

PSYCHOLOGY & HEALTH



心理与健康

[专家论坛]

认知行为治疗：
带你发现不一样的生活

[教师“心”干线]

调好心态
填报志愿

[精神罹患]

令人心烦的
“高血压”

[育儿教子]

误导孩子一生的
20个坏习惯

[婚恋心曲]

女汉子的婚恋沉浮

[热点话题]

利用暑假，
21天养成好习惯

[心理诊室]

“考试冲刺”后
莫忽视心理健康

[本期策划]

打败糖尿病， 你可以做到！

2016 NO.7

ISSN 1005-7064



零售价：15元 国内邮发代号：82-582

国内统一连续出版物号：CN 11-3387/R 国际标准连续出版物号：ISSN 1005-7064

Contents 目录

创刊时间: 1994年3月

本期策划

- 6 打败糖尿病, 你可以做到!
- 7 病情相似, 为何结局迥异?
[郑迹遐]
- 9 准妈妈: 妊娠期糖尿病不可怕
[陈瑛]
- 11 得了糖尿病, 这些想法要不得
[蔡亦蕴]
- 13 血糖不稳, 都是焦虑惹的祸[祖思]

热点话题

- 15 利用暑假, 21天养成好习惯[李玲]

专家论坛

- 18 认知行为治疗: 带你发现不一样的生活[李占江]

运动与心理

- 20 潜水运动: 唤醒你的潜能[孙雪菲]
- 23 过度运动? 当心上瘾![徐青林]
- 24 足球场上的点球大战[王滋]

精神罹患

- 26 令人心烦的“高血压”[张函]
- 28 房间里的陌生人[李金蔓]
- 30 小人国历险记[李易芝]

心理诊室

- 31 “恐艾症”来访者的自我救赎
[郑秋强]
- 33 “考试冲刺”后莫忽视心理健康[白杨]

心理师园地

- 36 掌握咨询节奏是关键
[张孟原 王道阳]
- 39 浅析来访者的非语言信息[孙克波]

教师“心”干线

- 41 调好心态填报志愿[王极盛]
- 44 我的幽默教学之路[赵鑫]
- 46 “冰山”下的炙热亲情[陈丽丽]

情趣园

- 48 哲理漫画[王少华]
- 49 搭错位系列漫画[郝延鹏]

人际广角

- 50 把“挚友”留住[李艺]
- 51 楼下的陪伴[苏晓薇]
- 53 一碗米的恩情, 一袋米的仇人
[刘庆明]
- 54 嘴巴没有撤回键[王国梁]
- 55 请摘下你的有色眼镜[程应峰]

缤纷心态

- 56 不加糖的苦咖啡[苏文兰]
- 57 角落[包利民]
- 58 那棵金桂[丁立梅]
- 59 骑着单车走天下[周礼]
- 60 手影[耿艳菊]
- 61 叶花落初夏[春萍]



2016年7月号 (总第234期)
出版时间: 2016年7月11日

职场心理

- 62 有一种勤勉叫失职[李玉顺]
- 63 工作是平等的[聂勇军]
- 64 “改日再约”, 原来是职场试金石
[王月冰]
- 66 你的另一份责任[程刚]

婚恋心曲

- 67 紫芯苏木的爱情[周筱蓝]
- 68 女汉子的婚恋沉浮[姚扶有]
- 70 那年夏天的爱情[张军霞]
- 71 同桌的你[付小方]
- 72 “誉”妻[张帮俊]

育儿教子

- 73 辅导孩子有技巧[刘燕]
- 74 花盆里的青苹果[化君]
- 75 拒绝里包含着的爱[李玉霞]
- 76 误导孩子一生的20个坏习惯
[李训刚]
- 78 “蜡烛包”式养育危害多[许圣义]

资讯

- 52 第五届精神疾病与临床心理学国际新进展论坛在京圆满落幕

身体感知音乐 音波调节健康

美洋体感音波减压放松椅

减压 | 放松 | 助眠 | 养生



划时代的音波调理产品，音乐与医学的完美结合，专利的“骨传导”体感音乐放松技术。可调成垂腿坐到躺卧等各种姿势，去除它的基本框架仍可当摇椅使用。

产品机理

听觉传导

通过听觉，音乐对人产生了心理作用；

骨骼传导

通过同步的数百到数千微米音波振动和触、振动觉激发了人体的松弛反应及系列生理效应。

应用领域

医院（心理科，康复科，精神科，睡眠科，妇科，脑科等）康复训练中心、心理咨询中心、教育培训中心、健身康体中心、健身房、美容院、养生会所、压力管理中心、母婴中心、月子会所、疗养院、养老机构等。

适用人群

- ✓ 企业家、工程师、白领等高压人群；
- ✓ 失眠、焦虑、抑郁者；
- ✓ 中、高考学生；
- ✓ 高血压、糖尿病、肿瘤患者；
- ✓ 更年期、产后恢复女性；
- ✓ 骨质疏松者，骨密度重建；
- ✓ 航天员、飞行员、体育运动员等。

集愉悦、助眠、放松、养生、保健、康复健疗于一体的高科技绿色干预方法

把音波中16-150Hz的低频信号，经过增幅放大和物理换能后，使音乐的“外源性振动”与人体的“内源性振动”产生同频共振，从而对人产生快速深度的放松和减压作用。

两项国家发明专利和多项实用新型专利



扫一扫关注美洋微信

北京美洋科技发展有限公司

Beijing Miyo Science and Technology Development Co., Ltd

服务热线 010 87636007

www.bjmiyo.com

地址：北京市朝阳区光华路旺座中心西塔1502

诚招经销商