

自拍上瘾 是一种病

文 / 姚远

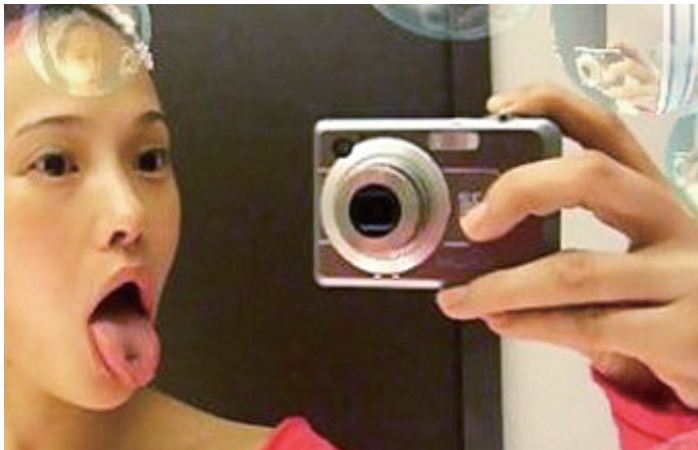
有媒体报道称，英国有一位 19 岁男孩从 15 岁开始玩自拍，每天花 10 小时自拍 200 多张照片。由于拍不出令自己满意的完美照片，他甚至选择吃药自杀，幸亏被母亲及时发现。另一则报道称，美国少年打算和急速而来的火车来张亲密自拍，结果被司机用脚踢中头部。生活中用来自拍的不多，但是有自拍习惯的人却不少。

中国青年报社会调查中心通过民意中国网和手机腾讯网对 34993 人进行的调查显示，平均三个人中就有两个人有自拍习惯，28.0% 的受访者经常自拍，31.1% 的受访者会将自拍发到网上。

自拍狂请对号入座

年轻人爱自拍

从社会心理学而言，人们总是试图向别人展示自己最美的一面，来获得赞美、接纳、认同，增强自信；人们还希望能保留和记录自己最美的样子，这也是自拍流行的最根本原因。人的心理发展有自己的规律，从小到大依次经历“自我认识、自我认同到自恋程度逐渐减少”的过程，当自恋逐渐减少后，关注点就会慢慢转



移到现实和异性身上，特别是有了固定的恋爱对象以后，这种表现欲望会慢慢降低，所以青春年少期的男女更爱自拍。

自恋的人爱自拍

除了年少的小伙伴，自恋程度高的人 would 过分关注自己，以自我为中心，喜欢表现自己的优点，喜欢拍照，自我欣赏，不关注别人的评价，这些人也最容易成为“自拍狂”。

很多自恋的人恋的不是现实的那个“真我”，而是被软件美化过的那个我，那个被修得面目全非、连亲生

父母都认不出来却又千篇一律的“自己”。

空虚的人爱自拍

频繁晒自拍照的人，也不乏无聊、虚荣心重的人，过于频繁地自拍和晒照有时候还是内心空虚的表现。

身体畸形恐惧症者

有身体畸形恐惧症的人也会特别喜欢自拍，有这种表现的人，关心自己某一特殊的外表特征，只关心脸或头，但是也可以涉及全身的任何一个部位，而不是整体，其实他们的关注点旁人根本没注意。

失落的人爱自拍

在现实中无法得到更多关注的人，有时会把“战场”转移到网络上，他们把经过处理后的自拍照发布到网上，由此获得现实中得不到关注，从而得到心理上的满足。

过火与否数据说话

其实，正常的分享和自拍有助减压。喜欢捕捉生活中有趣的事情，在朋友圈或者微博晒照片、和朋友互动可以缓解工作中的压力。

自拍是不是病全看度的把握，过火就成了一种心理症状。

那么你的自拍过火么？看次数。一天自拍超 7 次，就有点过了，你需要转移一下注意力，找些别的事情做。

问朋友。你那么爱自拍，考虑过小伙伴的感受么？过分自恋的人会不顾朋友的感受，无节制自拍刷屏，让周围的小伙伴有点烦，所以真诚地问问你的朋友你的自拍是不是让他们有点烦，如果大多数朋友都有点吃不消，那就说明你可以收手了。

如果你不能确定自己是否过火，干脆找个专业的心理专家，请他帮你测定你究竟有多自恋，你的自拍是否已经变成一种病。

性情中人

气味相投才钟情

一见钟情，不是互相看对眼，是味道的作用，彼此被对方的气味吸引了，迷住了，是气味相投。

恋人一见钟情，钟情的是彼此的气味，这是条真理。

气味的奇特作用也得到了科学家的验证。美国肯塔基大学的科研人员曾把一些洒上含有男性荷尔蒙的照片发给女性看，结果这组照片不约而同获得了女性的青睐，她们一致认为，这组照片上的人更帅，而另外一组不加入任何物质的照片则受到了截然不同的待遇。

我们的身体可以分泌一种会形成自己独特的生理气味的激素，这些气味自己很难察觉，只有别人才会闻到，特别是异性。这些含有荷尔蒙的个性生理气味是伴随第二特征完善并在青春发育成熟后逐渐出现的。当心仪的两性相遇时，就会被这种几乎觉察不到的气味吸引，然后呼吸加快，大脑供血充分，最终引起兴奋。如果这些气味和汗液混在一起效果更强烈。

