

“公交顶族”——行走的摩擦癖患者

晚高峰，公交车上十分拥挤。背贴背、肩并肩虽说是常事，但诺诺明显感觉到不对劲，有人紧贴着她在背后来回蹭。这群行为异常的人，被称为“顶族”，因为经常出没于公交车、地铁，又被戏称为“公交痴汉”。

他们下手，总是要先选取目标。在相关贴吧里，他们这样向新人传授经验：“一定要先试探。一般是用手，要是对方没反应，不回避，那就可以继续，如果遇到明显反抗，比如对方狠狠瞪你或者骂你之类的，一定要停止，切莫激化矛盾。”“如果车上明明有空位，对方还不过去，仍站在原地，就说明有戏，你就可以继续。”

专家：摩擦癖的形成可能与童年经历相关

郑州市第八人民医院精神科主任医

师胡雄说，“患者进行摩擦的部位多为生殖器区，大多数情况下是隔衣摩擦。当被摩擦的对象觉察到患者的行为，并对患者采取反抗举动时，患者会终止自己的行为，并且装出一副若无其事的样子。但如果摩擦对象不反抗，他们会继续进行摩擦行为，获得快感。和一般色狼‘揩油’不同，摩擦癖患者在获得满足之后，会产生内疚感，他们总是发誓再也不这样了，但是冲动会战胜理智，以致屡教不改。”

提到摩擦癖患者，很多人想到的是猥亵的长相、邋遢的形象，其实不然，有的摩擦癖患者有着体面的工作、不错的收入，甚至不缺女友。胡雄认为：“这可能跟其童年的某些经历相关，比如小时候偶然接触到异性身体，带来刺

激，形成了条件反射，必须通过摩擦才能获得满足。但这不是一次两次就会形成的，是在潜意识和反复的行动中形成的性变态行为。”

摩擦癖治疗不是一朝一夕的

在我国，摩擦癖的研究和治疗三四十年前就已经开始，据胡雄介绍，治疗上有药物治疗、精神分析疗法及厌恶疗法等。

认识领悟疗法。这是精神分析疗法和认知疗法的进一步创新，临床治疗显示有可见效果。通过引导患者仔细回忆自己的成长过程，特别是儿童时期有关性方面的经历，从中找出导致摩擦癖行为产生的根源，并向患者进行解释分析。

厌恶疗法。摩擦女性的行为可以给



患者带来快感和满足，正是这些满足强化着摩擦行为，厌恶疗法通过厌恶刺激产生不愉快，来破坏原有的满足感，最终患者放弃原先的不良行为，寻找其他正常的渠道来满足自己，比如恋爱、结婚。

不过，摩擦癖的治疗并不是一朝一夕的，需要很强的毅力，治好后还可能复发，这是值得注意的。

《大河健康报》2017.8.25 文/张畔

哈佛大学心理学教授艾伦·朗格和她的学生做过一个“时空胶囊”的实验，实验发现：衰老常常是一个被灌输的概念。只要“相信”自己不老，就真不会衰老，除非你真的觉得自己老了，放弃了“年轻”的念头，你的身体和思维就会向衰老靠拢。

每一天都是新的开始

出生于1923年4月4日的Phyllis Sues被称为“92岁的小姑娘”，她50岁开创自己的服装品牌，70岁成为作曲家，80岁学跳探戈，85岁学瑜伽。

她在博客上写给年轻人的一句话：“看看我，如果想说做什么事太晚了之类的话，请你再好好思考一下！”

2013年诺贝尔文学奖获得者加拿大作家艾丽丝·门罗告诉我们，真正的生活是从50岁开始，50岁之前只不过是为50积备着它需要的能量。

著名主持人奥普拉女士说她36岁才开始意识到自己生命真正的价值；

企业家柳传志也是直到四十岁才开始他自己的创业人生；

比尔·乔治把领导力真正发挥到旺盛时期界定在50岁左右……

如果你想拥有的是智慧、力量和爱，想带走的是生命多彩的体验，想留下的是启迪、激励和温暖，那你一定不枉度一生。不管现在的你是多大的年纪，我相信，只有愿意改变，并付诸行动，什么时候开始，都不算晚！在未知的世界里，常常阻碍我们前进的，不是年龄，是情绪。情绪决定命运，情绪决定生死。

文/海蓝

生前预嘱 在弥留之际有尊严地离开

生前预嘱是什么？

生前预嘱与安乐死是有区别的。金羊网介绍，生前预嘱是人们在身体健康或意识清楚时签署的、说明在不可治愈的伤病末期或临终时要或不要接受哪种医疗护理的指示文件。而据《健康时报》报道，安乐死指的是对无法治愈的末期患者，在本人或近亲的同意下，不对其进行心肺复苏、气管插管、急救药物注射等治疗，只进行缓解性、支持性的医疗照护，使患者随病程进展而死亡。

生前预嘱有何意义？

近年来，越来越多的人支持生前预嘱，那么生前预嘱到底有什么意义呢？《扬子晚报》指出，一方面，生前预嘱能够让病患自主决定自己的死亡，可以知道自己在生命终际需要什么；另一方面，生前预嘱也可以减少家属选择的压力。立下生前预嘱并不意味着要放弃抢救，而是通过这个形式，明确表达本人是否接受某种治疗方式，符合病人利益第一、尊重病人、公正的三大医学伦理原则，是保

