

患了“手机幻听症”不妨换个铃声

本报记者 杨小沛 通讯员 贺婉樱

在日常生活中，不少人被“手机幻听症”所困扰，他们经常会“听到”自己手机在响，可是打开手机后却并没有发现来电和信息。有人甚至觉得生活中已经离不开手机，即便是别人的手机响了，也觉得是自己的手机在响。“手机幻听症”真的会影响人们的健康吗？记者咨询了郑州人民医院心理门诊医师李艳艳。

李艳艳介绍，现在人们的工作压力越来越大，而且越来越依赖于手机和电脑，特别是广告员、业务员等频繁使用通讯工具的从业者，往往手机铃声一响就立即投入工作。让手机 24 小时待机，害怕错过重要信息或丢失重要客户，心里期待着电话可能带来的信息，这些强烈的心理暗示会诱发人们的“手机依赖”。没有手机在身边，就有种人间蒸发的恐惧感，时间长了就会出现心因性强迫，即“手机幻听症。”

李艳艳称“手机幻听”偶尔出现并非病症，而且不能归入精神疾病“幻听症”的范畴，但如果频繁出现，就要当心是不是“强迫症”了。若一年出现几次，出现的时间也比较短，就没必要过多关注；若每天出现很多次，持续时间也比较长，确实是出现幻听，就要尽快到正规医院心理门诊进行检查。此外，幻听症状在精神分裂症患者中是首发症状。

对于大多数有轻度“手机幻听”的人而言，可以做一些适当的调节。李艳艳表示：可以根据自己的个性改变工作性质；或调整工作、生活节奏，使自己得到放松；或者尝试通过



经常更换手机铃声，采用一些相对舒缓和轻松的乐曲，以转移注意力，放松身心，起到心理减压的作用；有条件的还可以休假，让身心得到充分的放松和休息，调整好生活和工作心态。

居家

不同颜色会对人产生不同的心理刺激，从而对健康造成不同影响。因此，在选择床单颜色时很有讲究。

老人最好选浅橘色的床单。首先，浅橘色可诱发食欲，其次可振奋精神，令人心情愉快，还有助于减轻失眠等症状。

情绪不稳、容易急躁的人，宜用嫩绿色床单。这可在一定程度上舒缓紧张情绪。金黄色容易造成情绪不稳定，患有抑郁症和狂躁症的人不宜用金黄色床单。同时要注意，紫色可维持体内钾的平衡，有安神作用，但其对运动神经和心脏系统有压抑作用，所以，心脏病患者应慎用紫色床单。

患有高血压病或心脏病的人，最好选用淡蓝色床单。这有利于血压下降。此外，淡蓝色还适合用脑过度的白领一族。靛蓝色会影响视觉、听觉和嗅觉，可减轻身体对疼痛的敏感度。术后患者可选择靛蓝色床单。

孤独症、精神压抑者，宜选粉红色床单。因为，粉红色能使人的肾上腺激素分泌减少，从而使人情绪趋于稳定。（刘玉雯）

床单颜色 因人而选

提醒

跟狗狗亲密接触 警惕狂犬病病毒

近日，一则关于“北京一男子常以口喂食宠物狗，患狂犬病身亡”的微博，让网友们对于养狗行为担心了起来。

跟狗狗亲吻到底会不会得狂犬病呢？很多养狗人士认为，自己家养的狗，身体状况都很清楚，应该没问题。北京世纪坛医院感染科主任医师鲍中英却表示，一些动物貌似健康，但还是携带着狂犬病病毒的。“打了狂犬病疫苗的狗肯定要比不打的安全得多，但是打了以后它的保护性也不是 100%。”

专家称，狂犬病病毒通过亲吻来传播是有可能的，“当人体有隐性轻度口腔黏膜糜烂的时候，是感觉不出来的，再加上还有口腔溃疡，感染的概率就会更高。”（据央视网）



丽人

天气渐冷，进入冬季以后，各色打底裤又开始频频亮相。日前，央视新闻在微博上提醒：冬季只穿打底裤易患皮肤病。“情况确实如此。”郑州大学附属郑州中心医院皮肤科副主任医师彭希亮提醒，爱漂亮的同时，年轻女孩们也要当心美丽太过“冻”人，要小心美丽背后的健康危害。

只穿打底裤易引发冻疮 打底裤对于冬季来说太过于单薄，包裹太紧又不利于双腿的血液循环，会造成血液回流不足，在湿冷的环境中特别容易导致冻疮的形成。

要小心寒冷性脂膜炎 寒冷

冬天只穿打底裤 当心冻出皮肤病

本报记者 朱晓娟 通讯员 封宁

性脂膜炎表现为境界清楚的皮下结节或斑块，颜色为青红色或青紫色，质地较硬，可伴有轻度的痒感和疼痛感，严重者可出现溃破。它的发生除了与自身机体抵抗力有关以外，还与不良的穿衣习惯有关，女性冷天穿不保暖的打底裤就是原因之一。

打底裤恐捂出阴道炎 穿着过紧、过于贴身的打底裤，无疑是给大量细菌提供了有利的生存环境，尤其是脆弱的女性私处，最容易受到病菌的侵袭。而一些纤维

材质的打底裤，更是阴道炎的罪魁祸首。

打底裤易致静脉曲张 静脉曲张女性发病率高于男性，与女性喜欢穿打底裤不无关系。紧身裤整个腿部上下一样宽，臀部和髋部往往过紧，下肢血液无法顺利通向心脏，在静脉中沉积，严重影响血液循环。

膝盖红肿小心关节炎 打底裤太薄本就不足以保暖，再加上一些坐姿会导致膝盖部位绷紧，使覆盖在膝盖的部分更薄，让膝盖更容易受到侵害。如果膝盖不注意保暖，就容易出现红肿疼痛，从而引发关节炎。

出行

女性开车避开这些不良习惯

车前车后，悬挂饰物 女士们喜欢在车里左一串右一串地悬挂一些自己喜欢的饰物。这虽然看上去很美，却常常会挡住从后视镜里观望路况的视线，自然影响开车安全。

一头秀发，恣意飞扬 开车时，任长发飞扬会影响车主驾车时集中精力，也会影响观察左右来车情况，在遇到紧急情况猛回头时长发也可能遮挡视线，给安

全带来隐患。因此，开车时最好把长发束起。

座位离方向盘过近 许多女性上路前，都会把座位调得离方向盘很近，觉得这样开车更有安全感。其实这种做法很不好，手臂和腿过分弯曲对于操纵的灵活性影响很大，而身体越近，视线和视角也会变得越狭窄。

乱摆芳香剂 长时间使用芳香剂会使车内塑料元件加速

老化，而且对车主的健康也不利。

穿高跟鞋开车 穿着高跟鞋、厚底鞋或者是拖鞋，在出现紧急状况时，这些都是自己给自己埋下的“地雷”。薄底、柔软的休闲鞋才是女性驾车时的最安全选择。如果有必要换鞋时，切记换下的鞋不能放在驾驶座周围，以免其滚至制动踏板下。

（陈敏）