

「换位思维」有益身心健康

◆ 陆裕财



德国心理学家近年做了一个心理学实验。他们将受试者分成两组，给每个人100美元去赌钱。在进赌场之前，测试者对其中一组人说：“如果你们选择不赌的话，你们就会失去百分之六十的钱。”结果，几乎所有的人都去赌了。测试者又对另一组人说：“如果你们选择不赌的话，你们就会得到百分之四十的钱。”结果，绝大多数人没有进赌场。

这是一个非常有趣的心理学实验，提出了一个十分重要的心理学问题：在处理任何事情时，由于认识和思考的方法不一样，心理反应也不尽相同，引出的结果也可能截然相反。借用这种理论，用换位思维的方式来调节心态，对现代人的生理和心理健康有着不可估量的影响。它可以化解人的怨恨，平息人的怒气，使你度过愉悦的每一天。

人说生气和发怒是精神和情感的“肿瘤”。这是因为生气和发怒会消耗人体大量情感的能量，使人们情绪忧郁，饥不食，乏不思眠；这是因为生气和发怒可使体内肾上腺素和去甲肾上腺素分泌增加，导致血压升高，心跳加快，胃肠不适，全身疲惫；这是因为长期的生气和发怒会降低人的免疫力，进而引发一系列的身体疾病甚至癌症。

发怒是人们在个人利益受到侵犯、被人强行压服、无故蒙受冤屈或要求遭到拒绝的一种强烈的心理反应，它具有报复倾向。它是对外界挑衅的正常的情感体验，表现出一种剧烈的内心不适和亢奋。发怒可以破坏人的生理和心理，导致许多身体和精神的不良后果。

当你开车正赶着去开一个会，旁边一辆车突然改道行驶，横在你的车前，又立即减速，迫使你紧急刹车。这使正在焦急的你顿时火冒三丈，脸色涨得通红，双手不停地敲着方向盘，嘴里大骂：“怎么开车的？神经病！”如果这时你换一种想法提醒自己：“不要发火！开车可得安全第一，跟在这种人后面，必须格外小心。千万不要被这种人迁怒于自己，毁了我的一天。不值！”

当你上网时，发现网络系统不通。打电话给网络公司，电话那头让你无休止的等待。当时的你烦躁不安，恨不得摔掉手中的电话。如果此时你换一个角度想问题：“真不凑巧，许多人都在同一时间要求帮助，还是耐心等等吧。”你的耐心会使你

从焦虑不安中解脱出来。

当你在拥挤的车厢里突然被人踩了一脚，疼痛难忍，顿时怒起：“眼睛瞎掉了！”若换一个角度你想人家不是有意的。你的原谅使你的脚痛减轻不少。

这种“换位思维”包涵了原谅、宽容、文明、耐心、自我解嘲和阿Q精神。它能化愤怒为平和，化焦虑为耐心，它能让你心头的怒火平息，让你的胸怀拓宽。它不是欺压，不是权术，是一种心理平衡和调节，因为无论发生什么事，无论是谁的过错，你的生气只会伤害你自己，你，才是你生气愤怒的真正受害者，而不是别人。

愤怒、忧虑、焦躁和不安是一种心理的应激反应，长时间的应激会导致内分泌的紊乱，免疫功能的低下，心血管疾病的发作和恶化，甚至引发癌症。

这种“换位思维”并不意味着事实上的谁是谁非，而是你在避免一种情感的伤痛，预防一种心灵的癌症。

换位思维，是需要人们长期修炼、逐步养成的。一开始我们可以用笔录的方法，记下所发生的事情和当时的情绪反应。然后换位思维，把另一种想法写在旁边，以求心理解脱。久而久之，这种笔录式的换位思维方式就会成为你的习惯思维，你的愤怒也会渐渐平息或消失，你就会心情舒畅，待人平和，每天过得很轻松。

对于愤怒和怨恨，除了换位思维，还可以用其他方法来消除和降温。如自我发泄，将心中的积怨讲出来，心里痛苦就大哭一场；你可以与自己的亲人或朋友打电话聊天，以冲淡心中的不满情绪；打开收音机，让美妙轻松的乐曲把你领到另一个心灵世界；看场电影，让激动人心的故事把刚刚发生的不快事件抛之脑后；或者干脆冲到室外，奔上20分钟，出一身汗，让心理的怨恨“蒸发”。此外，深呼吸、瑜伽、太极拳和身体肌肉放松等自我放松的方法对化解愤怒、消除生气都可以起到积极的作用。

服用中药时间有讲究

◆ 王佩芳

服用中药能否奏效，除了处方是否对症，还得讲究服药的时间。因为在不同的时间服药，药物疗效差异很大，所以合理选择服药时间，才能发挥药物的最佳效果。

清晨：清晨空腹宜服用具有滋补作用尤其是滋补肾阳的药物，在早餐前服用，以利于滋补药物的充分吸收；治疗四肢血脉病的药物也宜空腹服用，可使药物迅速进入胃肠，并保持较高的浓度而迅速发挥药效；利水湿药、催吐药亦宜清晨空腹服用。

午前：上午宜服用益气升阳药、发汗解表透邪药。李东垣认为：“午前为阳之分，当发汗；午后阴之分，不当发汗。”还强调益气升阳药在午前服用。罗天益进一步提出，益气升阳药之所以午前服用，乃“使人阳气易达故也。”

午后：下午或入夜宜服用泻下药（如大承气汤）。李东垣曰：“泻下药”乃当日已午之后，为阴之分时下之。”（巳时：即上午9-11点，午时：即上午11-午后1点），其他医家亦都认定泻下药不宜在午前服用。

