

【健康红绿灯】

绿灯

走路快的人心脏更好



英国一项研究发现,走路慢的人,患心脏病风险较高。研究人员搜集近42万余名中年英国人的数据发现,无论男女,与走路快的人相比,走路慢的人死于心脏病的风险提高了两倍。较慢的步行速度能够增加动脉壁厚度,而快走可增加高密度脂蛋白的水平。

4种食物能护发



三文鱼。三文鱼中的蛋白质、维生素D和Ω-3脂肪酸有益增强发质,保护头皮细胞健康。蛋类。除了富含优质蛋白质外,蛋类还富含有益头发健康的矿物质。核桃。不但富含Ω-3脂肪酸,而且还富含生物素和维生素E,它们能在一定程度上帮助头发抵御阳光照射。菠菜。菠菜中的铁、β胡萝卜素、叶酸和维生素C等营养素有助发囊保持健康,使头发有光泽。

红灯

拉锯式刷牙容易牙齿敏感



横切刷牙容易导致楔状缺损,简单说就是牙齿在靠近牙龈的位置少了一块。楔状缺损会让牙本质暴露,引发冷热痛等敏感不适,还可能使牙龈退缩,甚至牙齿折断。正确的刷牙方法是水平小幅度颤动刷牙,每次刷牙不超过2-3颗,颤动10次后移至下一组2-3颗牙齿。

尽量不用“搓澡巾”



最好不要使用搓澡巾,尤其不建议用纤维材质的搓澡巾用力搓澡。皮肤表面的角质层、脂质层,共同构成了皮肤的屏障保护层,不但可以保护机体免受外界细菌、病毒的侵袭,还可以防止体内水分流失。如果经常使用粗糙的搓澡巾搓澡,把皮肤搓红、搓伤了,对皮肤屏障是一种机械性损伤,很可能破坏这层保护膜,让皮肤变得敏感脆弱,除了容易干痒,还会增加皮肤病风险。

学会与焦虑“和平共处”

增加自信,相信自己的能力,才能避免忧虑、紧张和恐惧。调节情绪和自我控制,如心理松弛、转移注意力、排除杂念,以达到顺其自然,处变不惊的境界。提高应变能力,及时对处理引起焦虑的生活事件,增强心理防御能力,学会寻求帮助,排遣负面情绪。培养广泛的兴趣和爱好,与周围人和睦相处。根据自我的个性、性格特点,寻找适合自己的认知、行为或运动康复方法是非常重要的,如果症状严重应尽早到医院找专科医生就诊,早期进行规范治疗,稳定期、维持期坚持进行自我心理康复治疗。

增加自信,相信自己的能力,才能避免忧虑、紧张和恐惧。调节情绪和自我控制,如心理松弛、转移注意力、排除杂念,以达到顺其自然,处变不惊的境界。提高应变能力,及时对处理引起焦虑的生活事件,增强心理防御能力,学会寻求帮助,排遣负面情绪。培养广泛的兴趣和爱好,与周围人和睦相处。根据自我的个性、性格特点,寻找适合自己的认知、行为或运动康复方法是非常重要的,如果症状严重应尽早到医院找专科医生就诊,早期进行规范治疗,稳定期、维持期坚持进行自我心理康复治疗。

健康在线 协办 首都医科大学附属北京康复医院



每天莫名担心?你可能焦虑了

□本报记者 陈曦

主要来源于以下5个方面。家庭方面,比如照顾子女、父母,处理婆媳、夫妻、亲子等家庭关系等;工作方面,比如工作过于繁忙、任务过重、失业等;经济方面,比如维持每月开支困难,低收入,负债等;社交方面,比如同事、朋友、亲戚等处理各方面的人际关系;健康方面,包括身体疾病、失眠、体重管理、缺乏运动、缺乏休息等等。

用工娱治疗给心灵放个假

工娱治疗是自我释放压力的非常有效的方法。工娱治疗是工作和文娱治疗的简称,是一种辅助治疗手段,可以起到帮助有压力的人转移对负面思维、负面情绪的注意力,促进身体的新陈代谢,提高自主意识,促进和他人的交往等作用。

常见的工娱治疗方式有生活类:如家务劳动、打扫卫生;体育类:打球、健身、登山、户外旅行;文艺类:欣赏音乐、歌唱、广场舞、绘画、写作;手工技艺类:刺绣、缝纫、编织、制作玩具手工艺品;户外劳动类:园艺等等。可以选择一到两项或几项适合自己的工娱活动,经常参加以释放压力,给心灵

