

济南四大片区将能直饮泉水

泉水名片更可感,逛明府城可喝上趵突泉水

本报济南9月11日讯(记者蒋龙龙)近日,省城趵突泉先观后用工程已开始调试,每天引1万方趵突泉水到市政管网,给市民饮用。该工程未来还将为明府城片区的直饮点提供趵突泉水。为让更多市民喝上泉水,济南正在西客站片区建设直饮水工程,CBD、新东站片区将建公共建筑泉水直饮系统。

11日上午,趵突泉水位达到29.20米,当天喷涌量达到

了3万多方。在趵突泉下游的河道里有一个引水口,1万方趵突泉水从这里进入了蓄水池。这些趵突泉水将送到位于共青团路上的滤站过滤,再输送到普利门加压站附近,在普利门加压站的水池经过简单消毒后,被送到市政管网。目前受益的主要为共青团路沿线和制锦市小区。

目前,济南市已经在趵突泉公园、五龙潭公园、黑虎泉附

近,舜井街附近设置多处泉水直饮点,都是直接采用泉水过滤后给市民和游客饮用。

济南计划在明府城片区建设便民泉水直饮点100处,这些直饮点未来也有望利用趵突泉先观后用工程过滤后的泉水。

其实,早在几年前,济南市在西客站片区就开始尝试优质泉水直饮系统,目前“三馆”(济南市图书馆、美术馆、群众艺术馆)等窗口单位已接入直饮水管

网。水源采用优质济西地下水,现已完成一座净水站的建设。

济南市市政公用事业局还组织策划了CBD中央商务区和新东站片区的泉水直饮工程,进一步提高片区城市名片效应,充分满足区域用水的多样化需求。CBD泉水直饮工程拟选取凤凰湖(孟家水库)补源区周边,就近打井采集地下水作为中央商务区泉水直饮工程水源。新东站片区计划利用东

郊水源地取水设施同步配套建设泉水直饮工程。

这些片区内的大型城市综合体、商业设施、酒店等将配套建设泉水直饮设施,并鼓励开发商为居民小区配套建设管道泉水直饮设施。在既有居民区,将本着居民自愿的原则,对具备室内配套条件的逐步配套管道泉水直饮系统,不具备配套条件的,将采用自助水屋或饮水机方式供水。



催眠师王可在课堂上演示“人桥”。受访者供图

本报记者体验催眠,揭秘催眠真相

把人催眠成“钢板”只是一种表演

“我数1、2、3,睡!”在催眠师的指令下,被催眠者几分钟之内当场睡着了;“你的身体是僵硬的,慢慢地,像钢板一样硬。”经过催眠师几分钟的引导,被催眠者居然真的成了一座“人桥”,可以承受一个成年人站在腹部。

在各种催眠表演、电影场景中,催眠充满了神秘气息。随着都市人群压力增大,心理疾病增多,催眠作为一种被大力宣传的心理治疗方式,也逐渐走进大众视野。催眠到底是一种什么体验?是否如其所表演的一样神奇?齐鲁晚报记者近日亲身体验了不同类型的催眠过程,为您揭开催眠的神秘面纱。

本报记者 郭静 陈玮

表演 人体可以成为“钢板” 手指“长”了两厘米

开头那段貌似很神奇的情景,对催眠师来说只是一种简单的表演性催眠。近日,取得美国临床催眠委员会科学催眠治疗大师证书的王可向记者演示了催眠“人桥”。

“深呼吸,闭上眼……凡是我的手触碰到的地方,我一说坚硬,立刻比钢铁还要坚硬……”在王可的不断引导下,被催眠者的身体随之变得僵硬。“你的身体正在变成钢板,你的全身可以横在两个椅子上悬空。”不断的“催眠”中,被催眠者身体悬空了,俨然成了一座桥,王可让一个人站到被催眠者身上,被催眠者依然纹丝不动。

王可介绍,这种“人桥”是浅度催眠,“这只是自身潜能的表现,在催眠师的引导下展示出来。”被催眠者回忆,整个过程自己都是清醒的,只觉得身体变得越来越僵硬,充满了力量,一个人站到自己身上也没感到很重。

在瞬时催眠中,被催眠者还能发现身体“长”了。9月9日下午,在国家二级心理咨询师徐九悦位于省城的工作室中,记者体验了一把。催眠之前,记者按要求的两手的长短,发现右手手指都比左手要短一厘米左右。

跟随徐九悦的“暗示”,记者躺下并闭上眼睛,把注意力集中在右手上,并感觉右手有些发麻。“请鼓励一下你的右手,好吗?请对它说,‘我希望你再长长一些,更完美一些’,好吗?”徐九悦让记者不断地重复这个暗示。

几分钟后,记者按指示睁开眼睛,发现右手手指竟然都比左手长了一厘米左右;五分钟后,右手手指已恢复到比左手短的实际长度。徐九悦解释说,跟“人桥”一样,这也

是一种对人体潜意识的催眠暗示,通过影响人的心理,从而在身体上发生变化。

治疗 想起小时候的创伤 与过去和解

“催眠只是心理治疗师的一种技术之一,”山东大学心理咨询教育与咨询中心主任吴少怡教授表示,这种表演性催眠跟正规的催眠治疗不一样,“只是一种‘秀’,起不到治疗作用。”

