



“风声鹤唳、草木皆兵”，不知从何时开始，芝麻大点的事情，也能搅得人坐卧不宁。焦虑，这种过分的担忧和不安，已经成为现代人普遍存在的“心病”。《中国青年报》社会调查中心的一项调查曾显示，34%的国人经常存在焦虑情绪，62.9%的人偶尔焦虑，只有 0.8%的人表示从来没有过焦虑。有人说，中国已经陷入了一个“焦虑”的时代。

“有压力觉得累，没压力觉得可怕”，这已成为大多数人生活的常态——“三十亩地一头牛、孩子老婆热炕头”的安居乐业不是现代人的梦想，如何“实现自我价值，时时争得上游”才是到达幸福彼岸的唯一途径。

然而，僧多粥少，残酷的竞争无时无刻无处不在。人们工作透支、情感透

支，出现了学业与就业、工作与家庭、物质与精神收获诸多矛盾，以致他们对即将发生的事情缺乏判断，觉得自己根本找不到解决问题的方法；把握不住瞬息万变的社会，完全不知道将来会发生什么事情；对自己要求过高，又因为达不到要求而充满自责。人们天天疲于奔命，却依然会陷入顾此失彼的境地。于是，他们开始担心事业失败，担心失业随时可能降临，担心失恋，担心发生交通事故，担心自己会生癌症或别的什么重病，担心自己没有购房能力或是将来涨价了更买不起……这种担心不是一般的担忧，而是毫无理由的杞人忧天。渐渐地，人们走进了总是过度担忧威胁性事件的“怪圈”，开始了这场和焦虑症的持续博弈。

更可怕的是，患上焦虑症后，患者会长期处于紧张和焦虑之中，这种不合情理的担忧会严重降低其工作、日常生活以及与他人相处的能力，这种独立解决问题能力的下降会使人的事业和家庭生活停滞不前，甚至出现恶性循环。

因此，如果你开始出现心悸、胸闷、气短，心跳和呼吸次数加快，如果你感到周身乏力，生活和工作能力下降，连简单的日常工作都没办法胜任，还时常伴有失眠、早醒或梦魇等睡眠障碍，就要开始怀疑自己是否患上焦虑了。

若是真的患上焦虑症，首先要找出“焦虑”产生的根源。“焦虑”一般产生于“不确定的状态”，而减少“不确定”的方法就是必须逼着自己“做决定”。一旦下了决心，你就可以

清楚地知道下一步应该做什么。之后就要勇敢地“放手去做”，同时要“知天命”。做任何事情都会面临挑战，有时出现紧张是很正常的，不要过多地去想结果，而且让你害怕的事往往也最能使你从中获取成就感，所以不妨把这种感觉重新归类到正面情绪，如“兴奋”或“期待”中，并不断地给自己做心理暗示，变压力为动力。

另外，要多结交些性格比较开朗的朋友，多把自己的心事说给他们听，后者的意见或想法能够帮助你减少不确定的信息，避免由此而产生的焦虑。适量的运动也有助于减压、转移注意力，因此当你开始发现自己有焦虑的苗头时，不妨约上三五好友打打球、跑跑步，就能防微杜渐了。

(谢世平)

► 新闻新知

英国最新研究发现

快走 10 分钟，管住馋虫



你是否肚子不饿，却对某种食物欲望强烈？据美国“每日科学”网近日报道，刊登在美国最新一期《食欲》杂志上的一项研究表明，许多人都会对某种食物上瘾，此时快步走就可以帮助你迅速有效地消除这一现象。

英国埃克塞特大学的神经学家进行了这一研究。他们选取了数十位狂热的巧克力爱好者，让他们节制 3 天。在此过程中，研究者将受试者随机分成两组，一组人在突然非常想吃巧克力时，立即快步走上 10~15 分钟，另一组则不进行这种行为疗法。研究人员发现，前一组人在快走之后，“巧克力瘾”大大降低，而后一组则不能抵挡美味的诱惑，消耗的巧克力大大多于前者。这一研究的负责人艾德里·安泰勒教授说，快走可以让大脑对食物的刺激反应迟钝，从而起到抑制食欲的作用。此前有研究表明，我们之所以对某些食物或烟草上瘾，是因为它们让大脑的奖赏区域变得活跃。“研究表明，锻炼会使大脑内部的化学物质发生变化，这有助于调节我们的情绪和对食物的渴望。这项新研究给那些嗜糖如命和渴望减肥的人士带来了福音”。

有统计表明，97%的女性和 68%的男性存在食物上瘾的问题。这些使人上瘾的食物大多为高热量、高脂肪的甜食，其中巧克力名列第一。科学家建议，当你突然想吃某种食物时，立即起来走上 10 分钟，将有意想不到的效果。

(陈宗伦)

► 保健指南

芹菜、藕、酸奶 消除冬季口臭



秋冬季节，天气干燥、寒凉，人们日常饮食中蔬菜、水果的摄入量远远不够，会出现一些口干唇裂、便秘、心烦等现象，且还会出现口臭。

除去口腔自身问题，口臭最常见的潜在原因是，胃没有适当消化食物，肺胃蕴热、阴虚火旺、宿食停

积等。缓解口臭最好的方法是食疗，恰当选择一些食物和合理膳食可以有效去除口腔异味。

芹菜 芹菜质地鲜嫩，有诱人的芳香气味，能够清热解毒、开胃健脾、增进食欲，将芹菜放入口中慢慢咀嚼，气味芳香，能很好的起到去除口腔异味的作用，对清洁口腔很有好处。薄荷、香菜也有芳香之气，消除口臭效果也不错。