生活中,一点小事就控制不住乱发脾气,发完脾气后又后悔不已;容易紧张不安,做事容易心烦意乱、没有耐心;甚至遇到突发事情就惊慌失措、六神无主。长期出现这些情况,你有可能得了焦虑症。

生活中常见的焦虑症有哪些?引起焦虑的原因是什么?焦虑症应该如何缓解?我们请到了首都医科大学附属北京康复医院内科主任医师、中级心理治疗师吴琛给您介绍一下。

本期专家

首都医科大学附属北京康复医院内科主任医师、中级心理治疗师 吴琛

你真的了解焦虑吗?

焦虑,通俗来讲,主要指担心、害怕、恐惧的心理状态。完全没有任何焦虑的人生是不存在的。一定程度的焦虑情绪,可以激发动力和冲劲,有助于向着目标努力前进,对人生有益无害。只有当焦虑情绪达到一定程度的时候,才能才达到了焦虑障碍的标准。

当焦虑达到一定程度的时候,不仅失去了有益无害的特质,反而可能会适得其反,导致痛苦和不适,并降低效率。那么,病理性焦虑具有哪些特点呢?具体来说,主要表现在以下几个方面:

第一,担心、害怕、恐惧的情绪没有确定和固定的对象,或者明显过分超出出现实情况(比如感到心慌甚至只是感觉到了心跳,或者相关的客观问题消除后,焦虑情绪仍持续存在。

第二,除了情绪体验之外,病理性焦虑还会有身体方面的症状。可以表现为坐立不安、来回踱步、叫喊、颤抖,也可以表现为出汗、口干、恶心、呕吐、头晕、乏

力、心悸、吞咽困难、胸闷气短、呼吸困难、尿频尿急、睡眠紊乱等症状。

第三,病理性焦虑会导致明显的痛苦感受,并明显降低个人在日常生活、工作、学习等方面的效率。

让你焦虑的压力从何而来?

压力是当我们去经历及面对周遭环境引起的刺激时,我们的身体或精神上所产生的反应。无论是正面、负面、开心或沮丧的事情,都会给予人们不同程度的压力。

当压力过大时,我们在身体、情绪、认知及行为等方面会产生负面的影响。比如身体上会出现头疼、头晕、胸闷、憋气、心慌、胃痛、腹泻、出汗、尿频、乏力、肌肉发紧、失眠等等。情绪会出现焦虑不安、慌张、担心紧张、生气、发脾气、闷闷不乐等;认知上会出现注意力不集中、记忆力下降,反应迟钝、做事效率降低、总朝不好的方面去想事情等;行为上会出现没有动力、逃避、拖延、甚至酒药滥用、自我伤害等等。

在日常生活中,我们的压力

加坚果、添杂豆,会喝粥的人更长寿

较弱,吃太多粗粮,会增加胃肠负担。可选择小米、大黄米、糙米等易消化的粗粮,烹调时要把粥煮得软烂黏糊些,以利于消化吸收。

体力劳动者:加坚果

体力劳动较多的人和正在长身体的青少年,对蛋白质等营养素的需求量较大。

除了选择燕麦等蛋白质较高的粮食熬粥外,还可以加些花

生、核桃碎、瓜子仁等坚果种子,不但能补充营养,还能使粥的香味更浓。

应酬多的成年人:添杂豆

长期坐办公室活动量少,很容易囤积脂肪,而且平时免不了喝酒应酬,对肝脏和肠胃功能都不利。可在粥中加入杂豆(如红豆、绿豆)及蔬菜等,增加膳食纤维的摄入,有利于脂肪、胆固醇代谢,同时也能保持血糖稳定。

中国人喝粥的历史至少有2000年以上,喝粥助人长寿的例子历史上很常见。南宋陆游在古稀之年,不仅牙齿完整坚固,且耳聪目明,最终活到85岁,与他爱喝粥不无关系。但粥的种类多种多样,对于不同年龄、不同职业的人来说,喝粥也应该有所不同。

孩子和老年人:煮软烂

老年人及消化系统尚未发育完善的儿童,由于消化吸收功能

Table with multiple columns containing small text notices, advertisements, and legal information.

本刊热线 13699137322