

高邮市民文明行为10条

- 1.公共场所讲修养,不吸烟、不插队、不抢座、不大声喧哗、不说脏话。
- 2.安全出行讲法则,不闯红灯、不逆向行驶、不抢道、不随意变道、不乱停乱放、不占用盲道。
- 3.净化环境讲卫生,不随地吐痰、不乱扔烟头、不乱丢垃圾。
- 4.文明用餐讲节俭,不剩饭剩菜、不铺张浪费、不劝酒。
- 5.商铺经营讲规范,不乱设摊点、不出店经营、不出售伪劣商品、不随意张贴广告。
- 6.爱护公物讲自觉,不私自占用、不污损破坏。
- 7.爱我家园讲规矩,不乱搭乱建、不乱挂乱晒、不占用公共楼道和消防通道、不在禁放区内燃放烟花爆竹、不噪音扰民、不宠溺狗、不让宠物随地粪便。
- 8.保护绿化讲责任,不毁绿种菜、不践踏花草、不毁坏树木。
- 9.理性上网讲道德,不信谣、不传谣、不造谣、不诋毁中伤他人。
- 10.观光旅游讲风尚,不乱涂乱画乱刻、不乱扔杂物、不毁坏文物。



今日高邮APP

在线投稿: <http://tg.gytoday.cn> 新闻热线: 84683100 QQ: 486720458详情请浏览“今日高邮”网站 <http://www.gytoday.cn>

钝感力是内耗的良药吗?

在门诊,我们常会遇到两类年轻人。一类年轻人坐下来就忍不住倾诉道:“医生,我太敏感了,别人一句无心的话,我能在脑子里反复想一整天。”而另一类年轻人却带着困惑问:“我好像对很多事情都后知后觉,甚至常常没什么感觉,是不是太迟钝了?”

这两种看似完全相反的状态,背后其实指向同一个问题:我们该如何与外界的评价、情绪及压力相处?正是在这样的现实体验中,钝感力逐渐被越来越多的人提及,甚至被当作对抗内耗的一剂良药。仿佛只要拥有了钝感力,我们就能活得更轻松。

敏感与钝感,哪个更好?

从日常社交和心理适应的角度来看,敏感与钝感并不是简单的对立关系,没有必要二选一。

敏感的人往往对环境变化和他人情绪更加警觉,能够捕捉社会交往过程中的细节,理解他人的暗示,这让他们在人际关系中更具共情力。所谓钝感,更多体现为对信息的筛选能力,可以帮助人们减少无关刺激的干扰,让情绪保持相对稳定。

我们真正要关注的,并不是偏向哪一端,而是敏感或钝感这一特质是否已经超出了可调节的范围。当敏感逐渐演变为过度解读,当钝感发展为情绪迟钝甚至忽视重要信号时,困扰才会慢慢显现出来。

很多自认为太敏感的人,其实并不是内心感受多,而是很难从这些感受中抽离出来。他们会反复回想别人的一句话、一个表情,试图在其中寻找更深层次的含义,这个过程往往伴随着自我攻击和否

定。这种思维方式在心理学中被称为反刍,它会不断放大负面情绪,使人陷入一种难以停止的内耗循环。

相比之下,那些钝感力强的人似乎更容易把事情放下,但这并不意味着他们就一定更加轻松。有些人对压力和情绪的洞察力较弱,短期看似平稳,长期却可能因此影响人际互动,甚至在关系中产生误解与疏离。

过度敏感更像是“持续内耗”,而过度钝感则是“延迟反应”,两者都难以真正适应复杂多变的现实环境。因此,与其简单地把钝感力理解为对抗内耗的良药,不如学会更有弹性地把握钝感与敏感之间的分寸——在需要的时候保持觉察,在不必要的时候学会放下。

当个人既能感受到他人的情绪,又不会因此完全卷入;既能意识到压力的存在,又不至于被其压垮时,这种“有分寸的敏感”,就更接近一种可调节的、具有弹性的心理状态。

建立“有分寸的敏感”

很多时候,它并不是从内心“变得不敏感”开始,而是从减少行为被情绪瞬间主导开始。

1. 学着“慢半拍”

