

生活压力大,没办法放松? 五个方法带你走出焦虑

领导一个电话就让你抓狂着急,难以入眠? 总担心自己考不好,莫名其妙感到坐立不安? 时常控制不了自己的情绪而变得愤怒不已? 这些可能是你当前状态的真实写照,如果出现这些症状,一定要注意了,你可能患上了焦虑症。

首先需要明确的是,普通的焦虑和焦虑症并不一样。焦虑是当人们面对潜在的或真实的危险或威胁时都会产生的情感反应,绝大多数属于正常反应,腹式呼吸和渐进性肌肉放松等方法可以缓解焦虑。而焦虑症又称焦虑性

神经症,常伴有头晕、胸闷、心悸、呼吸困难、口干、尿频、尿急、出汗、震颤和运动性不安等症状,其焦虑并非由实际威胁所引起,或其紧张惊恐程度与现实情况很不相称。

怀疑患有焦虑症的正确做法如下:
1、增加自信,减少自卑感,减少对尚未发生的事情做出负性判断,如“明天我肯定考不好”、“我将被老板辞退”。
2、将更多的注意力集中于“做事”本身,而不是放在你想要透过做事而获得的结果上面。

3、当发现自己愤怒、担忧、害怕时,

有意识地进行腹式呼吸;取仰卧或舒适的坐姿,全身放松。吸气时,腹部隆起,胸部保持不动,在感觉舒服的前提下,尽量吸得越深越好;呼气时,腹部凹陷,胸部保持不动。起初可以将右手放在腹部肚脐,左手放在胸部,体会腹部的一起一落,经过一段时间的练习之后,就可以将手拿开。

4、当出现紧张、失眠、压力大时,可进行渐进式肌肉放松练习,高血压患者可每天进行2次。渐进性肌肉放松训练的方法为依次紧张、放松身体的各个肌肉群。在肌肉放松练习时,尽可

能地使自己坐得或躺得舒适;首先皱紧眉头,体会眉头紧张的感觉,慢慢舒展眉头肌肉,使眉头肌肉放松,体会眉头放松的感觉。然后皱起鼻子,并保持,接着使鼻部肌肉放松。再以同样的方法依次放松头、颈、肩、手臂、躯干、股、腿和足部肌肉。最后身体完全放松。

5、怀疑患焦虑症应及时寻求专业帮助:对自己的心理状态有所警觉,如果怀疑患有焦虑症,应及时寻求专业帮助。

科普中国

五月杨梅已满林 食用杨梅注意这些



种是可以适当加工或不加工,放入冷冻室,梨子、杨梅、荔枝、葡萄等,冻过之后食用口感独特。

此外,杨梅最好不要与牛奶同食。杨梅含有丰富的果酸,牛奶中含有大量的蛋白质。若二者同时食用,杨梅中的

果酸会使牛奶中的蛋白质凝固,影响蛋白质消化吸收。

中国经济网

中医如何“降服”高血压

阳虚生寒。凡所瘀滞,多属于寒,寒性凝聚、收引,因寒而凝,成阴浊,包括瘀血、痰饮、水湿等都是,导致血液运行瘀滞不畅,全身各脏器血液供应不足,人体代偿性血压增高,保证全身脏器血液供应。

中医如何治疗高血压
中药汤剂治疗 中医的中药汤剂治疗,是需要辨证施治的,其中重要的一点,要始终注意维护人体正气、阳气,不要伤正。高血压,往往和肝肾不足、阳虚,以及寒邪内客相关。凡身体有一处阳气不到,即在此处出现阴浊凝聚。张仲景之《伤寒论》,他所重视的也就是这个“寒”字,而治病之法,也需以祛寒为主。寒邪自外而入,邪之来路也即邪之去路,所以治诸寒证需重视培养阳气以

祛除寒邪,若能阳气温通,则阴凝自散,血压正常平稳。

运动治疗、食疗 中医认为,动生阳,避免寒凝血滞。运动有利于消除营养过剩,避免血液浑浊瘀滞。可以打太极、散步、八段锦等等。同时高血压的人饮食要有规律,就是饮食的时间、食量、品种等都要规律、合理,顺应自然规律。

