

网购成瘾怎么办

心理
解析

国家二级心理咨询师

闫丽萍

讲述人:孟女士

我今年62岁,自打学会了网购,就像着了魔一样,控制不住自己。明明家里已经堆了不少廉价珠宝、保健品,还有一些吊牌没摘的衣服,可就是忍不住下单。每次看到便宜东西,心里就痒痒,下单那一刻,感觉特别满足,可事后又后悔与自责。子女劝我、反对我,我也知道他们是为我好,可还是控制不住想买。这种明明知道不对,却控制不住的感觉让我很苦恼。

孟女士,您好。从您的描述可以看出,总忍不住“买买买”,不只是单纯爱买东西,而是藏着深层的心理需求,背后的原因可能有3个方面:

首先,是用网购来填补心理上的空虚感。退休后,生活节奏慢下来,子女大多忙碌,身边缺少陪伴,而网购下单、等快递的过程,能给您带来满足感和期待感,而低价珠宝、保健品、衣服,买的不是物品本身,是那一刻被满足、被看见、被重视的快乐,也是您排解孤单、无聊的一种方式。

其次,这是典型的冲动控制偏差,不是您“不听话”。商家的低价噱头、一键下单的便捷,放大了购物的欲望。您明知买的这些物品没用,可手指就是不听使唤,事后又自责愧疚,这种“想控制却控制不住”的矛盾心理,就是心理困扰的根源,就像烟瘾、酒瘾一样,是行为惯性和心理依赖在作祟。

最后,子女的反对您更想通过购物找到慰藉,找到满足,这形成了一种恶性循环,心里既愧疚又难受,反而加重了购物的冲动。

想改掉这个习惯,不用急着“一刀切”,给您几个接地气的小法子,不妨一试——

一是找别的乐子替代网购。比如,没事下楼遛弯观风景、和老姐妹聊天、养花种菜,把玩手机的时间占住,冲动消费自然就少了;二是设个“冷静期”,看中的东西先收藏在购物车里,等再看时可能会觉得没必要买了;三是和子女敞开心扉说说话,希望他们多陪您聊聊天,心里踏实了,安稳了,自然不用靠买东西来填补空虚和无聊了。

记者 李晓琳



坐着绿皮火车去旅行

退休后,我渐渐爱上了坐绿皮火车去旅行。它不像高铁那样快节奏,却让人真正静得下来,看山看水,也找回自己从容的晚年。

去年10月,我和侄儿侄女一行七人结伴从太原去秦皇岛,特意选了绿皮火车的卧铺。一上车,就被那种熟悉的慢悠悠的气氛包围。车厢里不挤不闹,乘客轻声交谈;窗外的田野、村庄缓缓掠过,像一幅慢慢展开的画卷。

想起上世纪七八十年代坐火车出门,那真是“抢”着上。车门挤不进去,得从窗口爬;车厢里人挨人,座位底下都躺满人。如今可大不一样了:刷身份证就能进站,候车安静有序,行李轻便,车厢也宽敞多了。列车员说话温和,厕所干净方便,开水随时能接。这种变化,不只是设备好了,更是大家出门的心态放松了。

绿皮火车“咣当咣当”地前行,不着急赶路,反倒让人有心情看风景、想心事。车上没人随地吐痰,垃圾也不乱扔;晚上按时熄灯,车厢很快安静下来。列车员会拿着手机核对床位,轻声提醒到站时间。火车上的厕所更让我惊喜:除了老式蹲坑,还增设了带电动门的座便位,配有一次性的坐垫、扶手和挂钩。这么贴心的设计,对老年人特别友好。

一路上,与邻铺的旅客聊起天来也格外亲切。我们一起剥橘子、看地图,时间仿佛被拉长了。这种“慢”,不是耽误,而是享受。退休后,日子不再被钟表赶着走。坐绿皮火车,就像把生活调成了慢速挡:能发呆、能打盹、能和陌生人闲聊,也能什么都不做,只是静静看云。这一路,我不再是匆匆赶路的旅客,而是从容看风景的人。

贾彩绒 口述
记者 周利芳 整理

口腔溃疡久不愈

日常生活中,口腔溃疡很常见,很多人不以为意。老张今年64岁,有40多年吸烟喝酒史,每天两包烟一斤酒,平时不注意口腔卫生,经常起口腔溃疡。最近牙龈处出现黄豆大溃疡,一月未愈,疼痛明显,经医院检查确诊为口腔癌。