当个人的情绪过于敏感时,可以给自己增加一点缓冲的时间,避免行为过激。临床中常见的情况是,一些人之所以会突然情绪失控,并不是情绪本身过于强烈,而是没有意识到情绪已经在主导反应。

因此,当情绪涌上来的时候,我们不妨先停一停,暂时不急回应,也不急于下结论,而是给自己几分钟的间隔,让反应慢下来。这种“慢半拍”,本身就是一种

很重要的钝感力,它让我们不至于对每一个外部刺激都立即作出反应。

2. 主动忽略不确定信息

另一个常见的情形是在人际互动中产生的反复揣测。比如,有人会不断追问自己“他是不是讨厌我”“是不是我哪里做得不够好”。这些想法让人疲惫,不是因为问题本身,而是因为我们对这些不确定信息投入了过多注意力。

从某种意义上说,适度的钝感正体现在这里。对那些无法确认也无法改变的信息,不过度追问,不过度延伸。当意识到自己开始反复琢磨某一件事情时,我们可以尝试把注意力拉回到当下,或提醒自己:“这件事也许没有我想象的那么重要。”这种对无效信息的主动忽略,本身就是一种心理筛选能力。

3. 保持身心健康

与此同时,我们还要看到,所谓“有分寸的敏感”并不只是心理层面的调节,也与个人的整体状态有关。当个人长期处于身体疲惫、睡眠不足或高压状态时,就更容易变得敏感,对外界刺激的反应也会更加强烈。

从这个角度看,作息规律、适度运动有助于保护大脑,让我们更有精力去区分哪些事情值得在意,哪些事情可以放下。

在心理门诊工作久了,我们慢慢发现:很多人并不是天生敏感,而是长期处在一个压抑、紧绷的环境中,不得不对外界信号保持高度警觉。于是,人们开始渴望“钝一点”,仿佛这样就不容易受伤。但真正的安全感,从来不是“感觉不到”,而是即使感受到了,也有能力理解它、安放它,并慢慢让自己恢复稳定状态。

这五类人,建议给心肺做次「高压安检」

长期工作强度大,熬夜奔波是常态,一日三餐不定时……许多人在整日忙忙碌碌中,疏忽了对身体的关注,甚至把偶尔的胸闷心悸、莫名的疲惫、稍动就喘等症状,都只当成是“累了”,认为“休息一下就好了”。殊不知,很多心肺疾病早期并无明显症状,但一旦出现明显不适,往往已错过最佳干预时机。

而常规体检多是静息状态下的基础检查,只能排查心肺的器质性问题,却无法捕捉到高压和运动状态下,心肺的真实负荷能力和隐匿性病变。因此,给自己的心肺做一次“高压安检”,也就是心肺运动试验,很有必要。

什么是心肺运动试验?它打破了传统静息体检的局限,是一种无创、安全、精准的综合功能检查。通过让受检者在专业设备上适度、安全的运动,同步监测心脏、肺部、呼吸代谢等多项核心指标,全面评估心、肺、骨骼肌的协同工作能力。相较于单一的心脏或肺部检查,它能更全面地判断身体在负荷状态下的真实健康水平。

它能查出哪些问题?

1. 判断胸闷、气短、乏力的原因:分清是心脏问题、肺部问题,还是单纯体能差、缺乏锻炼。

2. 发现心脏功能异常:运动时是否有心肌缺血、供血不足?有没有心功能下降、心衰表现?运动中是否出现心律失常(心慌、早搏等)?血压在运动时是否异常升高或偏低?

3. 评估肺部通气功能:看肺部呼吸、换气能力是否正常,是否因肺部问题导致活动后喘憋?

