

威脅生命的無價值感

作者黃國泰

在現代社會生活中,人們看待各人的價值高下,常常以其所獲得的成就而定。我們一定要問的是:“他是干什么的?”而不一定問:“他是誰?”我們常常重視他的名銜、工作、成就、職位和社會地位,因為這一切很重要。對一個人的最低評價就是一事無成。工作、發迹、金錢——還有比這一切更重要的嗎?問題就在于:僅僅是這些,就能使人變得幸福嗎?

在為不少老年人提供心理諮詢服務的過程中,我發現價值感對老人的健康和生活的有相當大的影響。在同樣的年齡段,責任感被激活,感到生活有價值的老人,他的快樂程度較高,健康程度亦較高;覺得生活不再有意義,生活已不再有價值的老人,生活的激情和活力也日趨缺乏,說話越來越少,很不開心,身體也慢慢垮掉了。在同樣的年齡段,覺得“活著有意思”的老人中有 15%的人死去,而覺得“活著無價值”的老人的對照組卻有 30%的人死去。無價值感嚴重威脅着人們的健康和壽命。

當人處於事業失敗、年老、晚期疾病、經濟拮据的狀態下,常常會產生無價值感,帶來消極的認知:我不能貢獻社會,我不能完成個人分內的事情,不能積極參與有趣的事情,已成了家人的拖累。這時,人們常會依次經歷典型的三個階段:事業——競爭——崩潰。就像易拉罐一樣,用完了,該扔了。

某研究所一位林姓所長,50 多歲了。在位時他曾是一個熱情肯干、工作認真負責的領導者,當發現患上胃癌後,他做了手術,接著是化療。幾個月過去了,他不能再工作,來探望的同事也日漸減少。他變得越來越虛弱,也越來越失望,家務及日常活動也放棄了,覺得人生的價值已跌落至零,自尊心也降到了最低點。應該說林所長的抑鬱沮喪並不是因惡性腫瘤引起的,而是由於扭曲的心理狀態剝奪了他的自尊。

作為一個人,一生成就會有高低,職位會有升降,但人的自身價值、尊嚴卻不應等同於職位、財富、名聲。對於人的自尊和價值而言,成就既不是充分條件,也不是必要條件。

即使是生長在路邊的一叢最平凡淡無奇的青草,比起那些漂亮的塑料花來,也要卓越得多,因為它有着任何科學家所無法賦予的東西——生命。比起一個爬臥在鄉村小屋地板上患疾病的小孩來,古希臘最美麗的石雕像又算得了什么呢?後者雖然是美麗的,卻是無生命的。這意味着,人的價值與尊嚴不是靠外在的東西賦予的。當林所長明白了這個道理後,終于找回了自己的尊嚴和價值感。在他身患癌症、經歷手術化療、身體極度虛弱時,他也依然保持着樂觀昂揚的心態。他的抑鬱、沮喪被笑聲融化了。

能夠見證和參與這一小小的奇迹,對於我來說,是一種真正的快樂。幫助人們獲得對生命的領悟,固然不能消除腫瘤,卻能恢復一個人的自尊和價值感。出院後林所長在電話中告訴我:“不管遇到什么情况,自虐都是非常愚蠢的。我現在已經不再沮喪,早晨起來按時打太極拳,定時服藥,有精力就寫點文章……”

生命的無價值感是一種自挫性的思維。事實證明,正確的認知,比傳統的心理治療、藥物治療要有效得多。我們應當用理性的思維來代替那些消極絕望的想法,使人們對人的價值、尊嚴獲得正確的認知,擺脫追逐名利的社會世俗壓力,提供即使在最惡劣的情況下也能支撐人生的力量。這樣,就能使人們不僅在成功中,而且也能在失敗中,無論健康或患病,有工作能力或無工作能力,都可以驕傲地對自己說:作為人,我是有價值的。

《精神心理學》的作者丹尼什指出,價值感能“將我們與他人、自然和生活的源泉聯繫起來,幫助我們超越和擁抱生活”。而喪失價值和意義感,則會使人迷戀於過去,困惑於現在,害怕將臨之未來。保持和獲得心理的健康,在人的生命起着重要的作用,也許當所有其他東西都失效時,它仍能支撐起我們的生命。二戰期間,弗蘭克曾在德國納粹的集中營度過了三年的監獄生活,對生命與價值的關注,成為他感悟人生真諦、實現精神成長的重要資源。其中有一幅感人至深的場景,是對一位女俘的描述:

