

如何让都市生活更美好？

缓解压力 适应环境 放松心情

焦虑、抑郁、强迫、冲动、过激等适应障碍是都市里常见的心理障碍和心理问题。人无压力容易变得懒散,但压力过大则会带来身心疾病。那么,如何缓解压力呢?

1.深呼吸减压是放松心情最便捷的方法,适合每个人随时、随地进行。基本方法:(1)坐或站在一个放松的位置;(2)缓慢地用鼻子吸气,默数5下,每秒1下。感觉新鲜的气息充满腹腔和胸腔,鼓起肚子,张开胸膛;(3)屏气,默数5下,感觉新鲜的空气注入全身;(4)将肺中陈旧的气体从鼻子或嘴慢慢呼出,默数5下;(5)重复数次或数分钟,直至感到心情平静。

2.积极冥想,放松心灵:在深呼吸放松后,进行平静而缓慢的呼吸。同时,想象曾经历过的愉快事情和情景,憧憬未来的美好。

3.变消极心态为积极的心态:思维方式常影响情绪,片面消极的态度导致消极的心情。不要总是盯着自己、别人或社会的不足,放大缺陷。要正面思考优势、好处,学会宽容,不要总是挑剔、指责、只抱怨而不行动。

4.降低物质欲望:不要攀比,让生活简单化,知足者常乐,简单就是富足。



5.常抱着欣赏的心态,周围的一花一木都是美丽的风景。

6.增加幽默感:学说幽默话、看幽默片,尽量用幽默的心态解决冲突和压力。

7.体验慢节奏:如果你的步伐过快,请放慢脚步、放慢说话速度、放慢工作节奏。

8.多一点适宜的弹性:不要给自己不停地加压,留些余地,为的是

长期保持良好的状态。

9.与人为善:不要处处斤斤计较,不做损人利己之事,这样别人会对你友好,你就感觉好;在电梯里、过道中主动对同事、邻里微笑问候。

10.助人为乐:在为自己打并事业的同时,适当做些助人的事,乐当志愿者,体现自身的价值。

11.营造和睦温馨的家庭氛围:避免将工作状态带进家门,夫

妻和家人相互尊重、关心,找到共同的娱乐,分享快乐。

12.忙里偷闲:充分利用城市中的休闲场所,如公园、小花园、电影院、健身房……

13.“逃离”城市,亲近自然:定期到人流少、空气好的地方去郊游、旅游,过几天“采菊东篱下,悠然见南山”的田园生活。

14.尽量保证睡眠充足,作息规律。

15.适量吃些有益于提升情绪的饮食:充足水分、全麦面包、香蕉、橙、葡萄、高可可浓度的黑巧克力、一两杯咖啡,这些食物可以增进大脑与情绪愉悦相关的神经递质的分泌,使人快乐,缓解焦虑。

16.适当户外运动:阳光、新鲜空气和运动会增加体内令情绪快乐的物质(如5-羟色胺、肾上腺素等)的分泌,使心情放松。

17.几个人在一起放声大笑的“大笑”疗法已经成为风靡印度、美国的减压方法。

18.如果上述方法均对你失效,就要到心理门诊咨询,请心理专家为你设计减压方式。(张劲松)



心理按摩

防艾常识与“恐艾症”

艾滋病是由于人类免疫缺陷病毒感染人体后,对人体的免疫系统造成损害所出现各种机会性感染的获得性免疫缺陷综合征。由于青壮年是艾滋病的高发人群,并且至今无有效疫苗控制艾滋病的传播,艾滋病的感染人数逐年增加,还有大量的感染者不知道自己的感染状态,艾滋病病毒持续通过他们的高危行为向一般人群传播。艾滋病已对世界的经济、文化以及政治产生极其严重的影响,给人类社会带来了巨大的灾难。

艾滋病虽然无法治愈,但这是一种“可防可控”的慢性传染病,由于其传播途径非常明确,一般人群了解相关知识以后是完全可以避免感染上艾滋病病毒的。艾滋病的感染途径只有3种:1.性接触传播,