酸奶 最新的研究表明，每天坚持喝酸奶可以降低口腔中的硫化氢含量，因为这种物质正是口腔异味的罪魁祸首。按时喝酸奶还可以抑制口腔中有害细菌的繁殖。

藕 藕微甜而脆，营养丰富，含有大量的维生素 C 和食物纤维，熟藕性味甘温，对脾胃有益，有养胃滋阴、益血、止泻等功效，适用于消除胃热口臭。

(徐静)



► 健康感悟

老人粗茶淡饭好

老张和老伴都是从旧社会过来的人，生活上习惯粗茶淡饭，少荤多素。改革开放以来，尽管他们的工资高了，生活上也富余了，但不愿多吃大鱼大肉，仍以素食为主，至今身体非常健康。

由于解放前生活困难，他们早晨喝惯了稀饭，现在早晨仍然以稀饭为主。夏天喝绿豆、大米、玉米和南瓜稀饭等，尤其是绿豆稀饭、绿豆茶能降温去火，是夏季饮食中的佳品。夏天中午，他俩常吃捞面条。面条煮熟后捞到凉开水中降温，再捞出浇上鸡蛋韭菜汤子、芝麻酱、蒜汁和香醋等，实在好吃。“原汤化原食”是有科学道理的，吃过面条，再把面条汤喝了，既解渴又有益健康。

冬天早上他俩常喝豆浆，红芋、小米稀饭，喝了身上暖和。他说，未退休时，早上两碗红芋稀饭后下肚，一身热乎乎的，骑自行车上班，一路上全身直出汗，没有一点寒意。中午吃汤面条，最好吃的是芝麻叶绿豆

面条、萝卜丝面条和茄丝面条。芝麻叶绿豆面很好做，每到秋季芝麻叶下来时，在市场上买一些晒干后储存起来，待吃时用水泡开，以大葱、香油、五香粉等调和，待绿豆面条开锅后再将芝麻叶下锅，待熟后闷几分钟，感到碗里稠乎乎的，再加辣椒酱豆，吃着极香，饭后身体温暖，是冬季中午的良好食品。萝卜丝、茄丝面条也很好做，把萝卜丝、茄丝拌上面，用香油煎煎，然后下锅，同样也用手擀的绿豆面条为最好。

俗话说，早上吃好，中午吃饱，晚上吃少。老张和老伴无论春夏秋冬，都以少吃为佳，而且以粥为主，这样易消化，易吸收。

如今，老张两口都已是七十岁出头的人了，还未住过医院，身心都健康，偶然头痛发热，吃点感冒通便好啦。经验是什么？其中一个便是习惯吃粗茶淡饭。

(王美荣)

► 铁与健康小知识

女性容易发生铁缺乏的主要原因

女性容易发生铁缺乏，与其特殊的生理结构有关。女性要经受生理上的磨难，如月经、怀孕、生产、哺乳等众多原因，都会造成失血和失铁。虽然肠道在不断地吸收铁，但往往入不敷出。

1. 月经流失。月经是一个铁的大漏斗，每次月经失血约 30~40 毫升，每毫升血液约含铁 0.5 毫克，折合为 15~20 毫克铁。

2. 早孕反应。由于恶心、呕吐，进食量减少而使铁的摄入量减少。

3. 供给胎儿的铁约 300~400 毫克。

4. 分娩失血导致铁丢失。

5. 哺乳时，每日经乳汁丢失铁约 0.5~1 毫克。

6. 器械避孕。如使用节育环，易导致月经量增大。

7. 盲目节食减肥，使铁的摄入量减少。作为女性，要经常留意自身是否存在铁缺乏的蛛丝马迹，以便及时发现。

老年人缺铁性贫血高发的原因

2002 年中国居民营养与健康状况调查结果显示，我国居民贫血率为 20.1%，而 60 岁以上的老年人贫血率高达 29.1%。在各种贫血中，缺铁性贫血占比例较大。造成老年人缺铁的主要原因有：

1. 铁的吸收障碍。患有慢性胃肠道疾病，如胃酸缺乏、萎缩性胃炎等，使用某些药物，如四环素类、抗酸剂等，均可影响铁的吸收和利用。

2. 铁的摄入不足。担心高血压的发生，长期素食。

3. 慢性失血。消化系统的慢性出血，如胃肠道肿瘤、肛肠疾病及内痔等。

(韩国煮)

► 保健食话

“精磨细琢”好豆浆 绿色健康喝出来

全自动豆浆机由微电脑控制，制浆等过程均由机器自动完成，快捷卫生。“全营养技术”等专利技术使豆料营养释放更充分，目前，所有豆浆机都换上了新的“五谷精磨器”，再一次使自制豆浆香醇口感向前迈了一大步。利用小空间的强聚流碰撞研磨，不仅使豆料粉碎的更细致，做到了“精磨细琢”，同时显著增强了豆浆的乳化效果，让豆浆更加细化香浓，营养更高。

使用“五谷精磨器”的豆浆机磨制的新鲜豆浆粘稠感和乳化感更强，经过精磨后的豆料营养释放更充分，略凉时表面很容易就有一层油皮，豆香更浓，口感更爽滑。

在家中多准备些五谷、干豆、果蔬之类的原料，就可以按照全家人的身体需要，制作各种口味的豆浆为大家随时补充营养了。

豆浆机五谷精磨技术在使豆浆最大限度释放营养满足人体需要之余，能制作口味不同的花色豆浆，也最大限度地满足了人们对各种营养的需求。

从手工磨制豆浆，到大型加工机磨制，再到使用全自动家用豆浆机精磨豆浆，我们用智慧不断丰富并提高着豆浆文化中“磨”的内涵，在“五谷精磨器”的推动下，豆浆正朝着更好喝、更营养、更多样、更方便的方向不断迈进。

(晓晴)