

减压神器 《秘密花园》刷爆朋友圈

# 涂涂颜色，就能减压？

《秘密花园》《魔法森林》《童话花园小仙女》……近期，你也许经常听到或见到这些书本的名字，如果你认为这是儿童读物，那就“Out”了，这些都是时下非常流行的填色书。不知从什么时候起，原本适用对象应该是儿童的填色书在成年人中迅速风靡起来，填色也被部分绘制者认为是减压的一种新方式。

涂涂颜色就能减压？是真还是假？

本报记者 瞿秀丽

## 填色能让自己“慢下来”

对刘媛来说，一开始涂色纯属跟风。“朋友圈里有一个喜欢彩绘的朋友每天晒她的作品，我觉得特别美！”刘媛告诉记者，入手《秘密花园》之后，基本上每天会花1-2个小时涂色，在她看来，涂色是需要静心创作的事情。

以《秘密花园》为例，这本90多页的填色书勾勒了花卉、树叶、小鸟、昆虫等黑白线条的图案，风格细腻繁复，图案变化多端，绘制者可以根据自己的喜好随意填色，同一个图案的配色可以千变万化，而填色的乐趣正在于此。

刘媛目前用的是36色的彩铅，她说看似简单的填色其实操作起来并不容易，等自己填色技巧熟练后还打算购买颜色更多的彩铅。

刘媛表示，她在银行工作，平时工作压力大，没有玩《秘密花园》之前，她习惯用

画画来缓解工作中的压力，现在涂色成了她解压的方式，“每天都会涂一会，不会特地要求自己一定要涂多少，当放松就可以了。”刘媛说，涂色的时候脑子放空，专心在笔尖上面，什么都不用想的感觉特别好。

## 减压和好奇是购买主要理由

“我是听说可以减压才买的，买了以后涂了一页还真觉得可以静心，所以就一直坚持每天涂一张，打算用完了以后，再去买其他的成人涂色书。”从事媒体工作的小刘总感觉自己有焦虑症，听朋友说涂色可以减压，就

立刻去购买，“减减压其实也看不出来，但因为涂色需要静下心来，并且完成作品以后也会有成就感。”她说。

当然，也有对这种减压方式不赞同的，更有市民吐槽，画完一幅画就直接肌肉酸痛趴下睡觉了。市民王先

生说：“作为消磨时光的方式不错，但如果太过入迷，其实对生活也会造成影响。”

记者在采访中发现，许多人购买这类涂色书，最开始的往往是因为好奇跟风，有些是随大流，在朋友购买的时候也顺带自己也购买一

本。但也有不少人士确实是因为看中“减压”功能而去购买，而记者咨询是否体会到了减压效果，受采访的大部分人表示，效果没有所说的那么神奇，但都说“心静就神清”，想来效果还是会有一点的。

## 专家：减压效果因人而异

“涂色的确有解压的作用，但这个作用因人而异。”樱飞心理咨询师中心心理咨询师王可表示，现在在很多人的工作、生活的节奏很快，通过绘画来减压是可以起到一定效果，这本书的巧妙之处是提供了游戏参与度，满足了创

作涂鸦欲望。首先，绘画的门槛很低，几乎所有人都能参与，而且在绘画过程中可以忘记时间，帮助自己冷静下来，放慢节奏；完成一部作品后，不仅给人以美的享受，还能让人有一定的成就感，在朋友面前晒图可以增强自信心；这些效果都是很多人在平时机械重复的工作中无法得到的。

“如果平时工作节奏不是那么快，或者根本不喜欢涂色的人，减压效果非但可能没有，甚至可能引起负面效

果。”王可建议，如果是颈椎或者身体其他慢性疾病不允许长时间保持坐姿的，建议不要使用这样的方式减压，对于一些不喜欢绘画的人不要强求自己参加类似活动。无论是什么样的减压方式，都不及约上三五个好友一起到大自然中放松一下。



编辑：王咏梅  
组版：卓磊

“我的血液虽然平时很少有人需要用到，但是万一用到就很难寻找，因为我是O型RH阴性稀有血型。”7月24日上午10点，在临沂市中心血站，莒南县住建局职工、稀有血型献血者赵贵木正在捐献血小板，为急症病人输血用。

