

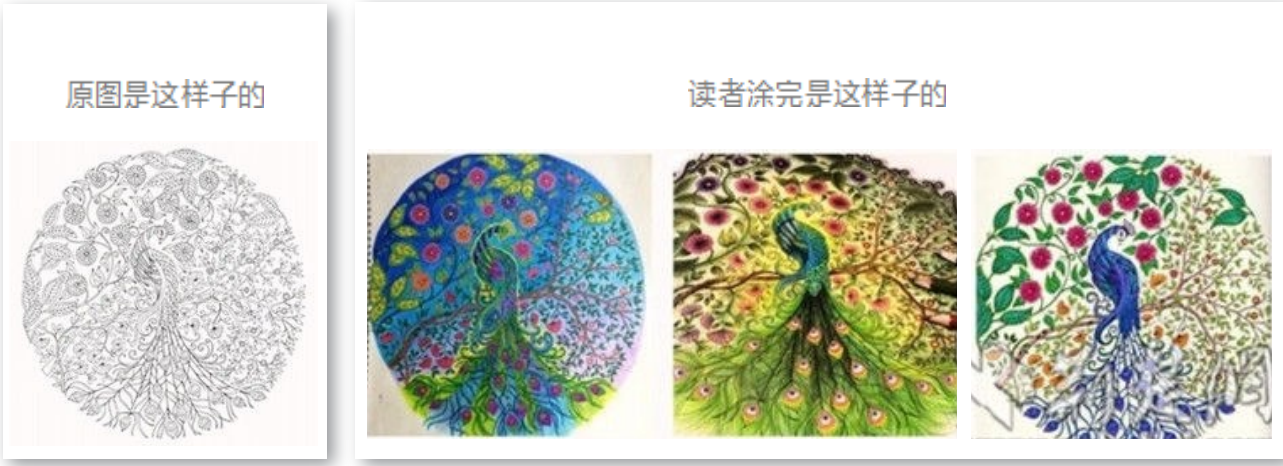
涂色书《秘密花园》走红 ,被称 减压神器

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。



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。

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。

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

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

0577-8169 9999 www.ljfmall.com

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

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

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