

争吵后她一头扎进农贸市场

浓浓烟火气和丰富色彩有助放松心情



本报讯(记者 林乐雨 通讯员 李彬)不开心时,你会通过什么样的方式舒缓心情?昨天,与老伴因琐事争吵后,65岁的钟阿姨拎着环保袋扎进菜市场。

面对五颜六色的瓜果蔬菜,钟阿姨满脑子都是怎么把这些原材料变成一道道美食,烦恼随之一扫而空。当然,砍价成功带来的成就感,也让她感到快乐。

“农贸市场不仅是食材汇聚地,更是放松心情的好地方。”浙江大学医学院附属精神卫生中心(杭州市第七人民医院)心身一科心理治疗

师张弛说,农贸市场里的食材颜色鲜艳丰富,不同色彩能够引发不同的心理反应。红色和橙色等暖色调能刺激神经系统,提升精神状态,让人感到兴奋和充满活力;绿色是大自然的主色调,给人以平和、放松的感觉,有助缓解焦虑情绪。

但过于鲜艳浓烈的色彩,可能让人感到烦躁不安,因此农贸市场内各种色彩交织,也为情绪提供了一个动态平衡的调色盘。

同时,有研究表明,参与感越强的购物体验,越能给人带来愉悦感。在农贸市场买

菜时,不少老人会和摊主聊家常,询问食材的产地和烹饪方法等,也可能和其他消费者分享选购经验。良好的社交互动能有效减少孤独感,提升心理健康水平。

尽管农贸市场能提供许多正向的情绪价值,但拥挤、嘈杂的环境也可能让部分人感到烦躁。面对这些问题,张弛建议可以避开购物高峰期,减少拥挤带来的不适。如果对噪音较为敏感,不妨佩戴耳塞,在一定程度上降低外界噪音的干扰。如果采购过程中感到不适,注意及时调整,缩短停留时间。

美白焦虑之下她险些毁容

基因决定肤色 不能“逆天改命”

本报讯(记者 刘干)杨丽(化名)一心追求面部白皙,无奈脸上的色斑总是去不掉。不久前,她在美容院接受了“色素细胞提取术”,术后初期部分皮肤变白令她信以为真,但随后色斑未消,面部反而出现破皮溃烂。随着春季气温回升,紫外线强度显著增强。近日,与“美白焦虑”有关的话题在社交平台上引发热议。

对此,浙江省人民医院皮肤科主任陶小华表示,追求美的愿望可以理解,但不能盲

目,一个人的肤色如何,是遗传基因决定的,黄黑皮想要通过美白手段“逆天改命”变成冷白皮,违背了生命科学规律。

陶小华提醒,市场上的美白产品带给你所谓的“变白”,可能是对皮肤造成炎症创伤后的色沉或色脱,美白产品具有抗氧化、提亮肤色的作用,能让肤色变回原本的样子,但这种修复的效果,需要持续维护,绝非一劳永逸。

谈及愈演愈烈的“冷白皮焦虑”,陶小华再次强调,健康

才是最重要的,只要皮肤屏障完整、没有炎症、均匀通透,就是健康的高级美。

“其实,最有效的美白手段是防晒。”陶小华说,除了遗传决定肤色以外,紫外线是造成肤色不均、色斑和衰老的主要原因,所以,做好防晒,美白工作也完成了大半。

医生建议,春季紫外线强度高,日常外出时,帽子、遮阳伞、墨镜、防晒服等防晒措施都可以安排上,物理防晒遮挡不到的部位,可以涂抹防晒霜。

养成好习惯 学会方法激活动机

养成好习惯,激活动机非常关键,不妨试试以下几个实用方法。

给习惯找个“意义”。建议拿张纸,写下你想养成的习惯,再列出它对你的意义。比如“每天运动30分钟,让我更健康,陪伴家人的时间更长。”每天早上花1分钟看看这张纸,提醒自己为什么要开始。

借力朋友圈。在微信朋友圈朋友宣布你的计划,比如“接下来30天,我要每天跑步。”或者找个“习惯搭档”,每天互发“打卡”消息。

庆祝一次小胜利。设计一个独特的庆祝动作,比如握拳、微笑,甚至跳两下。每次完成习惯就做一次,简单又提气。

据国家公务员
心理健康应用研究中心

换个“频道”品生活 对驱散坏心情有益

情绪管理绝不是压抑内心的真实感受,而是运用科学方式进行合理调整。

当遭遇挫折困境时,幽默感恰似一把化解情绪难题的锐利武器。观看喜剧节目,和朋友互相打趣逗乐,乃至自我调侃一番,都能够迅速让情绪状态来个“频道转换”。

此外,可借助“转移注意力焦点”的方法,比如沉浸在阅读之中,或是专注地打理花草,以此打破负面思维的循环怪圈。

据健心有我、
朝阳心理健康