包括同性和异性接触;2.血液传播,包括输入含有艾滋病病毒的血液,或者献血时使用被污染艾滋病病毒的采血设备,以及共用注射器吸毒;3.母婴传播,胎儿可以通过胎盘,在分娩过程中因暴露血样,以及通过母乳喂养而感染艾滋病病毒。针对这3种传播途径的一些行为方式是很容易被传染艾滋病病毒的,如卖淫嫖娼、未保护的同性性行为、共用注射器静脉吸毒、非法采供血、艾滋病孕产妇的妊娠过程。以上这些行为方式在日常生活过程中是完全可以避免的,因此艾滋病也被称为“行为病”。

由于人们对艾滋病的认知比较肤浅,往往将不导致艾滋病传播的途径或方式认为是可以导致艾滋病传播,有的还出现严重的“恐



艾症”。必须纠正错误观念,知晓以下情况不会传播艾滋病:经蚊子叮咬、在游泳池里与艾滋病感染者一起游泳、与艾滋病感染者一起吃饭、与艾滋病感染者共用洗浴、洗手间设备等等。(方惠 程华)



健康提示

糖尿病患者慎选保健品

某些保健品广告的宣传确实吸引了无数糖尿病患者的注意,如果仅仅根据广告词来进行选择,甚至想当然地认为“贵的”就一定“好”,那不仅可能花了冤枉钱,还可能会贻误治疗,甚至造成不可挽回的损失。

教训一:保健品不能等同于药品

保健品不是药,最多起一定的“辅助治疗”作用。因此,可以明确的是,保健品不能代替规范的糖尿病药物治疗。保健品买来后应该仔细阅读保健食品标签和说明书,看清标明的功效成分的名称、含量,以及与保健功能有关的原料名称,做到合理应用保健品。

教训二:要了解保健品中的有效成分是什么

在买保健品时,一定要了解不同保健品的基本功效。一般来说,琳琅满目的糖尿病保健食品可以分为3类:无糖食品,如添加食物纤维的饼干、应用甜味剂的酥糖、饮料等;含维生素、微量元素的海藻、复合营养素等;植物营养素类,

如黄芪、西洋参等。

无糖食品用部分食物纤维和(或)阿巴斯甜、木糖醇等甜味剂代替蔗糖,食物纤维是一种活性多糖组分,有助于糖尿病患者降糖、降脂,对糖尿病有益。甜味剂本身不能调节血糖,不过可以改善高血糖患者的口味,尝尝甜的滋味,提高生活质量。需要注意的是,所谓“无糖类”保健品只是不含或少含蔗糖,其甜味剂如糖精及所含的脂类等能提供少许能量,如果吃得过多也会影响血糖。

糖尿病患者往往会存在微量元素和维生素的缺乏或不平衡,适量补充富含维生素和微量元素的复合营养素制剂,有一定改善胰岛功能、调节能量代谢通路、辅助治疗的功效。

教训三:所谓保健品或中药降糖也会有不良作用

很多降糖保健食品大多以纯中药成分为卖点,并宣称能起到迅速降糖的作用。实际上,这些中药成分只是补肝肾的常用中药配方,并没有明显的降糖作用。如果降糖

效果明显,一定是添加了西药。目前对保健品的监管远远不及药品规范、严格,若加工工艺得不到保证,反而会引起有害成分的蓄积。

教训四:“贵的”未必就是“好的”

人参、鹿茸对于体质虚弱的人群虽是大补的上品,但糖尿病人忌吃此类补气、壮阳的补品。因其含有人参皂甙、动物类固醇类激素等成分,这些成分具有提高精力、增强食欲等作用,易与胰岛素产生对抗,不利于控制血糖,应少吃或不吃。

糖尿病人可以吃些药食同源类食品,如莲子、银耳、枸杞等,它们既是食物又是药物,味甘、性平、富含维生素、微量元素和其他一些作用温和的生物活性物质,且物美价廉,对血糖影响不大,可以适量选用。但桂圆、红枣等糖含量丰富,不宜多吃。(郑璇 蔡东联)



科学用药



家庭医生

家庭小药箱常备什么药



家庭备药的主要种类是解热镇痛药、治感冒类药、止咳化痰药、抗菌药物、胃肠解痉药、助消化药、通便药、止泻药、抗过敏药、外用消炎消毒药、外用止痛药,以及创可贴、风油精、清凉油、消毒棉签、纱布、胶布等。家庭备药除个别需要长期服用的外,备量不可过多,一般够三五日剂量即可,以免备量过多造成药物失效浪费。

