

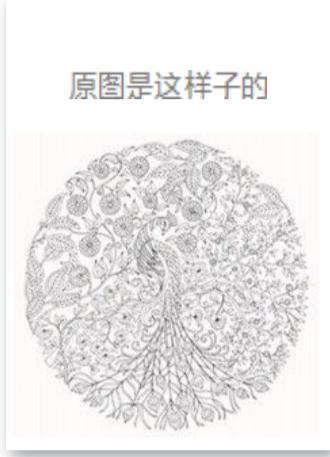
涂色书《秘密花园》走红 被称“减压神器”

心理咨询师：涂色书只能暂时缓解压力 医生：涂色时不能沉迷 注意休息

记者 蔡玲玲

“今天我在网上买了《秘密花园》。”“《秘密花园》是什么？”“你连这个都不知道？太OUT了！”这是前两天发生在我市某单位办公室的一段对话。据了解，近期，有不少市民在玩《秘密花园》。为何这本书如此风靡？

《秘密花园》是由英国著名插画家乔汉娜·贝斯福创作的一本手绘涂色书。该书只有200多字，更多的是她的黑白线图稿，有孔雀、叶子、花朵、昆虫等图案。人们可以凭自己的想象随意涂色，据说可以解压。



原图是这样子的



读者涂完是这样子的

涂涂画画的过程很放松，不过很费时间

日前，记者也在网上购入了一本《秘密花园》。翻开书本，全书图案精致复杂，风格唯美清新，由奇幻花朵和珍奇植物构成了一个个神秘的黑白花园。不过，想要给“秘密花园”填满你梦想中的色彩并不简单。

“80后”市民小珍告诉记者，别小看这本涂色书，其实它很花精力，涂满一页，至少需要两个小时。“涂色过程中，不是拿着笔在线条内填上颜色就行了，还要考虑色彩怎么搭配才好看。”小珍总结，涂色的过程是痛并快乐着，

“心情很放松，可是眼睛很疲劳。”记者也试着用彩笔给黑白的画稿添上五彩斑斓的色彩，整个过程完全不需要任何绘画功底，就像小时候给课本的插图填色一样简单。不过，想要把它涂得漂亮，色彩丰富又和谐，需要费很大的心思。

涂色书能暂时缓解压力，但时间不宜长久

《秘密花园》被很多网友奉为“减压神器”，不少购买了此书的市民表示，涂色确实可以减轻压力。

“70后”市民于女士告诉记者，她在朋友的推荐下买了这本书，“现在每天晚饭后，就拿过来涂色。涂完之后，确实感觉心里安静了很多。你会在专注涂色的过程中忘记烦恼，放下压力，并在涂色

完成后享受到成就感。”

涂色书是否真的可以减轻压力？有没有科学的解释？记者咨询了国家二级心理咨询师李频蕾。

李频蕾表示，从色彩心理学角度来说，选择色彩、涂色的过程确实可以暂时缓解压力，原理就是这个过程让人的精神高度集中，能达到静心、平稳情绪的效果。

“不过，这种减压方法并不适合所有人。”李频蕾说，对于有长久压力、有焦虑症状的人来说，需要通过心理治疗来解决根本性问题，单纯的涂色并不能带来减压作用。

“有这么多人买这本书，不排除从众心理在作怪。而且，这本书被称作‘减压神器’，其实也有炒作的成分。”李频蕾说。

沉迷涂色可能引发

耳石症 最好每30分钟休息一下

涂色的过程令人痴迷。不过，这种痴迷可能带来不好的结果。前两天，有媒体报道，一名女子熬夜涂书后，第二天醒来头晕恶心。医生检查发现，是她耳朵里的“石头”掉了。耳朵里居然会长“石头”，而且这“石头”还会脱落？很多人可能还是第一次听说这样的事。

昨天，记者咨询了市人民医院耳鼻喉科副主任医师王坚。原来，这叫“耳石症”，医学上名称为“良性阵发性位置性眩晕”。

“人耳最深的部分是内耳，除了听声音，还有保持平衡的作用。”王坚

介绍，内耳上有囊斑，表面覆有一层耳石膜，因为有很多碳酸钙的结晶，所以形象地称为“耳石”。不过，“耳石”在显微镜下才能看到。如果“耳石”由于某些原因发生松动，甚至脱落，游走在内耳的封闭空间内，就有可能触碰到决定内耳平衡作用的毛细胞，产生刺激，从而影响毛细胞的平衡作用，让人产生眩晕的感觉。