這位女俘自知不久於人世,然而當我同她說話,她卻顯得開朗而健談。她說:“我很慶幸命運給了我這麼重的打擊。過去,我習慣了養尊處優,從來不把精神上的成就當一回事。”她指向窗外,又說,“那棵樹,是我孤獨時唯一的朋友。”從窗口望出去,她只看得到那棵樹的一根枝杆,枝杆上綻放着兩朵花。“我經常對這棵樹說話。”我急忙問那棵樹有沒有回答。

——有的。
——它回答些什么呢?
——它對我說:“我在這兒——我在這兒——我就是生命,永恆的生命。”

寥寥數筆,弗蘭克的寓意已深蘊其中。當陰影不再是黑暗,欠缺不再是失敗,沮喪不再成為絕望,生命不再畏懼死亡,即使我們真的默默離開世界,一個墳墓又有什么要緊呢?



研究顯示,人體全身有近 500 條肌肉集中在下半身,肌肉的持續力隨着年齡增長而日漸衰退,握力、臂力、背力等上半身肌力到了 60 多歲仍可以有

懷孕,提前三個月護精

年輕夫妻都要為生個健康的寶寶大作準備。然而,嬌嫩的精子總會讓夫妻倆傷透腦筋,溫度太高不行,透不過氣不行,連手機輻射都會傷害它。專家建議,準爸爸們要想讓妻子順利懷孕,提前 3 個月,就要開始呵護精子了。

首先要有良好的生活方式。吸煙和酗酒是精子的大敵。如果成年男性每天吸 30 支煙,精子的存活率僅有 40%。酗酒會導致精子中染色體異常,導致胎兒畸形或發育不良。

另外,由於精子成長的過程需要低溫。因此,對桑拿浴等高溫環境,準爸爸們要敬而遠之。不透氣的緊身褲也會影響睾丸散熱,減少精子數量。

其次,保持良好心情。情緒不穩定,可直接影響神經系統和內分泌功能。對男性來說,會使睾丸生精功能發生紊亂。如果壓力過大,可以每天運動 30—45 分鐘。但要注意的是,運動應以不引起疲勞為準。

第三,遠離放射性物質、重金屬、汽車廢氣及農藥。另外,人在氣候寒冷、高原缺氧或有毒物的環境中,由於身體不適應,內分泌的功能必然受到影響,也會使精子數量減少、質量下降。對於準備懷孕的準爸爸們,懷孕前半年應避免裝修房屋。

如果工作讓你離不開電腦,那么就要把重點放在飲食上了。男人應多攝入蔬菜、水果和海產品,並定期補充動物肝臟等。應多吃的食物有鱈魚、鰻魚、海參、墨魚;其次是山藥、銀杏、凍豆腐、豆腐皮等。這些食物中含賴氨酸高,是精子形成的必要成分。另外,體內缺鋅亦可使性欲降低,精子減少。王永杰



何時吃甜食有利健康

運動前

人體在運動過程中,付出大量體能,而運動前又不宜飽餐,這時,適量吃些甜食可滿足人體運動時所需的一定量的能量供應。

過于疲勞與飢餓時

這時體內熱能失去過多,人體虛弱,吃些甜食,其中糖可比一般食物更快地被血液吸收,迅速補充體能。

頭暈噁心時

這時飲糖分高的水,可提高血



糖增強抗病能力。

20 多歲時的七成左右能力,但下半身由於要支撐整個身體的重量,只剩下約四成多。所以老年人要保持年輕的活力和身體,就要多做下半身鍛煉。

1.陽臺上踮踮腳。前腳掌着地,腳跟踮起,身體挺直,雙手放在背後,以保持平衡,或者雙手扶住牆。以 20~30 次為一組,中間休息 3 分鐘,如果長期鍛煉,體力比較好,可以增加至 50~60 次為一組。

2.客廳里面練下蹲。下蹲時背靠牆壁,腰部、骶部都緊貼牆壁,然後在膝蓋以上做下蹲動作,與膝關節成 135 度就可以。動作緩慢一些,一個下蹲動作 1 分鐘到 3 分鐘為宜,中間休息 2 分鐘左右,再進行下一個下蹲動作。