本报记者 瞿秀丽

## 因为献血得知自己是稀有血型

今年36岁的赵贵木，身材健硕，憨实的脸庞上一双眼睛炯炯有神，话不多却始终面带微笑。

2008年，单位组织无偿献血活动，他报名参加了。“第一次献血，没什么目的，也不是响应谁的号召，就是单位组织献血，符合一定条件就可以献血，于是就去了。”赵贵木回忆说，那时，他还不知道自己的血型是稀有的RH阴性，几天后，接到血站的电话，得知自己的血型是RH阴性O型血，也就是俗称的“熊猫血”，他才知道自己是特殊的少见血型。

随后他上网查阅资料发现，“RH阴性O型血”在我国汉族人口中的比例仅占千分之三，是一种非常稀有的血型，又被称为“熊猫血”。不少急重患者因缺少“熊猫血”捐献而失去了生命。

从那时起，赵贵木就暗下决心要坚持献血。“我的血液这么稀少，捐献点出来，能帮一人是一人。”之后，赵贵木与临沂市中心血站取得了联系，加入了献血志愿者队伍。平时不善言辞的他，从未觉得自己有什么与众不同，也不曾和别人提及自己的献血经历。

## “需要献血，我随叫随到”

7月24日，中心血站拨通了赵贵木的电话。当听说有急症病人需要输血时，赵贵木二话没说，放下电话立即向单位领导请假，从莒南火速赶往市中心血站。上午9点多，血站的工作人员从赵贵木身上取到了血样。很快，检验结果出来了：血样完全符合标准，赵贵木这次献出的是血小板。

这是他7年来第4次献血，其中3次献全血，1次捐献机采血小板。赵贵木解释说，因为血液采集后存储有时间限制，因此只有需要时，血站工作人员才会联系他

RH阴性稀有血型者赵贵木：

# 需要献血，我随叫随到

来献血。

“在所有的献血者中，他并不是献血次数和献血量最多的，但他的血却因稀有而更显珍贵，往往是救命血。”中心血站工作人员说，“更让我感动的是，他并没有因为血型稀有而不献，少献，相反，他更像一个‘救火队员’，总是有求必应。”

“需要献血，我随叫随到。”赵贵木说，他随时听候血液中心召唤。只要有病人打电话需要血，他总会毫不犹豫地挽起袖子来献血。

“他一直和我们保持着联系，住宿，工作地址变动，尤其是手机换号，都主动告知我们，怕我们联系不上她。”中心血站工作人员说。

## 七年来一直坚持无偿献血

七年来，只要有需要，赵贵木总是第一时间站出来。刚开始，家长非常担心他献血，一方面担心身体吃不消，另一方面担心对身体有害。为了打消家人的顾虑，他经常找一些献血知识资料和家人沟通。现在，家人都支持他这么做，而且他的家人也都加入到了无偿献血的队伍中。

在赵贵木眼里，献血救人实在是一件普通不过的小事，“只要身体许可，我都会坚持下去。”他笑着说，想到自己的血液在他人的身体里流淌，使另一个人获得重生，是一件多么幸福的事情。

“接受我输血的患者我都不知道是谁，我也不想联络他们，我不想让他们有负担，觉得欠我人情。”赵贵木说。

赵贵木告诉记者，每次接到血站的电话，他心里都明白血库又告急了，也深感“熊猫血”捐献队伍的薄弱。

“可能还有人不知道自己是有稀有血型。”赵贵木建议大家查一下自己的血型，如果是“熊猫血”，他希望更多的人加入到献血志愿者队伍。



日前，RH阴性稀有血型者赵贵木正在捐献血小板。

中国邮政储蓄银行  
POSTAL SAVINGS BANK OF CHINA

## 要贷款 找邮储

个人商务房产抵押贷款

- **定义：**邮储银行向自然人发放的，用于其合法生产经营活动的有担保个人经营性贷款。
- **适用对象：**18-65周岁，拥有经营实体，经营1年以上，信用状况良好。
- **贷款额度：**最高可达到人民币1000万元。
- **服务特色：**“一次申请、额度循环”，实行最高额循环授信，可在额度范围内多笔、反复支用贷款。
- **办理流程：**提出申请→实地调查→审查审批→签订合同→担保条件落实→贷款发放

详情请咨询邮储银行临沂市分行小企业金融部

联系电话：8059968