耳朵里面长得好好的“石头”，为什么会突然掉下来，这跟《秘密花园》涂色有什么关系？王坚表示，“耳石”松动不一定跟涂色有关系。但是，头部长时间保持一个姿势，或

者身体处于过度疲劳的状况，都可能引起“耳石”松动。“可能是因为这个女孩熬夜涂色，在涂色过程中，头部一直保持同一个姿势，导致中枢和小脑的供血不足，因而引发‘耳石’的松动不稳定。”王坚说。

作为眼科主任医师，陈镇国表示，如果长时间对着书本涂色，不仅容易造成视疲劳，还可能引起视力下降。近视的发生与用眼时间和距离有关，长时间近距离用眼，视力会受到的影响。他建议，涂色不要过度痴迷，每过30分钟最好停下来让自己的眼睛休息一下，缓解视疲劳。

**货物在托运中受损
物流公司赔偿货款
寄贵重物品最好签保价协议**

本报讯(通讯员 金明)

记者 陈成成)现如今，快递已成为生活中不可或缺的部分，而因此引起的纠纷也日益增多。近一个月来，市市场监督管理局就接到多起相关投诉。

6月下旬，市民蔡先生在汀田街道某货运物流公司托运一批价值600元的会议桌至江苏。但是过了两天收到货后发现会议桌出现裂痕，蔡先生要求物流公司赔偿。物流公司以“没有为单子保价，出现这样的情况，我们不可能负全责”为由拒绝赔偿。无奈之下，蔡先生拨打了12315投诉。

市市场监督管理局执法人员联系蔡先生了解具体情况。蔡先生说，物流公司工作人员在收费时，未向其说明货物保价赔偿事项。经执法人员耐心细致的教育和调解，物流公司负责人同意全额赔偿货物价款600元。

6月底，市民陈小姐向12315投诉称，通过塘下某物流运输公司托运电冰箱、洗衣机和4个装了衣服的

包到重庆，收货时发现洗衣机和电冰箱的外壳破损并被刮花，4个包里面的衣服全被打乱，并被绳子捆绑住。陈小姐和物流公司联系，要求赔偿。但物流公司表示，商品并非是运输过程中损坏，不愿赔偿。经调解，物流运输公司赔偿陈小姐100元。

7月初，市民李先生向12315投诉，他通过塘下某货运物流公司寄了一台机器到安徽，为防止运输途中磕碰损坏机器，特地做了保价。寄到时，发现机器有损坏，要求物流公司赔偿。但该物流公司表示，机器还能运作，并不属于损坏，不赔。经调解，最终，物流公司全额赔偿了李先生的货款。

市场监管部门提醒，消费者在邮递贵重物品时，最好选择保价服务，并与快递企业签订保价协议，注明损毁、丢失后赔偿标准。为避免物品被调包，建议寄贵重物品时最好在快递单上详细注明物品名称，并在封口之前拍照留存影像。

2015媒体推荐品牌

咨询热线：13867795200 13967768617

家具沙发厂家直销 (可定做)

地址：安阳陈虬路20号(东山小学东首50米) 电话：82663589 13736919995

TOTO

X 欣雅建材 瑞安总代理

旗舰店：瑞安市罗阳大道1155号 65810322 门市二：虹北陶瓷品市场 65856155

联结福国际家居广场

话 0577-8169 9999

官方网站 www.ljfmall.com

地址 温州大道690号(上江路口处)

富鹏红木

地址：瑞安市仲容路239号 电话：66813555

梦天木门

高 档 装 修，用 梦 天 木 门

地址：安阳罗阳大道1411号梦天木门专卖店 电话：13221129888

华丽园装饰

瑞安热线：65882802 塘下热线：65357715 全国装饰装修行业百强企业

国家建筑装饰专项工程设计证书编号：A233011560

国家建筑装饰装修工程专业承包证书编号：B2034033030118

国家建筑装饰安全生产许可证证书编号：(浙)JZ安许证字[2010]030194