

你为什么苦闷

请对照以下十八条，你可以对症下药

人们常常会无名地感到苦闷，却找不到解决的办法，因之辗转反侧，夜不能寐，痛苦万分。心理学家认为，如果一个人生活得苦闷的话，问题大多出在自己身上，和别人无关。以下18种行为，是生活苦闷的根源。一、对生活上的事情，大多以抱怨态度对待。二、心胸过于狭隘，经常怀疑别人的行为和态度背后的动机。三、拒绝尝试新事物，如一些未吃过的食品。四、说话时语音单调，缺少起伏高低和感情。五、企图取悦所有人，不懂得拒绝任何人，但往往不但讨好，还弄到使自己做得很烦的地步。六、做人没有主见，没有原则。七、自我中心太重，希望全世界跟着他转。八、经常和别人说同一话题，譬如股票或他们的汽车。九、经常生活在角落里，不肯投入生活，就象一个电影观众一样，躲在角落里看别人生活，自己则让别人牵着走。十、经常说同一句口头禅。十一、不用认真的态度对待任何事。十二、经常背后说别人坏话。十三、巴结、希望别人照顾你。十四、身体出现毛病，就重复地向别人讲述你的入院经过，手术过程和病后生活。十五、在别人讲一件事或笑话的时候，打断对方的话茬并说你已听过。十六、象一个万事通，什么事都装做专家。十七、经常说闷。十八、喜欢在别人面前吹牛和自夸。

(雷振南译)

男人与女人

身体语言能够帮助你吸引异性，但男女之间对身体语言的感觉，是有一些差别的。能吸引女性的动作和姿势，对男性可能起不了作用。相反，能吸引男性的身体语言，亦不一定吸引女性。美国一名行为心理学家对400名男女进行了一项深入研究，得出以下一些结论

眼睛——男人吸引女人
男人的眼神，和女人吸引男人的眼神是绝不相同的。女人多喜欢男人的眼神深邃莫测，而男人则多喜欢女人眼睛大，眼神中显出天真无知，看人的时候流露出慈祥和蔼。

面部表情——女人喜欢男人神情专注，具有思想性格的面部表情，而男人则比较喜欢女人具有幻想、欣赏、富于同情心的面部表情。

笑容——女人觉得男人合起嘴来笑，表示出用意的笑容有吸引力，而男人则觉得女人露出一丝牙齿的笑容较为吸引人。

姿势——女人喜欢

五十岁，是人最成熟的年龄

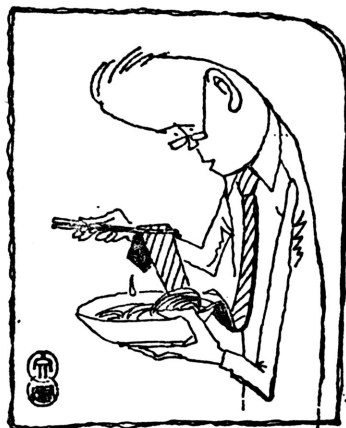
王伯

步入中年，无论是外表或者体力，都尽现岁月的痕迹，心中不免涌出迟暮的哀愁。然而，最近的统计及研究却得出了令人鼓舞的结论，使步入中年的人士，大扫心中的隐忧。

据一些科学家、经济学家和社会学家说，人到50岁，他或她的工作能力和精力均达到顶峰。这批学者前不久在伦敦举行了一次会议，在会上提出的研究报告得出了上述的结论。发言者几乎一致认为，人到50岁，阅历广阔，经验丰富，工作起来得心应手，往往比30岁的人出色得多。只要不染上疾病，50岁看来是一个人的最佳年龄。

意大利的一位神经学家尼古拉表示，这是平均寿命延长的缘故。他说，在几个世纪前，人类的平均寿命在45岁至50岁之间，此时最成熟的年龄是30岁左右，而现在意大利男子的平均寿命是76岁，女子是78岁。最成熟的年龄是50岁。显然，人类成熟的年龄大大推迟。

(李琴芬)



良友编辑，

从小就尿床，这使我在人面前难于抬头，我现在已十八、九岁了，还尿床，这使我变得孤僻内向，因害羞，只能向您——读者的良友求助，求您能多介绍几种治尿床病的良方。谢谢！

最近我还生了一种病，头痛鸣响后脑发热，两耳及耳后每天午后周期性发热，耳痛，晚上尿床次数也增加了，这使我非常痛苦。经化验是贫血，打针吃药无作用。近几天，病情加重，头沉，太阳穴痛，每次喝完东西后都觉困倦、脑子里的滋滋声更大了。特别是晚上夜深人静时，这种鸣响声充满我的头脑；下巴下边两侧有抽痛和胀痛。脑子整天轰鸣，我真担心我会发疯。面临高考，我非常焦急，请您接到我的求助信后能尽快答复！

王××同志

你所述的遗尿病证(又称尿床病)，是小儿或成年人中较常见的一种病症，尤其在小孩中更为多见。但大部分随着年龄的增长，体质条件的改善，到成年后而逐渐消失。也有一部分一直持续到成人。这种病多与先天禀赋有关，五脏受损，加之劳伤、忧思、大病之后气虚而损伤肝、脾、肺、肾，而其中肾与膀胱虚冷是遗尿的主要原因。此病是可以治疗的。增强信心，不要忧虑，精神上长期的紧张，会造成脏腑气血的逆乱，反而会加重病情。你所叙述的头昏、耳鸣等症可能与此有关，只要坚持认真治疗是可以康