药品应合理贮存。药物常因光、热、水分、空气、酸、碱、温度、微生物等外界条件影响而变质失效,因此家庭保存的药物最好分别装入棕色瓶内,将盖拧紧,放置于避光、干燥、阴凉处,以防变质失效。部分易受温度影响的药品,可放入冰箱冷藏室内保存。而酒精、碘酒等制剂,则应密闭保存。

注明有效期与失效期。药品均有有效使用期和失效期,过了有效期便不能再使用,否则会影响疗效,甚至会带来不良后果。散装药应按类分开,并贴上醒目的标签,写明存放日期、药物名称、用法、用量、失效期,每年应定期对备用药品进行检查,及时更换。

注意外观变化。贮备药品使用时应注意观察其外观变化。如片剂产生松散、变色;糖衣片的糖衣粘连或开裂;胶囊剂的胶囊粘连、开裂;丸剂粘连、霉变或虫蛀;散剂严重吸潮、结块、发霉;眼药水变色、混浊;软膏剂有异味、变色或油层析出等情况时,则不能再。(刘娟)



健康新知

多吃黄瓜可改善脱发症状

秋冬季节,很多人发现脱发现象突然严重,每天晨起或洗头时会有许多头发脱落。脱发的原因有很多,油脂分泌过多、激素刺激、染发剂过敏、劳累等都可导致脱发,而这些因素都易发生在年轻女孩当中。处在青春期的女性油脂分泌旺盛,容易引发脂溢性皮炎,从而导致脱发。另外,这时候的女性体内除了分泌大量雌激素外,雄性激素分泌也很旺盛,这也会导致脱发。

脱发不严重,不可过于忧虑,否则会加重脱发。平时要注意调理,不要熬夜、喝酒、吃辣,可改善症状。营养专家发现,长期饮用黄瓜汁可以有效防止脱发,甚至于还可以增强人的记忆力。黄瓜汁所含的许多元素都是头发和指甲所需要的,且它含有很少量的脂肪和糖,是理想的饮料。

(申阳)

出生时体重过轻长大后更易患癌

德国波恩大学的一项长期调查显示,出生体重少于3000克的婴儿会比其他婴儿提前数月进入青春期,而青春期提前越早,孩子未来罹患乳腺癌或睾丸癌的几率也会越高。

从1985年开始,波恩大学儿童营养研究所对215人从出生到成年进行了跟踪调查。结果显示,出生体重少于3000克的婴儿进入青春期要比普通人平均早7个月,女孩首次月经也来得较早。

研究认为,女孩首次月经的时间对乳腺癌发病风险有显著影响,原则上是越晚风险越小。首次月经晚半年,将来患乳腺癌的风险会降低4%-5%。而男孩过早进入青春期,会增加罹患睾丸癌的风险。

(新华)

美丽“冻人”疾病上身

虽然是寒冬,可大街上依然能看到很多身穿短裙、脚蹬长靴的年轻女性。如此打扮虽然美丽时尚,却给身体的健康带来了不少隐患。

●**冻疮** 短裙加长靴看似把腿包得严严实实,但寒气仍会透过衣裙的缝隙“钻”进来,刺激皮肤,引起下肢静脉血管血流不畅,很容易长冻疮。冻疮多见于儿童、女性和末梢循环不良者,好发于手指、手背、脚趾、足跟等肢体末端处,冻疮呈蚕豆大的红色肿块。

●**痛经** 女人对温度是最敏感的,只顾风度不顾温度的直接后果就是痛经。此外,由于下肢血液循环不好,还可能引起瘀血,对女性健康极为不利。

●**风湿性关节炎** 冬天天气寒冷,穿得少可能会引起风湿性关节炎。这是因为穿得少就容易受凉,特别是体质不好的人最易感冒。经常感冒的人,自身免疫力就会下降,容易引发上呼吸道感染、发烧、扁桃体炎等自身免疫性疾病,从而出现游走型的关节疼痛,就是一会腿疼,一会胳膊疼,严重的还会导致风湿性心脏病。(刘强)



周口天久康药业

更专业 更健康

选择天久康 天天都健康