那么,真正的催眠治疗是怎么进行的?在徐九悦的工作室,记者进行了一场以舒缓心理压力为目的的催眠,起到了一定作用。

在催眠中,徐九悦让记者详细描述最近感到压力最大的事情,并一再重复其中冲突剧烈的细节。在不断重复中,记者的情绪渐渐不安,言辞也越发激烈。徐九悦继续引导记者回忆此前有类似感受的事件,并重复关键细节。其间,记者情绪越发不稳,直至失声痛哭。

不断追溯的过程中,记者忽然想起小时候一个场景,但不想说,催眠也随之结束。徐九悦分析,很可能就是小时候快被遗忘的事情造成的伤害,让记者一直无法释怀。“当你与过去那件事情和解,或者情绪完全释放出来之后,或许会理解类似的事情为何会让你有压力,那么问题会减少很多。”

小丽(化名)性格非常内向,不敢在众人面前说话。在催眠治疗中,徐九悦让她不断回忆窘迫事件,并重复细节。小丽一路回忆到六七岁时,有次因没写完作业,被母亲罚站,很多邻居看到了这一幕,让她非常难堪。“难堪是因为我觉得我妈妈不喜欢我这样的孩子。”“那你是什么样的孩子?”徐九悦问。小丽沉默后忽然想通:当时母亲不喜欢的是她没完成作业的行为,而不是不喜欢她这个人。那次治疗后,小丽渐渐敢于在人前说话了。

“每个人的成长都离不开家庭的影响,有些心理问题跟

小时候的成长经历或者创伤有关。催眠治疗就是揭开伤疤,让情绪得以抒发,整个精神得到疗愈。”吴少怡说。

效果 有的心理疾病好转 但不能随便催眠

“催眠并非进入睡眠状态,多数的催眠治疗都是在清醒状态下。”吴少怡说,实际上,催眠就是让你的注意力更加集中在某一点上,进入一种潜意识的状态。她介绍,催眠分为浅度催眠、中度催眠和深度催眠。

作为一种心理治疗手段,催眠正在越来越多地用于治疗一些心理疾病。“比如神经症、生理障碍、儿童多动症、神经系统疾病以及减轻疼痛、恐惧等。”王可说。

催眠师田瑞果讲了一个具体案例,小王(化名)对某个人有种恐惧感——只要听到那人说话就会紧张,发抖,冒汗。田瑞果通过催眠让小王看到了那人,先是看到鞋子,再往上看,那人居然穿了条纸尿裤。催眠中小王就忍不住笑了,之后更是消除了对那人的恐惧感,甚至看到那个人就想笑,“因为只要看到他,就想起那副穿纸尿裤的样子,其实这就是暗示的作用。”田瑞果说。

催眠虽然在心理治疗中有一定作用,但不是包治百病。吴少怡说,有些人不能催眠,“例如心血管疾病患者、精神分裂症患者、对催眠恐惧或者严重排斥者等,这些人一旦被催眠,将会引起很严重的后果。即便适用的人群中,约90%的人适用于浅度和中度催眠,只有10%的人适合深度催眠。”吴少怡提醒,催眠不要随便进行,尤其中度和深度催眠要慎重,也不要随便找个催眠师就去催眠。

吴少怡说,目前的催眠市场太混乱,国内还没有专门的管理部门和规范,甚至连催眠师资格证都没有颁发机构。“现在催眠师培训班很多,门槛很低,只要交钱就可以拿证,但这些证都不是国家承认的。”

相关调查

催眠市场缺乏监管乱象多

随着催眠市场的兴起,各种催眠师培训班和机构充斥网络,费用少则几千,多则数万。对此,山东大学心理咨询教育与咨询中心主任吴少怡教授表示,成为一名真正的催眠师门槛很高,“必须首先具备国家承认的心理咨询师证,因为催眠是心理疗法,须有心理咨询资格。”

由于国内没有催眠师资格证颁发机构,不少从事该行业的催眠师的证件是国外的。吴少怡持有的是德国催眠学院颁发的证件,催眠师王可有美国临床催眠委员会颁发的证书,还有的是从香港催眠学院取得合格证。

实际上,目前不少催眠师不仅没有催眠师资格证,连心理咨询师证都没有。有一个自称是灵

触催眠流派的催眠师坦承自己没有任何证件,一年前他还在做推拿,后来跟人学催眠,很快就学成并开始做治疗了。

“最低是每次500元,每次一个小时到一个半小时,这是‘国家统一规定’的,”这个催眠师说,“有的一个小时能到5000元。”但据记者了解,国家并无相关规定,一般是业内自主定价,济南催眠市场时薪从500元到2000元不等。

吴少怡表示,催眠市场逐渐兴起,相关部门应适应形势发展需求,尽快制订相关标准和制度,将其纳入监管范围,“首先应该严格准入机制,拟定行业准则,职业培训必须纳入相关职能部门主导的职业技能培训。”

本报记者 郭静 陈玮