复的。下面介绍几个方法请你酌情选用：1、菟丝子30克、肉苁蓉30克、牡蛎45克附子30克、五味子30克、鹿茸1.50克鸡内金15克、桑螵蛸30克、益智仁30克、乌药30克、山药45克、巴吉30克补骨脂30克麻黄3克以上药物共买五副，共研细末，炼蜜为丸。每服10克，一日两次，开水冲服(制作时，鹿茸单独加工成粉末后，掺入其他药末内搅匀)。

2、人参10克、黄芪30克、白术10克、茯苓12克、熟地15克、当归10克、阿胶10克、白芍12克、甘草6克、干姜10克、大枣七枚、麻黄3克、桂枝10克、羌活10克、防风10克、远志10克

每日剂、水煎早晚服用，连服15—20剂。

3、蜂房焙干研末，每服3—5克，加白糖少许，开水冲服一日两次。

4、针灸疗法：灸：大敦、行间穴。每次每穴七壮，一日1—2次。

针法：中极、关元、三阴交、阴陵泉、肾俞气海俞、膀胱俞、上髁、下髁、长强、会阴、足三里、关元俞、大敦、命门。每次取穴1—2穴，每1—2天治疗一次，常用三阴交配中极，

吃本版编辑潘文辉(幽默画)

周英华

成人尿床怎么办

阴陵泉配关元，肾俞配命门。

陕西省中医药研究院附院内科 李成梧

请问这是什么现象

良友编辑，

我是一个中学生，我有这样一种情况：每次月经完了以后，总是有一种象鼻涕一样的粘液出现，而且天天都有，这种情况直到下次月经来了才消失，可是等月经完了又就出现，有时很稀，有时很浓，使我不知该怎么办，特向您求助良方，本人表示衷心感谢！汉中中学生：王丽同学。

你来信中说的是一种正常现象，不必担心害怕。这种粘液称之为白带。

白带是阴道粘膜渗出物和宫颈腺体及部分来自子宫内壁的分泌物混合而成，正常白带为白色稀糊状，一般无气味，量多少不等。

青春卵巢逐渐发育，并分泌雌激素时，开始有阴道分泌物排出，一般在月经中期即接近排卵期时，由于宫颈内腺体细胞旺盛，宫颈

粘液占主要成份，这时白带增多，清澈透明，稀薄似鸡蛋清。排卵2—3天后，白带又变成混浊稠而量少，经行前后盆腔充血使阴道粘膜渗出物增加，白带也往往增多。妊娠期间因雌激素水平高，阴道粘膜渗出物及宫颈分泌物都增加，故白带增多。

如果妇女阴道内流出的带下量多，绵绵不断，或色、质、气味异常，或伴有全身症状者可谓病理性白带。下面谈谈病理性白带的特点及原因。

1、脓性白带：色黄或黄绿色有臭味，大都为滴虫或化脓性细菌感染所引起。常见于滴虫性阴道炎，慢性宫颈炎，老年性阴道炎，子宫内膜炎，宫腔积液，阴道异物等。

2、豆腐渣样白带：白带呈腐渣样或凝乳状小碎块，为霉菌性阴道炎所特有，常伴有外阴瘙痒。

4、血性白带：白带内混有血，血量多少不定，可能是宫颈癌、宫体癌等。或良性病变，如宫颈息肉，宫内节育器所引起的副反应，粘膜下肌瘤，老年性阴道炎，重度慢性宫颈炎等。

5、黄色水样白带：往往由于病变组织的坏死或变性所致，常发生于子宫粘膜下肌瘤，子宫颈癌，子宫体癌等。

中医研究院 周英华

1988年亚洲十佳中国获四名

1988年亚洲十佳运动员1月20日晚在北京昆仑饭店隆重推出，我国有4名运动员当选，楼云名列第一。

楼云，男，体操选手，去年9月在第24届奥运会体操比赛中获男子跳马金牌和自由体操铜牌，被誉为“跳马王”。

聂卫平，男，围棋选手，在高水平的中日围棋擂台赛中创下十一

连胜的纪录，战胜了日本所有的超一流围棋手。去年获富士通杯世界职业围棋赛第三名，打进应氏杯世界职业围棋锦标赛决赛。

许艳梅，女，跳水选手，去年9月在第24届奥运会跳水比赛中获女子跳台金牌，为中国和亚洲夺得本届奥运会第一枚金牌。

陈静，女，乒乓球选手，去年9月获第24

届奥运会乒乓球女子单打金牌和女子双打银牌。

其余六名是：铃木大地，日本的游泳选手；刘南奎，南朝鲜乒乓球选手；格哈奥戈，泰国拳击运动员；金水宁，南朝鲜射击选手；秦玉芳，中国台北跆拳道选手；庄淑玲，马来西亚游泳选手。

(陈明)

霍英东因其对第11届亚运会的慷慨资助，1月20日晚在北京饭店接受了组委会授予的特级荣誉证书。

这位香港著名爱国人士早些时候向第11届亚运会基金会捐款1亿港元。

全国人大常委会副委员长、第11届亚运会基金会会长荣毅仁向霍英东颁发了证书，以及一件

向「教育部」提出申请的。李庆华在谈到邀请大陆杰出体育界人士到台访问的问题时说，「教育部」规定，不必经过中国台北奥委会，可直接向「教育部」提出申请。(明荐)

赞助亚运有功霍英东获殊荣

唐代银盘复制品。

国务委员陈希同在讲话中感谢霍英东对第11届亚运会的关心和支持。同时他希望各届人士都来关心亚运会，为了祖国体育事业的振兴贡献自己的力量。

霍先生也发表了热情的讲话。(张小柱)

台湾开始受理台体育团队比赛的申请

