

# 宅,也要宅得健康

随着互联网的发展,越来越多的年轻人选择宅在家中,而这一现象也引起了家长的担忧和专家的重视。有人认为,“宅”可能与一些心理问题甚至是精神障碍有关。那么,“宅”究竟是不是精神疾病呢?



## “宅”可能是精神疾病

先来看这样一个例子——一位20岁的男性患者,两年前高考失利后逐渐出现不愿出门,少语少动,总一个人关在屋里发呆,有时会自言自语、自笑。并且生活懒散,卫生习惯差,对家人也漠不关心。

这名患者被诊断为“精神分裂症”,他的一个典型表现就是“宅”。“这种‘宅’的核心症状为孤僻懒散、社会退缩、情感淡漠,是由疾病直接导致的社会功能损害,患者并不能意识到自己的异常。”精神卫生科主任王学义表示,抑郁症患者也会出现不愿出门,不愿交流,这是建立在抑郁症导致的情绪低落、精力减退的基础上。此外,孤独症、社交恐怖症、惊恐障碍等疾病的患者也会表现出不同程度的“宅”。

## 有的“宅”是完全正常的

“并不是‘宅’就意味着是精神疾病,‘宅’更不是洪水猛兽”,王学义说,随着社会的发展,越来越多的自由职业者出现,比如自由撰稿人、网络歌手、网络程序员、网店经营者等,他们的工作需要宅在家中,“宅”不仅为他们的生活提供了良好的环境,更为他们的事业创造了广阔的发展空间,“我们认为这样的‘宅’就是完全正常的”。

那么疾病引起的“宅”和一般宅

男宅女的“宅”本质区别有哪些呢?王学义表示,从上面的举例可以看出,疾病引起的宅是疾病的症状之一,是一种病态的表现,患者对此没有自知力,属于“被动的宅”。经过治疗,随着疾病的康复,这种情况会得到改善,患者的社会功能将逐渐恢复。而宅男宅女的“宅”,是一种他们乐意选择的生活方式,属于“主动的宅”,甚至大部分人能认识到自己宅的不良影响。

## 拿捏好“宅”的尺度——健康、有所收获

根据网上调查,由于长期缺乏运动,饮食不规律,作息不稳定,一些宅男宅女的身体状况堪忧。此外,长期的宅生活使得一些人过分依赖网络,性格越来越内向,不擅长交流,喜欢逃避现实,甚至在现实中和网络中具有强烈的性格反差,逐渐形成自闭、偏激的性格和消极、退缩的生活态度。因此,过分宅的宅男宅女更容易患抑郁症、焦虑症、社交恐怖症、进食障碍、失眠症等。“那么‘宅’一定是坏事吗?其实不然,甚至我们在生活中的某些阶段还需要适当的‘宅’,王学义表示,很多学生要面临考试,繁重的复习任务限制了他们的外出,只好“宅”在学校看书;而工作中我们也会需要查阅资料,撰写论文、书籍,为了使自己

静下心来,获得清晰的思路、源源不断的灵感,也要“宅”一下。有些朋友热衷购物、聚会,但有时过度了,不仅浪费金钱,还增加了酗酒、危险驾驶等风险,倒不如抽出时间“宅”在家中,让身心休息休息。在繁忙的工作和社交之余,适度的“宅”能减慢生活节奏,有助于放松心情,缓解压力,平和心态,为进一步的发展制订良好的计划。

那么如何才能拿捏好“宅”的尺度呢?专家表示,首先提倡“宅”得健康,必须保证饮食规律,营养均衡,睡眠充足,不久坐,不熬夜,不吃垃圾食品,连续上网时要注意用眼卫生;其次要“宅”而有所收获,比如:通过互联网获得更多更丰富的知识与信息,或者精心拓展自己的兴趣爱好,如读书、绘画、书法等,既陶冶情操,也能修身养性。

专家提醒,如果因为过分“宅”而早期出现社交障碍,应及时进行调节——首先应仔细想想自己的生活目标是什么,给自己制订一些计划,并朝着既定目标努力;其次生活中不要过分依赖网络,应积极参加一些体育锻炼,如散步、慢跑、游泳等,多到户外走走,感受清新的空气和明媚的阳光,也可以出门旅行,增长见识,让内心更充实,更加热爱生活。

(刘伟)

# 排名前十的健康习惯

好习惯也有轻重,近日,美国一个健康网站总结了排名前十的健康习惯,帮你获得更舒适的生活。

## 步行上班

上班族可走一段路再坐车,或提前下车、把车停远些。

## 每周至少运动3次

每周应抽3~4天时间,做一次30分钟的有氧运动。

## 保持睡眠充足

睡前远离手机、iPad等分神的事物,能帮你睡个好觉。

## 随身带水瓶

轻微缺水会降低身体机能,尤其外出时更要随身带水瓶。

## 少食多餐

一天吃四五顿可避免多吃,但要限制每顿食物的量。

## 用水果当零食

用水果代替高脂肪、高热量的零食会让你精力更充沛。

## 早餐营养丰富

早餐应该包括足够的碳水化合物、蛋白质和少量脂肪。

## 用腹部呼吸

腹部呼吸能提高氧气的吸入量。吸气(呼气)时最大限度地扩张(收缩)腹部,胸部保持不动。

## 早晚做伸展运动

坐姿,左腿伸直,右脚脚掌放在大腿内侧,身体慢慢侧倾,左手尽量触碰左脚脚尖。

## 弯腰姿势正确

弯腰搬重物时,要先弯曲膝盖,背部挺直。

(生命)