中医常用的预防保健

饮食有节、起居有常 发现血压增高,怎么办? 赶紧自我分析以前所有错误的生活、饮食、行为习惯,特别是过食生冷而伤阳、体胖少动而瘀滞、滥用药物而乱真、起居失常而损正,过劳疲累而耗精,找到了就马上改正,这是治愈高血压的根本保证。再配合正确的治

疗,以汤药、针刺、艾灸、刺络、导引推拿等调之,多可治愈。

忌食肥腻和过度营养 凡动脉硬化、高血压及中风等,多与过食肥腻有关。中医来说,肥腻,多是湿热和生风之品,进食要适当。肥腻,一切肉的浓汁,都易引起痰浊内生,阻滞气机,风痰相乱,使血压增高,发生头痛、眩晕、耳鸣等症。首先要从调节饮食开始,有时饿着反而比过饱好。特别是晚上适当少吃点,可以让自己更健康。进食过多,营养过剩,容易血液浑浊瘀滞。

重视通便排浊 便秘,影响人体气机,便秘则肠中毒素内返,燥津伤正,为诸病之源。临床所见,高血压、中风、高血脂等,常见便秘。

海南日报

水果蔬菜怎么吃更营养? 这10点需要注意

深色蔬菜尤其受到关注。深色蔬菜指深绿色、红色、橘红色、紫红色蔬菜,这类蔬菜富含胡萝卜素尤其是β-胡萝卜素,是我国居民维生素A的主要来源。

水果与蔬菜相比碳水化合物含量更高,但所含无机盐和维生素不及蔬菜。水果中的纤维素和果胶是天然的缓泻剂,对维护肠道功能有很大帮助。

这些事项要知道

1、每天尽量搭配多种蔬菜食用。每天吃新鲜水果200~400g。

2、尽量选择新鲜和应季蔬菜。

3、多摄入深色蔬菜,使深色蔬菜占蔬菜量的一半。深色蔬菜如菠菜、油

菜、西蓝花、韭菜、西红柿、胡萝卜、南瓜、红苋菜等。

4、吃芋头、莲藕、山药等含淀粉较多的蔬菜时,要适当减少主食,避免能量摄入过多。

5、少吃酱菜和腌菜。

6、烹调蔬菜时应做到先洗后切、急火快炒、汤下菜、炒好即食。

7、吃新鲜卫生的水果。清洗水果时,先清洗后浸泡,浸泡时间不少于10min,然后再用清水冲洗1次。

8、成年人为了控制体重,可以在餐前吃水果(柿子等不宜在饭前吃的水果除外),有利于控制进餐总量,避免过

饱。

9、选择应季成熟的水果。反季节的水果都是通过人工条件生产出来的,或是使用激素,或是温室培育,有食品安全隐患。成熟水果所含的营养成分一般比未成熟的水果高。
10、不要过量食用水果。芒果、荔枝等水果果糖含量高,摄入过多会导致血糖升高过快,血液中胆固醇升高。

蔬果对健康的益处不言而喻,尤其是不同种类、数量的蔬菜水果对疾病有预防作用,合理选择蔬果,改善生活方式,助力身体健康。

科普中国

天热了,空调使用前可用消毒液清洗滤网吗?

天气越来越热,但防疫依旧不可松懈。那么,如何正确使用空调,才能既防疫又防暑降温?

家用空调使用前可用消毒液清洗滤网吗?

上海理工大学建筑环境与能源工程系主任陈剑波教授表示,一般来说,影响人的舒适度主要有两个方面——温度和湿度,因此空调的作用主要是除湿和降温。现在的空调,无论室外是什么温度,都能开启工作,而是否开空调与房间室内的温度和湿度有关。通常来说,湿度范围在40%—65%,温度在24℃至28℃之间,人体会有感觉比较舒适。

一般的家用挂壁式空调和柜机在使用之前打开盖板,用清水清洗过滤网,就可清除掉上面的灰尘及细菌。如果空调使用时间较长,超过了5年,灰尘可能积攒在换热器上,这时建议请专业人士来清洗一次。

当然,在防疫期间,可使用稀释后的84消毒液清洗过滤网,晾干后使用。但是,切记不能用酒精清洗空调内部。因为用酒精清洗空调内部,但同时挥发较快,挥发的蒸汽和空气混合,容易形成易燃易爆气体。由于空调内部空气流通不畅,这些气体就会在空调中积攒,如果达到一定的浓度,通电后,极易被启动的电流点燃。

另外,如果在密闭房间内长时间开启空调,建议每2至3小时开窗通风一次。

使用空调时需要注意什么?