障患者知情同意权的方式之一，因此推广生前预嘱对患者本人、家人及社会都有重大意义。

如何对待生前预嘱？

《北京日报》提醒大家，在最终决定前，需要与医生进行详尽充分的沟通，清楚自己对生死的态度和信念。建议患者在初步经历了疾病的困扰，且疾病的诊断、治疗及结局比较明确而又难以改变的时候，再做生前预嘱的决定。

科普中国 2017.8.21 文/李欣欣

快乐的秘密： 接受一切情绪可以使人快乐

根据刚发表在《美国心理协会》的一项新研究，当人们感觉到自己想要的情绪时，会变得更开心，即使这些情绪并不令人愉快，比如生气或者怨恨。

8个国家的2324大学生参与了这项跨文化的研究：美国、巴西、中国、德国、加纳、以色列、波兰、新加坡。该研究在线发表在《实验心理学期刊》上：这是第一项发现快乐和想得到的情绪之间存在关系的研究，即使这些情绪并不是那么愉快。

在生活中，人们常常想要更多愉快的情绪，不想去经历不愉快的情绪。但是常言道“人生不如意事十之八九”，所以经常体会到的是事与愿违。有趣的是，有11%的受测者想要超然的情感在自己的生活中更少一些，比如爱和共情，还有10%的受测者想要经历更多不愉快的感觉，比如生气或怨恨。这两组中的受测者只存在少量重叠。

研究人员调查了受测者们想要的情绪，以及他们在生活中所真正经历的情绪。他们还对生活满意度和抑郁症状进行了分级。在研究中，生活中经历更多自己想要的情绪的受测者对生活的满意度更高，抑郁症状更少，无论他们想要的情绪是愉快的还是不愉快的。

宏济康乐福 2017.8.18



为啥记不住别人名字

生活中我们常常发生这样的事：对眼前人的各种信息都非常清楚，唯独想不起他的名字。为啥记不住别人姓名？这与大脑的记忆特征脱不了关系。

根据大脑的记忆特点，如何快速让大家记住你的名字或者记住别人的名字呢？在介绍的时候，我们可以将无意义的名字变成有意义、有逻辑的故事，或将这个无意义名字与熟悉的事物、强烈的情绪相连接。

举个例子，电影《夏洛特烦恼》中，女主角一出场，她说：“我爸叫马冬，我一出生他就不见了，所以我叫马冬梅（没）。”全场哈哈大笑的同时，也牢牢地记住了这个有趣的名字，这个就是将无意义的字符变成一个故事的好例子。拿笔者举例，自我介绍时会说：我叫尹绍雅，大家可以叫我绍雅，联想一下“烧鸭”就很容易记住我的名字了。这也是一个很好的办法。

名字难以被记住还有一个原因就是“依次失真效应”。

大脑的记忆有一个特点，如果你一口气接触很多信息，记忆系统就会倾向记住你所听到的第一个信息以及最后一个信息，中间的信息往往会被忽略。这两种现象分别称为“首因效应”和“近因效应”。所以，当你向别人介绍自己时，如果先说名字，最后再重复一下名字，那被记住的可能性就会大大提高。同样地，记住他人名字，反复地默念、重复，可以加深记忆。

《当代健康报》2017.8.25 文/尹绍雅

四招破解工作上的烦躁 保持愉快心情

《我们是谁》系列组图引爆了网民的自黑狂潮，网友纷纷表示躺枪。网民们用诙谐的语言和传销式的场景表达了对出现在学习、生活、工作中各种问题的烦躁与无奈。那么，我们应当如何在工作和生活中避免出现不满和烦躁情绪呢，如何才能保持愉快心情？

1、换个地方透透气。出现烦躁情绪后，不要一直坐着不动，因为这样很容易将不满发泄在别人身上，而且自己工作的效率也会大打折扣。因此，在内心烦躁的时候，可以离开座位，走到室外看看风景。

2、吃点零食。人们常常见到女生通过吃零食来排解自己的不良情绪，其实这种做法对男生也同样管用，因为咀嚼可以带动嘴部肌肉运动，从而缓解神经紧张，慢慢带走人的浮躁和

不满。

3、听听音乐。一般情况下不建议听快节奏的音乐，不过也因人而异，有的人越是烦躁越是喜欢通过听快节奏的音乐来发泄，所以要根据自己的性格选择适合自己的音乐。

4、通过合理的途径将情绪发泄出来。如果条件和时间允许，可以通过跳跃、高喊的方式发泄，也可以找个朋友倾诉一下。

那么，想要不被烦躁情绪“骚扰”，保持愉悦的心情，平时我们该怎样做呢？

1、至少培养一种爱好。如果一个人在生活中有良好的兴趣爱好，如集邮、看书、划船或种花等，那么他常常会感到生活充实，从而感到愉快满足。

2、多尝试新事物。当生活陷入单

调沉闷的“老一套”时，人们就会感到不愉快，这时不妨去参加一项新的活动，不仅可以扩展生活领域，还会为生活带来新的乐趣。

3、自己的事情自己做。如果太依赖他人，对别人的期望太高，就容易失望，不如树立“凡能自己做的事，自己去努力做好”的观念，尽量自己的事情自己独立完成。

4、不要钻牛角尖。要学会从不同角度去看待事物和分析问题，找出解决问题的不同方法，摆脱由于看问题僵化而带来的苦闷。

5、学会宽容大度。人际关系融洽能够带来欢乐与快慰，即使是与自己关系很亲密的人埋怨或激怒了你，也应当放宽责备的尺度。

人民网 2017.8.17

文/王景阁 张希 黄铭媛