4. 客观评估整体运动耐力:准确测出受试者能承受多大运动量,属于正常、偏弱还是明显下降。

5. 评估运动安全性:判断日常活动、康复锻炼、体力工作是否存在风险,制定安全的运动方案。

6. 评价治疗/康复效果:对比治疗前后、康复前后,看心肺功能有没有真正改善。

因此,建议以下这五类人群,做次心肺运动试验:

1. 高压职场人群:长期熬夜、高强度工作、精神压力大的人群,特别是中年人,即便无明显症状,也需排查心肺负荷隐患。

2. 亚健康群体:经常感到胸闷、心悸、气短、乏力,运动后易疲惫,却查不出器质性病变的人群。

3. 慢病高危人群:有高血压、高血脂、糖尿病或心血管疾病家族史,久坐不动、缺乏锻炼的人群。

4. 运动爱好者:想要科学运动、避免运动过量诱发心脏风险的健身人群。

5. 术后康复人群:心肺疾病术后,需评估功能恢复情况,制定康复计划的患者。

如何正确使用含片?

得了咽炎,嗓子会干又痒,很多人会选择含片(如草珊瑚含片、西瓜霜含片、银黄含片等)来缓解喉咙不适的症状。有些人会直接嚼碎后吞咽,有些人含完后马上喝水清嗓子,有些人想含几片就含几片。殊不知,这些都是错误的做法。别看这小小的含片,使用起来也是大有讲究的。

使用前,建议遵从医生的建议选择合适含片。使用时,要将含片放在贴近舌根部的部位,尽量贴近喉咙含服。含服的时间要久一点,让含片在口中慢慢溶解,不要直接吞咽含片。含片会促进唾液分泌,要尽量减少吞咽唾液的次数,让药物成分充分地作用于喉咙。含后30分钟内不要吃东西或喝水。含后可能偶尔会过敏,可能是含片中的某种成分所致,此时应及时停药,不要再选用含该成分的含片。需要强调的是,要按照说明书上的推荐剂量使用,不要自行增加含片数量,还要注意两次含服之间的时间间隔,不可每天频繁地使用,更不可一年四季不间断地使用,因为大多数含片含有蔗糖,蔗糖若长期存在于口腔中会破坏口腔的正常微生态,滋生有害细菌,反而会加重咽部不适感。总之,含片只能起到辅助治疗的作用,不宜长期使用,若使用后病情没有好转,要及时停用,遵医嘱更换其他药物。

本版内容摘自“学习强国”,请原作者或有关单位联系我们,以奉稿酬。



凌晨总醒,罪魁非肝即肺

凌晨总在固定时间醒来,也许不只是睡眠问题,还可能是身体在发出信号——肝或肺需要调理了。

中医有一套独特的“子午流注”理论,认为人体气血像潮汐一样,每天沿着十二经脉循环流动,每个时辰都会流注到不同的脏腑。如果某个脏腑功能失调,就可能在它气血最旺的时辰“闹脾气”。

凌晨1~3点醒:多是肝在“诉苦”。这个时段是肝经气血最旺的时候,肝主疏泄,负责调畅情绪和气血。如果经常在这

个时段醒,可能是肝气不舒、肝火旺盛或肝血不足。这类人平时可能有情绪低落或烦躁易怒、胸肋胀闷、眼睛干涩或发红、口干口苦等表现。

应对之策:按揉太冲穴(脚背第一、二趾骨之间凹陷处),帮助疏肝理气;常喝菊花枸杞茶,清肝明目;饮食宜清淡,少吃辛辣油腻的食物;保持心情愉快,少生气、少熬夜。

凌晨3~5点醒:多是肺在“呼救”。这时气血流注到肺经,肺主气、司呼吸,负责人体气血的宣发和肃降。如果总在这个

时间醒,多与肺气不足、肺热或肺燥有关。这类人群容易咳嗽、气短、乏力、自汗、怕风、感冒。

应对之策:按揉膻中穴(两乳头连线中点),宽胸理气;饮食中加入蜂蜜、百合、银耳等润肺食材;注意保暖,避免受凉;勤练深呼吸,增强肺气。

在中医理论中,肝气向左上升,肺气向右下降,两者协调才能维持全身气机平衡。如果肝火太旺,会伤及肺阴;如果肺气虚弱,也可能影响肝的疏泄。因此,有时候这两个时段会交替醒来,说明肝肺都需要调理。如果使用以上方法自我调整无效或效果不明显,可就医请专业中医师运用中药汤剂、针灸、推拿按摩等综合方法调治。