睡前：一般在临睡前15-30分钟，宜服用镇静安眠药、滋养阴血药。入夜是脏腑功能最低的时候，如在此时服用滋阴进补药，就如雪中送炭，效力倍增。

隔夜：宜服用驱虫药，如乌梅丸一般睡前服1次，第二天早晨空腹再服1次，以利于药物的充分吸收，便于将虫体杀死排出体外。

饭前：一般在饭前30-60分钟服药。治疗病位在下（肠道、肝肾虚损或腰以下）的疾病，宜饭前服用，以使药性下达，因为在空腹状态下，药液能直接与消化道黏膜接触，较快地通过胃进入肠道，从而较多地被吸收而发挥作用，不致受胃内食物稀释而影响药效。

饭后：一般在饭后15-30分钟服药。治疗病位在上（如心肺胸膈、胃脘以上）的疾病，宜饭后服用，可使药性上行。健胃药及对胃肠道有刺激的药（如甘露消毒丹等），宜饭后服用，这样可减少药物对胃肠黏膜的损害；毒性较大的药物，也宜在饭后服用，以避免毒性药

物吸收太快而发生不良反应。

餐间：即在两餐之间服药，避免食物对药物的影响，治疗脾胃病的药宜餐间服。

中药服用不但要讲究适当的服药时间，还要讲究服药次数和药物的温度，这样才会取得最佳的治疗效果。

服药次数：一般来说，中药汤剂通常每天口服2次，（上午9-10点钟，下午3-4点钟此时服用吸收较好）。但急性重病则不拘时间、次数，应根据医师的医嘱，尽快服药或频服，有的甚至可每隔1-2小时服1次，或每隔4小时左右服药1次，夜晚也不停止，以使药力持续，有利于更快地缓解症状、减轻病情。慢性病则要按时服药。

服药温度：大多数中药宜温服，发汗药须乘热服下以助药力，而清热药最好放凉后服用。但也要根据个体的差异自行掌握，如果平素脾胃虚寒，或者年老体弱，还是温服比较妥当。

总之，服用中药的时间要根据病情和药物的性质来定。以尽量发挥药物的预防、治疗作用，减少不良反应。服用中药前后1小时左右可以喝水，但最好不要喝咖啡、牛奶、豆浆或茶等，以免中药成分与茶鞣质、咖啡因及蛋白质等发生化学反应，影响中药疗效。

（作者为复旦大学附属中山医院中医科副主任医师）



秋冬 血压波动大 中风易发作 怎么办？

经穴磁疗——非药物降压稳压妙招

临床资料显示，70%以上的中风事件都发生在秋末和冬季。

气温降低会诱发和加重一些慢性病，易致旧病复发！寒冷不但会使人体血液黏稠度加大，血管自然收缩，血压相应增高，而且也会使食欲增大，增加了血压、血糖、血脂的控制难度，从而使严重的脑血管疾病——中风（血管出血或阻塞）进入发作高峰期，中风发生风险大幅攀升。

特别是一些有动脉硬化、高血压的患者，在气温陡降后，若血压控制不理想——血压居高不下、血压高低不稳、降压效果不能持续等，受到情绪波动、睡眠不佳、劳累、排便用力等因素的刺激，易出现脑血管破裂，危及生命。因此，高血压及血压偏高人群需尽早做好防护措施——降压、稳压，预防中风意外。

施——降压、稳压，预防中风意外。

中医认为：高血压的发病原因是人体经络系统（主要是肝经和肾经）功能失调，肝肾阴虚、肝阳上亢，气血上冲引起头晕耳鸣、头目胀痛、面红耳赤、血压升高，只要能使肝肾二经阴阳平和，血压自然下降。现代物理医学利用稀土磁持续释放的强磁共振波，产生类似穴位按摩的作用，反复作用于稳压中枢穴位——人手腕上的内外关穴，并由穴位、经经络传导至全身血管、脏腑和神经各处，实现对经络、神经、脏腑功能的良性调节，从而改善人体气血循环，使血压自然下降，并保持平稳，有效保护心、脑、肾等重要脏器。

相关资料来自科学技术文献出版社2010年版《磁与磁疗》（ISBN: 9787502366001）



适用于：

Ⅰ 期高血压的治疗

Ⅱ 期高血压的辅助治疗

金牌降压表

金牌降压表

金牌降压表借鉴运用经穴磁场疗法，将特殊稀土磁材作为刺激源，利用两个异性磁极同时对置于“内关”和“外关”穴位上，以磁场联络二经，通过磁场对神经系统的作用，达到调节神经机能、增强大脑皮层抑制过程，进而达到调节皮下血管运动中枢神经的机能、解除周围小动脉痉挛、使小动脉血管扩张，减低小动脉血管的张力，使血压降低，使症状改善与消除。（同时备有男款和女款）

上海国大药房连锁独家经销。靖宇南路10号、周家嘴路2289号、兰溪路137号、水城路48号一层、淮坊路182号、浦东大道1689号、博山东路204号、浦东合庆镇庆荣路267号、奉贤区南桥齐路588号南上海购物中心、浦东泥城路138号、四川中路666号、宛平南路221号、嘉定区仓场路59号、南泉北路528号、平凉路1489号、七莘路佳宝一村1-51号等全市各大药房连锁店有售。更多详情请致电服务热线查询。

江苏金牌医疗器械制造有限公司
苏医械广审字第2012050072号 苏食药监械准字2010第2261098号
禁忌内容或注意事项详见说明书。请仔细阅读或在医务人员指导下购买和使用。



021-32250633
32504897