3.椅子上面抬抬腿。老人坐在沙發上或者是凳子上,可以做抬腿運動,剛開始做單腿上抬,抬起與膝蓋保持水平,換腿重複。如果鍛煉較好可以雙腿一起上抬。



臉色健康晴雨表

一個人的臉色與身體健康有着密切的關係,身體健康的人,臉色紅潤,表示血氣充盈;而身體不適的人,臉色白蒼,表示血氣虛衰。一般來講,健康人的臉色通常是微黃,顯紅潤而有光澤;不健康的人常常表現出多種異常的臉色。

蒼白臉色是由於面部毛細血管充盈不足而引起的,中醫認為這是體質差的表現。此外,如大出血、休克引起毛細血管強烈收縮,甲狀腺機能減退、慢性腎炎、鉛中毒等,也均會引起臉色蒼白的現象。

潮紅臉色有生理性與病理性兩種。前者出現與飲酒、日曬、劇烈運動或情緒活動、憤怒或害羞等有關;後者主要是發生在由感染引起的高熱性疾病,如傷寒、痢疾、肺結核、肺炎等。紅斑狼瘡患者,一氧化碳中毒者也會產生臉色潮紅的症狀。

青紫臉色大多由於缺氧而引起,劇烈的疼痛、心力衰竭、先天性心臟病等,也都會使臉色變為青紫。

發黃臉色大多由細胞損害,或膽道阻塞使血液中膽紅素濃度超過正常範圍,滲入組織與黏膜而造成的,醫學上稱之為“黃疸”。

中醫認為臉色發黑是腎虧損的表現,故常用補腎藥物予以治療。此外,肝硬化、腎上腺素功能減退症、慢性腎功能不全、慢性心肺功能不全、肝癌等患者,也會出現臉色變黑。

糖尿病低血糖時

由於過分控制糖分攝取而出現低血糖導致的休克症狀時,飲糖水或其他甜味飲料,可使患者度過危機。

嘔吐或腹瀉時

這時病人腸胃功能紊亂,有脫水症狀,如喝一些鹽糖水,有利于腸胃功能的恢復。

但有些時候吃甜食對身體不利。如飽餐以後吃甜食最易使體重增加,且過多的糖會刺激胰島素分泌,易誘發糖尿病。睡前、飯前,將甜食當作每日的常規食品,都可導致牙病、食慾下降和發胖。

微笑牙科 The Smile Dental



周幸嫻 牙醫博士

周醫師畢業於凱斯西儲大學(Case Western Reserve University)牙醫學院,畢業後曾任 Aspen Dental 主治醫師。周醫師擁有美國心臟學會的急救員證書。

專業親切的醫療服務,嶄新的尖端醫療設備
尊重您的需求,并值得您信賴的合理收費

本診所引進最先進的醫療設備,包括低輻射數位式 X 光攝影,尖端的牙科治療台,並搭配最先進的醫療軟體,給您最有效,痛苦最少,癒合最快的療程。療程結束後,親切的服務,詳細的醫療諮詢與保健方式建議,更讓您永遠保持燦爛耀眼的笑容。

中國城診所即將開幕

中國城 診所
地址: 3608 Payne Avenue #101, Cleveland, OH 44114
Akron 診所: (英語) 電話: (330) 628-8866
地址: 3071 Albrecht Avenue, Akron, OH 44312
中文服務熱線: 216-496-6959
電郵: dr.chou@thesmiledental.com, 網頁: www.thesmiledental.com

汪瑞龍牙醫診所



汪瑞龍 醫生
Russell Wang
D.D.S. M.S.D.

20 年以上牙醫臨床經驗

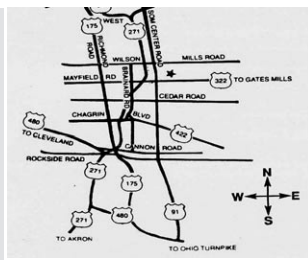
CASE 大學牙醫學院教授

CASE 大學醫學院兼任教授

6803 Mayfield Rd

Suite 306

Cleveland OH.



Tel 440-446-1819 Fax: 440-442-2316
e-mail: RXW26@Po.cwru.edu