口腔癌是发生在口腔的恶性肿瘤,我国以鳞状细胞癌最常见,多发于40岁至60岁男性,舌、脸颊内侧、牙龈、上腭等是高发区域。预防口腔癌,关键在于识别早期信号、远离高危因素、坚持科学护理。4月30日,山西医科大学第一医院专家走进《银龄专刊》工作室,为老年人作口腔保健知识讲解。

一、这些口腔异常信号,一定要及时就医

早期口腔癌的表现并不典型,容易与上火、普通溃疡混淆,一旦出现以下情况,不要自行判断用药,应尽快到口腔科检查。

1.口腔溃疡长期不愈合。正常情况下,口腔溃疡会在1到2周内自行好转,若溃疡持续超过两周未愈,且无明显牙齿、假牙等刺激因素,伴随持续疼痛、烧灼感,需高度警惕。

2.口腔内出现异常肿块。口腔里长出硬结、赘生物,或是表面凹凸不平、菜花状突出物,即使早期无疼痛感,也需重视,不可放任。

3.口腔黏膜颜色发生改变。健康口腔黏膜为粉红色,若出现白、红、黑色斑点或斑块,边界不清、质地偏硬,甚至破溃出血,可能是癌前病变信号。

4.口腔功能与感觉异常。突然出现舌头活动不灵活、说话不清、咀嚼或吞咽困难,嘴巴无法正常张大,牙齿无故松动移位,或不明原因牙痛、下唇麻木、口腔灼热干燥,持续不缓解需排查病因。

5.颈部淋巴结异常肿大。口腔无明显不适,但颈部淋巴结肿大,按压有痛感、活动度差,可能是口腔癌转移表现,需立即检查。

二、远离高危因素,降低口腔癌发病风险

口腔癌的发生是长期不良习惯与外界刺激共同作用的结果,主动避开高危因素,能从源头减少发病可能。

1.戒除吸烟酗酒习惯。烟草有害物质会直接损伤口腔黏膜,酒精会促进致癌物质吸收,长期烟酒同用会大幅提升患病概率,是重要诱因。

2.坚决不咀嚼槟榔。槟榔含致癌成分,且质地坚硬,长期咀嚼

警惕口腔癌来袭

会反复摩擦损伤口腔黏膜,引发异常增生,显著增加患病风险。

3.消除口腔内不良刺激。残留牙根、牙冠及边缘锋利的假牙,会持续摩擦口腔黏膜,长期刺激可能诱发病变,需及时处理。

4.保持良好口腔卫生。不认真清洁口腔,食物残渣会滋生细菌真菌,产生有害物质刺激黏膜,是诱发口腔疾病和癌变的重要原因。

5.保证营养均衡。饮食中缺乏维生素A等营养素,会导致口腔黏膜上皮过度角化、抵抗力下降,增加患病风险。

6.防范病毒感染与不良环境刺激。疱疹病毒、人乳头状瘤病毒感染会增加患病可能;长期暴露在紫外线、化学物质中,以及长期焦虑、抑郁等不良情绪,也可能诱发细胞异常病变。

三、坚持日常防护,科学预防口腔癌

口腔癌预防无需复杂操作,融入日常生活的小习惯,就能持续守护口腔健康。

1.定期接受口腔检查。建议每年至少做一次口腔检查,有口腔癌家族史、长期烟酒等高危人群,应增加检查频率,及时发现癌前病变并干预。

2.养成健康的饮食习惯。多吃蔬菜、水果和全谷类食物,补充维生素与抗氧化物质;减少高油高盐高糖食物摄入,不吃过烫、辛辣刺激食物,不喝过热饮品,避免黏膜灼伤。

3.做好口腔清洁护理。每天早晚用含氟牙膏刷牙,每次不少于3分钟,清洁牙齿、牙龈和舌面;饭后漱口,配合牙线清理牙缝残渣,定期洗牙,预防牙菌斑、牙结石。

4.及时处理口腔损伤与病变。发现蛀牙及时修补,无法保留的残根残冠尽早拔除,磨平尖锐牙尖;佩戴假牙者若出现疼痛发炎,及时调整或更换。

5.做好防护与情绪管理。户外活动时做好嘴唇防晒,接触有害物质时佩戴口罩和手套;保持乐观心态,避免长期紧张焦虑,维持正常免疫功能。

口腔健康是全身健康的重要组成部分,口腔癌可防可控,关键在于重视日常细节、远离不良习惯、及时察觉异常。不要轻视口腔小问题,也不要忽视坏习惯的危害,坚持科学护理、定期检查、早防早治,就能有效远离口腔癌,守护口腔健康。

山西医科大学第一医院口腔颌面外科
张雪珺、郝艳红健康
在线