



新年伊始,又到了制定年度目标的时刻。“减肥”“学英语”“健身”……每年年初我们都制定过类似的目标,可很多都没有实现。尽管如此,不少人制定新年目标的热情依旧满满。那么,有什么方法能让新年目标顺利实现吗?

科普进行时
KE PU JIN XING SHI

不想“打脸”

你的新年目标要这么定

据某统计数据网站显示,27.4%的人在开年第一周就放弃了他们的新年目标。那么,为什么很多人定目标时踌躇满志,最后却不了了之呢?

第一点原因,定目标只是喊口号,没有真正的动力。

内驱力理论告诉我们,如果一个人不是真正认同自己定的目标,不是发自内心地想要做成某件事,当碰到困难时,他往往容易放弃。虽然“晒”自己定的目标能激发外在动机,但这股力量毕竟有限,没有真正的内驱力,做事情很难持久。所以,定目标时,我们要确认自己是跟风立人设,还是发自内心地想要实现目标。

第二点原因,定目标使人产生“说出来=已实现”的错觉,减弱行动力。

纽约大学心理学教授彼得·高尔威泽等人发现,人们在公布目标后,由于得到了大家的赞赏和鼓励,提前进入了实现目标的状态,反而减少了他们为目标奋斗的动力。当我们把目标公示出来,获得了一种被他人认可的

虚幻成就感,便产生了“我已经实现目标”的错觉,进而削弱了动力,使人的行动力降低。

第三点原因,目标制定不合理,过高估计了自己的能力。

我们在制定新年目标时,往往出于感性冲动,并没有理性考察过目标制定是否合理、能否实现、怎么实现。此外,由于对目标能够实现的条件知之甚少,人们往往高估自己的能力,定目标时觉得都能做到,而真正要实现时,才发现需要付出持久的努力,需要克服各种各样的困难。在这种情况下,目标年年定、年年废,也就不奇怪了。

如何制定可实现的目标呢?有以下几点策略:

其一,在定目标前,要先跟自己的内心对话。

问自己这几个问题:我是发自内心想做这件事吗?我为什么想做这件事?为做成这件事,我愿意付出什么?比如你的新年目标是学英语,就要问自己:我为什么要学英语?是学着玩

吗?还是为了留学、工作?还是因为大家都在学,我不学就很焦虑?不断发问,留下有内驱力的目标,去掉立人设的目标。

其二,定目标时,制定可执行的计划。

要想目标能实现,就要制定分解的、具体的、可执行的、有正反馈的明确计划。比如,你的新年目标是一年读50本书,分解到每个月,一个月读4到5本书,一周就要读1本书,再分解到每一天。这样分解下去后,再问问自己:我能做到吗?做不到的话,是什么阻碍了我?若做到了,我要给自己什么奖励?

其三,过富有弹性的生活。

存在心理学告诉我们,人除了追求工具化的价值,也追求存在的价值,所以设立目标这个事,也不是非做不可。如果目标能督促你行动,那就坚持;如果目标让你有束缚感、挫败感,那就放弃。当我们活得更自在,也就活得更自在。(杨剑兰)

崇尚科学
CHONGSHANGKEXUE
FANDUXIEJIAO 反对邪教
栏目协办:四川省反邪教协会办公室

青羊区开展“崇尚科学 抵制邪教”宣传活动

本报讯 为提升群众“崇尚科学,抵制邪教”意识,增强邪教防范能力,近期,成都市青羊区委政法委、区反邪教协会、蔡桥街道办事处、成都公交(集团)场站公司党总支金沙党支部联合在万家湾公交站开展反邪教宣传活动。

活动以发放宣传册、宣传页、纪念品等形式,向群众介绍了目前邪教常用的手段,讲解了

遇到邪教时可以采取的措施,阐释了邪教的危害性,明确指出应该如何防范和抵制邪教。活动中,群众不仅主动学习了解反邪教知识,还积极与志愿者沟通交流,表示坚决抵制邪教。

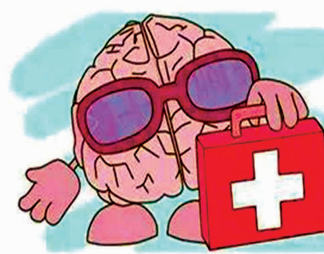
通过开展此次活动,使群众进一步认识到了邪教违法乱纪的本质,有效营造了“崇尚科学,抵制邪教”的社会氛围。(省反邪教协会供稿)

泌尿知识角
MI NIAO ZHI SHI JIAO
栏目协办:四川省医学会泌尿外科学分会
四川泌尿外科医院

尿道疾病知多少

(三)

王兰



尿道下裂,是一种较为常见的男性外生殖器先天性畸形病,发病率约为1/300。男性尿道具有排尿和排精功能,一般起自膀胱,止于阴茎顶端。正常情况下,胚胎发育第7周后尿道皱壁会从尿道近端逐渐向龟头端融合形成一个管型结构即尿道,这一过程有赖于胚胎性腺分泌的雄性激素,也取决于胚胎尿道沟及皱壁对寒酮的反应。当尿道皱壁形成管形发生异常时,就会导致不同程度的尿道下裂。

尿道下裂的临床表现有异位尿道口,尿道口不位于阴茎顶端,而是出现在正常尿道口近端至会阴部尿道的任何部位,排尿为细线状,排尿时打湿裤子;阴茎下弯,即阴茎向腹侧弯曲,不能正常排尿和性生活;包皮异常分布,茎头腹侧包皮未在中线融合,呈V形缺损,包皮系带缺失,尿道下裂分为以下几类:阴茎头型,尿道口位于冠状沟的腹侧,多呈裂隙状,一般仅伴有轻度阴茎弯

