



十一出行“一堵就怒”？ 六个举措教你自我调节

“十一黄金周”将至，除了去哪儿玩，广大群众最关心的莫过于堵不堵车。在平日，很多人一堵车就容易发脾气，不自觉成了“路怒族”；而十一假期的拥堵，则更加考验驾车出行者的耐心。

许多人不知道的是，“路怒”情绪带来的危害不仅止于交通违章及交通事故的增多。中医专家提醒，“路怒”不仅仅是一时脾气不好，长此以往还会形成阵发性暴怒障碍的精神疾病。郑州市第八人民医院心理科主任张中发也指出，如果人长期处于“路怒”状态，易怒的思维方式会形成一种习惯，使其在生活中也容易烦躁、发怒，严重的还会造成情绪障碍、抑郁、睡眠障碍、免疫力下降等负面影响。长期情绪压抑，进而可能发展成为“焦虑症”“抑郁症”等心理疾病。

于己于人，“路怒”都不是件好事，它会增加人际摩擦和交通事故发生的概率，

还会影响到驾驶人的身心健康，增加疾病的发生概率。那么，有哪些应对“路怒症”的有效措施呢？

专家认为，在无法改变其他驾驶人员素质的情况下，防止“路怒症”最切实的是做好自我心理调节，让心情“慢下来”，具体解决“路怒症”还需从以下方面着手：

1.开车时要学会自我情绪调节，保持乐观心态。北京大学第六医院心理治疗科主任唐登华说，在遇到插队、别车等有意或无意的挑衅行为时，保持情绪淡定，只会对驾驶员有好处，避免进入争吵、打斗甚至撞车的麻烦里去。山东中医药大学应用心理学专家胡霜还建议，不妨多换位思考，多为人家找点“借口”，想象人家是遇到了急事，对对方多一分理解和包容，这样心里就会好受多了。

2.要自觉遵守交通规则，做到“安全出行，从我做起”。我们应熟稔道路驾

驶规矩千万条，安全永远排在第一条；我们更应牢记：心宽路才宽，守规人才美。自觉置身于规则的约束下，每个人上路时都能做到“彬彬有礼”地开车，心里通畅了，就会发现行车也顺畅了。

3.不开“英雄车”“斗气车”，不带着情绪上路。张中发指出，遇到突发状况时应时刻牢记安全为先的原则，有意识地减缓车速，让情绪尽快“降温”，避免急躁而做出冲动的行为。胡霜建议，驾驶人如果开车遇到“窝心事”，可以多做几次深呼吸平息情绪；同时要学会放松，在拥堵的时候听听舒缓的音乐，转移一下自己的注意力；还有就是开窗，让新鲜空气进入车厢。此外，进行规律的咀嚼动作，或将车停在路边稍事休息，吹气球、微笑等，都不失为缓解急躁情绪的小窍门。如果因家庭问题、工作压力等原因而连续几周有严重的情绪失控、食欲不振、失眠、焦躁不安等症状，

应及时就医。

4.合理安排好出行时间。唐登华建议，驾驶者在每次出行前，需提前制定行车路线，将有可能遇到的堵车等时间都给予充分考虑，这样就能把路上的时间预留充足，时间充裕了，自己心理上就能更从容一些，遇到堵车时就不会太着急。

5.开大空调降降温。张中发提醒，抑制“路怒症”，最简单可行的办法就是降低车内温度，再喝些冰凉的饮料，尤其在夏天，车内温度降低一点，情绪就会好一点，理性就会多一点。

6.开车前清理一下车内，给自己一个美好的驾驶环境。唐登华指出，最好不要在后视镜上挂小挂件，那样会影响情绪；可以在车上放一张家人幸福的小照片，不开心时多看一看。对于新手来说，开车时旁边的人最好少说话，不要在开车时刺激司机。

据人民网

秋季这些水果最养人

秋天一到，各种色彩诱人、味道鲜美的水果开始陆续上市。在中医学上，它们不仅能起到润秋燥的作用，在营养上还各有优势。

葡萄，抗氧化之王。葡萄中含的白藜芦醇是一种强抗氧化剂，可抗衰老，并清除体内自由基，对心脑血管病有积极的预

防和治疗作用。需要提醒的是，葡萄性寒凉，脾胃虚寒者不宜多食。

山楂，果胶之王。果胶是一种多糖物质，有助于控制血糖和血脂。此外，山楂还含有大量黄酮类化合物和有机酸，具有防癌、抗癌、降血压和胆固醇的作用。一般人群均可食用，尤其适合

消化不良者、心血管疾病患者和肠炎患者，但孕妇、儿童、胃酸分泌过多者、病后体虚及牙病患者不宜食用。

石榴，膳食纤维之王。石榴富含的水溶性膳食纤维在人体消化道中不会被酶分解，既可以防止便秘，又能缓解腹泻。此外，石榴籽富含大量维生素C、多酚类物

质，这些物质有延缓衰老的作用。因此，在吃石榴的时候要嚼嚼籽。需要提醒的是，石榴有收敛作用，便秘的人要少吃。

鲜枣，全能王。与其他秋季水果相比，鲜枣多项营养素含量均居首位，如维生素C、钾、镁、铁、锌等。维生素C可软化血管、预防高血压、冠心病和动脉硬化，钾对控制血压有利，镁有助于对抗压力等。需要提醒的是，枣偏热，痰多、便秘、胃病患者和糖尿病患者都不宜多吃。

据《生命时报》

16TH

盛世华诞 感恩同行

摩登百货
O利风暴

仅限3小时
限时抢

9月30日21:00-24:00

众多品牌 不尽详述

周大福 CHOW TAI FOOK 黄金减30元/克	D·B·E 黄金减50元/克	老凤祥 SINCE 1848 黄金减60元/克
六福珠寶 LUKFOOK JEWELLERY 黄金减30元/克	L'ORÉAL PARIS 满500减100	YUE-SAI 羽西 满500减100
BeLLE 百集丽团 全场4.8折	HARSON 哈森集团 单鞋全场3.8折	AOKANG 奥康国际 全场5.5折封顶
La Chapelle 全场3.8折	Etam 5折封顶	Triumph 黛安芬 全场6.6折
SEVEN 柒 特价59元起	WONBLY 忘不了 全场5折	周大生 CHOW TAI SENG 黄金减60元/克
NIKE 全场6.8折	adidas 全场6.8折	Balabala 巴拉巴拉 全场5折

广告