛与花连在一起的“花眼睛”却没那么美好。

2016年春节过后,我的工作岗位发生了变化。工作内容虽然都是能力范围内的任务,但年龄不饶人,“花眼睛”成了我目前最大的“敌人”。

工作中,本来都是A3幅面的原版图纸、图表,到了我这里全部缩印成了A4幅面。

上班了,戴上平时不常用的100度老花镜,大部分工作内容可以解决,由于图表翻印多次后分辨率有限,再

缩印出来的数字,让这个“花眼睛”分辨起来难度加大:“6”和“9”靠找辫子和抓尾巴分;“2”和“5”凭伸脖子和拍屁股辨;“0”和“8”只能眯起“花眼睛”看是否系腰带;“3”和“8”任我再努力也分不清谁是谁。

换一副200度的老花镜,正常的情况下,可以解决工作中看图表的问题。每天上班第一时间,是戴上老花镜,心里才踏实。偶尔没有戴老花镜,看资料还真有些心虚,生怕自己没有看清楚会误事。

手机买了大屏的,字设成大号,如果在人多的地方都不敢打开手机看,否则旁边1米之外的人肯定能看到手机上的内容,跟裸奔差不多一样了。

三副老花镜分别放在办公室、家里、随身包里。有空也常常转动眼球、按摩穴位,缓解眼睛的疲劳。

“花眼睛”,是进入中老年必经之

路的一个提示牌,告诉自己,生命进入了另一个境界,你已不再年轻了!

有“花眼睛”的人,虽然不再年轻,但经历过岁月的洗礼与锻炼,拥有更豁达的心胸,忧愁苦闷都将随着微风散去,无影无踪;有“花眼睛”的人,拥有更慈善的心地,深知万事万物的存在都有其必然性;有“花眼睛”的人,拥有更宽厚待人的态度,曾经刻骨铭心的爱恨情仇都会随着时间而成为一种普通的记忆;有“花眼睛”的人,随遇而安,遇事不急不躁,不计较得失和输赢,岁月让我们像红酒一样沉淀缓释余香。

“花眼睛”、老花镜将陪我走过以后的每一个春夏秋冬,抬头望日月星辰,坐山看云淡风轻,远观潮涨潮落,近看花开花谢,善读人生这本大书。

人生每一个时候都是美好的季节!

开心一笑

追评

买家购物后评论:老板很大方,买5个老鼠夹还送了1根香肠,当晚就拿香肠炒饭吃了。味道不错,好评送上。

3天后追评:大家千万别吃那根香肠,原来是给老鼠吃的。

密码

我:“你好!请问WiFi密码是多少?”

店员:“你要先买杯咖啡。”

我:“那给我来一杯拿铁吧。谢谢。”

店员:“好的,30元。”

我:“现在能告诉我WiFi密码了吗?”

店员:“‘你要先买杯咖啡’,全拼,都是小写。”

据《广州日报》

找不同



上看看下看看,两幅图中有九处不同的地方,请读者朋友找出来。

据《北京晚报》

萌宠百科

用脸盆也能养好金鱼

金鱼是最平常的观赏鱼种,不过对于新手来说,养金鱼也是件难事,满心欢喜地买回家,细心地准备鱼缸、清水,还是挡不住金鱼“仙去”,这是为什么?

“大多数新手养鱼死亡率高的原因,是因为金鱼缺氧、吃多了,还有就是中毒。”周先生养了多年的金鱼,经验丰富,他回答了记者的疑问,并提出了处理办法。“减少养鱼密度,或者用大盆养小鱼可以解决缺氧问题。担心吃多了,注意喂食量就好。主要是中毒,刚开始养鱼的朋友可能不知道,用自来水养鱼,里面含有很多氯气的,这些氯气对观赏鱼来说,是有毒的。还有金鱼的粪便,会分解成氨氮等对鱼有害的物质,也是毒。”

其实,最简单的养鱼方法是脸盆养鱼。用一个脸盆,先把自来水放置3天左右,在里面放入沸石,每周换四分之一的水,同时更换沸石就行了。还有,放脸盆的地方最好是光照充足,这样能够尽快长出青苔,因为青苔可以帮助吸收氨氮等有害物质,形成良好的生态循环。

据《遵义晚报》