曲,多不影响性生活及生育;阴茎型,尿道口位于阴茎腹侧从冠状沟到阴囊阴茎交接处之间,伴有阴茎弯曲;阴囊型,尿道口位于阴囊部,常伴有阴囊分裂,阴茎弯曲严重;会阴型,尿道外口位于会阴部,阴囊分裂,发育不全,阴茎短小弯曲,常误诊为女性。

由于此病为先天性畸形,所以患者多为婴幼儿,大多数患儿需要手术治疗。考虑到部分患儿可能会被误认为女孩进行抚养,因此从伦理与发育来讲,需要尽早治疗,这对于患儿的性别认知、生理发育和心理发育是最好的选择。目前公认有两个手术时机比较适宜:一是10个月至一岁半左右开始手术,这样可以在孩子建立性别意识前解决问题,可避免给患儿造成过大的心理影响;二是对于重型尿道下裂中需要分期手术的患者,需要考虑手术恢复的时间、孩子脱离同龄人的成长、生活环境等,所以一般在五岁之前做完手术对孩子的影响是最小的。但这并不是绝对的,主要依据患儿的阴茎发育状况而定。

多数尿道下裂患者成年后恢复都比较好,性功能正常。部分年龄较大的患者可能由于自卑等心理因素对性功能和性生活满意度会降低。但男性生育能力主要依靠精子的质量,尿道下裂手术目的就是为正常的排精创造条件。(作者单位:四川泌尿外科医院)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

肿瘤大讲堂
ZHONG LIU DA JIANG TANG
栏目协办:四川省抗癌协会
四川省肿瘤医院

近日,电视剧《小敏家》在各大平台热播,在大结局阶段,男主角陈卓被查出患上了肾癌,平时乐观开朗,看起来生龙活虎的陈卓,怎么一检查就是肾癌中晚期了呢?生活中出现哪些症状就要引起警惕了呢?我们分两期来说说。

身体出现这些异常 要小心肾癌

(上)

在我国,肾癌是泌尿系统中发病率第三的肿瘤,仅次于前列腺癌和膀胱癌,占成人恶性肿瘤的2%~3%,占小儿恶性肿瘤的20%~25%。目前,该病在我国呈逐年上升趋势,大多发生于60~70岁的中老年男性身上,主要跟吸烟、肥胖、高血压、滥用药物、遗传等因素有关。

肾癌的常见类型可分为:透明细胞癌、乳头状肾细胞癌、肾嫌色细胞癌等。在电视剧中,陈卓所患的是透明细胞性肾细胞癌,是肾癌中较为常见的一种恶性肿瘤,约占肾癌的70%~80%,在40~60岁人群中高发,男性的肾癌发病率几乎是女性的2倍。肾癌患者临床表现有两个特点,即70%以上的肾癌患者早期没什么症状,肥胖的人更容易患上肾癌。

虽然早期没有明显症状,但随着肾癌的生长,患者身体还是会表现出以下5种较为典型的症状。如果一旦发现自己有类似症状,就一定要引起重视了。

1. 血尿

众所周知,正常情况下的尿液多是无色透明或者淡黄色。若是近期排出来的尿液颜色发红,并且还有血丝,一定要高度警惕,及时到医院做相关的检查。肾癌患者血尿的症状出现,大多呈间歇性,主要跟肿瘤侵犯

到肾盂或是肾盏粘膜有关。一般的血尿呈粉红或是深红色,肉眼可见,偶尔还会有条状的血块出现,随着病程的延长,血尿间歇的时间会缩短,甚至出现持续血尿。导致这一结果的原因是因为肾癌病情不断加重,肿瘤体积增大破裂引起出血,而肾脏又是生成排泄尿液的器官,这样一来血液就随着尿液排泄出去。

2. 腰部疼痛

一提到腰痛的症状,有部分人简单地以为是过度劳累所导致,因此没有加以重视。殊不知,腰部持续性的疼痛还有可能是因为肾癌。

由于肾脏位于腰部两侧,肿瘤生长的过程中便会牵拉肾脏包膜,会导致患者感到腰部钝痛或是隐痛。随着时间的推移,肿瘤内部有可能出现坏死出血,这时患者会出现腰部剧烈疼痛,部分患者可从患侧腰部开始,沿着输尿管向下腹、腹股沟以及大腿内侧等处放射。因此,出现此类腰痛的现象,应该及时前往医院进行相关的检查。

3. 腹部有肿块

腹部有肿块也是肾癌的常见临床表现之一,大约有30%左右的患者患病时,腹部存在质地较硬无触痛感的肿块,肿块的部位大多位于

上腹部肋骨下,可随呼吸运动上下移动。值得注意的是,肿块只出现在少数患者身上,而且身体瘦长的患者更容易出现。若肿块固定不动,那么说明肿瘤已经侵犯到了肾脏其他周围的脏器结构。一旦发现此现象,必须尽快就诊,否则,肿瘤还会逐渐地侵犯周围的脏器和肌肉组织,给身体带来严重的后果。

4. 身体莫名消瘦

长时间没有增加运动量和节食

的情况下,体重却一天比一天低,这种情况也应该引起重视。当肾脏发生癌变后,癌细胞会不断地和正常细胞争夺养分,因此身体才会不断消瘦。

5. 下肢水肿

机体内部水分的代谢,需要肾脏进行,而肾癌发生后,基础的水分过滤功能下降,水分便会堆积在体内,呈现出水肿症状。

(四川省肿瘤医院科普部供稿)