# 减少便秘的饮食误区

大多数人都遭遇过便秘。许多人相信能通过饮食来缓解,可事实上,却犯了不少错。

## 误区1:不吃肉少吃饭

有人认为不吃肉少吃饭就能缓解便秘,其实这样做反而会便秘推波助澜。胃肠的运动也是需要动力的,而正常的饮食是保证其正常运转的基础动力,否则体内的废物很难被排出体外。不过,因为高蛋白饮食对胃肠的刺激不足,所以每餐吃肉时,还要配合碳水化合物和高纤维食物。

## 误区2:饮食清淡不吃油

许多人便秘了就以为是自己大鱼大肉吃太多,转而吃得特别素。其实,人体也需要油脂的润滑。便秘的人其实需要稍微多吃些油,尤其是香油,以及它的“前身”芝麻。每天一勺,一周内就可以改善便秘。

## 误区3:大吃水果蔬菜

水果蔬菜中的膳食纤维的确可以缓解便秘,但过量食用也会引起胀气和腹痛,胃肠功能差的人多吃反而会对肠胃造成刺激。膳食纤维有很强的吸水能力和与水结合的能力,这样肠道中粪便的体积就会增大,转运速度加快,能减少其中有害物质接触肠壁的时间。所以,吃膳食纤维的同时,也需要多喝水。



## 误区4:多吃香蕉

香蕉能润肠,但只有熟透的香蕉才有这个作用。没熟透的香蕉含较多鞣酸,有收敛作用,会抑制胃肠蠕动,如果多吃了生的香蕉不仅不能通便,反而会加重便秘。一般来说,将香蕉存放在通风处至表皮有黑斑,但内里质地并未改变时吃最好。

## 误区5:大量喝茶

许多人觉得喝茶“清火”,能起到改善便秘的作用。其实,便秘者并不适宜多喝茶。因为茶有收敛作用,喝多了反而会加重便秘。其实便秘者只要多喝水就可以了,每天饮水量要比平时多2~3倍,分成8~10次喝,有助缓解便秘。

(综合)

# “老慢支”秋季更要补充营养

进入秋季,对于“老慢支”患者来说,又将面临一个严峻的考验,这时很多人会把防范重点放在保暖、避免感染等方面,其实这还不够。呼吸科医生提醒,天气转冷之时,“老慢支”更要注意营养支持。

## 天气转冷易反复发作

据了解,慢性支气管炎(简称“慢支”)是指气管、支气管黏膜及其周围组织的慢性非特异性炎症。主要症状为咳嗽、咳痰、喘息,常常反复发作,尤以季节交替和寒冷时节多见。

呼吸科医生谢亚静指出,此病常见多发且迁延不愈,严重影响了广大患者的生活质量。然而,大家往往忽视了营养因素对疾病的影响,因为理想的营养状态往往具有较强的抵抗力,可以保持有效水平的肺功能,大大减少了疾病急性发作的机会。

## 饮食要注意三大营养素

谢亚静说,慢支患者肺内阻力增加,维持正常呼吸所做的功要比正常人多,体力消耗大,而且这样的患者活动后常出现胸闷气短,影响进食,所以常伴有营养不良。

因此患者日常要注意三大营养物质的补充,蛋白质应达到15%,脂肪应达到35%,糖应达到50%。肉类、奶类、蛋类、花生、豆类、鱼虾含蛋白质丰富,每餐可以选择不同种类的食物补充,如果患者痰多,建议减少奶类食物,因为奶类容易使痰液粘稠,不易咳出;各种油类和坚果类含脂肪丰富,三餐用油,餐间可加一些坚果类食物如核桃、芝麻、花生;粮食中含有丰富的糖类,一日三餐离不开米面,所以糖的补充应该不成问题。

## 维生素和微量元素不可少

为了增强抵抗力,每日不要忽视维生素和微量元素的补充。富含维生素A的食物有动物肝脏和蛋黄;富含维生素C的食物有樱桃、枣、各种新鲜蔬菜;鱼油、海产品、蛋黄富含维生素D和维生素E;以上提及食物中都含有丰富的矿物质和微量元素。可以根据上述提示制订适合个人的食谱,把营养支持落到实处。

## 平时避免生冷食物摄入

“老慢支”患者气道黏膜脆弱敏感,进餐时要避免进食过冷、过热、辛辣等刺激性食物。在烹调时注意食物的色香味,帮助增加患者的食欲,餐间适当饮水,使痰液容易咳出。谢亚静提醒,如果患者进食后出现气短症状,要及时给予吸氧和休息,保证重要脏器的供血和正常工作。(赵强)

## 磕破头皮

# 小心“颅内血肿”

一个多月前在床底下找鞋子时,不小心前额在床沿磕了一下,没想到仅擦破一点头皮的小伤,竟让75岁的老谭磕出了“颅内血肿”,差点要了他的性命。

神经外科主任医师段继新介绍,约70%的“颅内慢性硬膜下血肿”病人在发病前一个月左右会有轻微的头外伤史,其中以老年人居多。因为老年人在一定程度上可能出现脑萎缩,颅内留下较大的空隙,为形成血肿创造了一定的条件,加之老年人脑血管趋向硬化,血管弹性较差,凝血功

能差,轻微的损伤便可能引起脑血管破裂出血,形成颅内血肿。由于出血量少且缓慢,当时可能没有任何症状,大约两星期后,颅内血肿周围可以形成完整的包膜,血肿内凝血块开始液化吸收。如果血肿体积继续增大,或血肿腔内再次出血,则可能刺激大脑而出现一系列不适症状,如头痛、头晕、恶心、呕吐等,有部分病人还可能会出现烦躁不安、不认识人、不能计算、腿脚不方便等,严重者可导致精神异常或昏迷。

(三湘)