女性身上固有的生理气味比男性浓烈，还会随着每月生理期的不同阶段而有所变化，所以女性对气味的敏感度也更高。因此要投女人的缘，有时候更是投她们所好的那个味。

文 / 秦朗

消灭脚气：坚持用药 用足疗程是关键

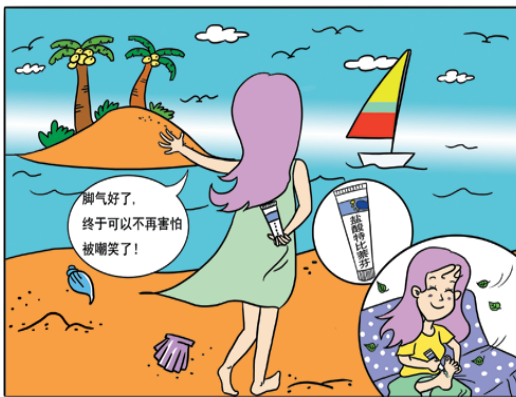
就职于某外企的张小姐因外形靓丽、谈吐得体而追求者众多，一度被封为办公室的女神。但是最近张小姐却常常表现出很焦虑，同事们几次约她周末结伴出游，她都一口回绝。几次下来，大家不免开始疏远她了。对此，张小姐也很苦恼，虽然自己很想去，但是在光鲜靓丽外表下却隐藏着难言之隐——脚气。尤其是到了春夏，原本冬天已经不再痒的脚气又开始死灰复燃了。脚痒、脚臭和脱皮，这让爱漂亮的张小姐苦不堪言。

脚气“冬走夏来”，反反复复，难道真的就好不了了吗？对此，上海华山医院皮肤科真菌研究室副主任章强教授指出：脚气完全是“可防可治的”，科学的防治知识、规范用药治疗理念，可以帮助患者摆脱脚气反复发作的困扰。

脚气反复难治愈 提早停药成主因

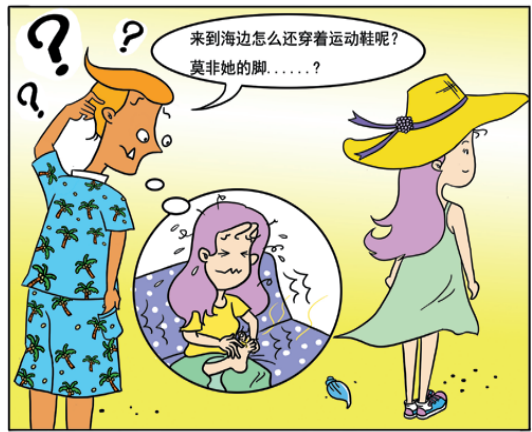
生活中，像张小姐这样的患有脚气的年轻白领并不在少数。由于上班时间的束缚和出于隐私的考虑，很难按照药物说明坚持一天多次用药。大多数人都是痒了才用，一旦脚气的症状有所缓解，就很容易懈怠，提早停止用药。然而，这正是脚气反复难以治愈的主要原因之一。

由于引起脚气以及导致反复发作的真凶——真菌，其生命力极强，自皮肤接触到深度入侵，真菌在皮肤上会停留长达 12 个小时。而我们足底部皮肤角质层较厚，角质层中的角



蛋白是真菌的丰富营养物质，非常有利于真菌的生长。也就是说，即使你消灭了 99.99% 的真菌，剩下 0.01% 的真菌也可以随时卷土重来。因此，要想彻底治愈脚气，就必须规范用药，彻底杀透真菌，不给真菌“潜伏”的机会。拒绝复发，规范用药 用足疗程是关键

据中国医师协会皮肤科医师分会公布的调查显示，在“每日需涂抹两次外用药物”这一治疗的关键点上，82.5% 的被访者表示，坚持不到 14 天，57% 的被访病人坚持不了 7 天。因此，用药次数少、治疗疗程短将是患者用药的最佳选择。



章教授介绍：目前，市场上治疗脚气的药物丙烯胺类外用杀菌药物——盐酸特比萘芬通常只需要一天涂抹一次，疗程一般为 1-2 周。相对于抗真菌类药物，丙烯胺类药物不仅能够彻底杀死隐藏的真菌，用药也更为简单方便。

针对现在市场上热销的丙烯胺类外用杀菌药物——盐酸特比萘芬，章教授建议：虽然盐酸特比萘芬乳膏的杀菌效果好，疗程短，可以有效提高患者的依从性。但仍要根据医生建议或者药品的使用说明来用药。只有这样，才能够将隐藏在足部皮肤角质层中的真菌彻底杀死，让脚气无处可藏。

专家简介

章强强，上海复旦大学附属华山医院皮肤科真菌研究室副主任、主任技师，硕士研究生导师。

章强强毕业于上海第二医学院卫生学校，1986 年 7 月毕业于上海电视大学医学专业。1980 年 2 月至今供职于复旦大学附属华山医院皮肤科，其间 1990 年 8 月至 12 月赴慕尼黑大学皮肤病医院研修，1993 年 2 月至 8 月在意大利都灵大学传染病研究所研修医学真菌。现任华山医院皮肤科真菌研究室副主任，皮肤科党支部书记，中国真菌病学杂志、医学检验杂志及中国感染与化疗杂志编委，中国菌物学会真菌专业委员会委员，国际人与动物真菌病学会中国学组成员。科研成果“检测白念珠菌芽管形成的新方法”获 2000 年上海市科技进步三等奖及上海市优秀职务发明二等奖。著作“临床真菌学”任副主编，至今在国际、国内杂志上以第一作者发表论文 30 余篇。