北京市疾病预防控制中心副主任刘晓峰表示,正确使用空调,不会造成室内空气交叉污染。使用空调时要注意开窗通风。

日常生活中最常见的空调是分体空调,也就是一室一机。这种空调使用时,空气通过空调器在单独的室内自行循环,不存在各居室的交叉污染,所以非常安全。使用分体空调时,要注意开窗通风;如果关闭窗户,最好打开室内的排风扇,保证室内空气流通;此外要

定期对分体空调进行清洗。有些家庭或办公场所使用一种多联机的空调系统,室外机通过冷媒管路同时拖带多台室内机,内机之间不存在空气交换,因此也不会造成各个房间空气交叉污染。使用这种空调,要保持开窗通风,定期对空调进行清洗、清洁。

对于商场、写字楼、医院以及大型宾馆使用的中央空调,刘晓峰说,这种风机盘管加新风系统的中央空调,使用时最核心的一点就是保持全新风运行,并且要关闭回风系统。有些空调自带空气净化消毒装置,这种空调系统一定要严格的按照产品使用说明进行操作。

人民健康网

大脑年轻有方法

注重儿童营养。多国研究发现,母乳喂养能促进孩子的智能发育。《中国居民膳食指南》建议,6月龄内婴儿应坚持纯母乳喂养,婴儿配方奶是不能纯母乳喂养时的无奈选择;7~24月龄婴幼儿仍要继续母乳喂养,但可以添加辅食,要从富含铁的泥糊状食物开始,逐步添加达到食物多样;儿童青少年应养成良好的饮食习惯,不挑食、规律就餐、每天饮奶、足量饮水,还要经常户外运动。

每周阅读一本书。张振馨指出,生活内容丰富、多用脑的人,大脑衰老速度慢,读书和思考对大脑的刺激会促使神经突触变丰富,延缓衰老进程。常读书的人具有较高认知储备,大脑衰老时能发挥缓冲作用,减缓衰老速度,使大脑更能抵抗痴呆症等疾病。

每周两次30分钟锻炼。耿同超告诉记者,一周出去两次,每次30分钟太极拳、快走或其他户外活动,不仅利于大脑血液循环,还对控制胆固醇、调节血压有积极影响。但老人锻炼一定要量力而行,身体微微出汗即可。运动头脑越早越好,任何年龄开始都不晚。《英国运动医学杂志》近期发表的一项研究

发现,一周保证45分钟的持续运动就能提高五十多岁人的脑力。

多吃抗氧化食物。耿同超指出,延缓大脑衰老可多摄入富含黄酮或胡萝卜素类抗氧化、抗衰老食物,例如适量多喝茶,多吃瓜果、蔬菜、坚果等,能有效延缓大脑衰老。很多老人为了防治疾病不吃肉、蛋黄,这是不对的,肉中含有胆固醇,利于神经细胞髓鞘的形成;蛋黄中有很多胆碱,利于补充大脑所需营养。

把觉睡足。很多人熬夜后发现第二天的精神和体力有所下降。耿同超表示,所有人都要保证充足睡眠。“睡够7小时”的说法不一定适用于所有人,一般青少年睡够7~9个小时,孕妇保证8~9个小时,儿童每天睡10~12个小时。睡眠时间可根据自身具体情况进行判定,只要睡醒后无解乏的感觉,身体舒适,便是有效睡眠。

保持乐观心态。张振馨表示,心情愉快会影响体内激素水平,新陈代谢水平变高,大脑供血、供氧充足。我们有时需要培养反向思维,乐观看待事物。比如摔跤骨折,不要想着自己有多倒霉,而是想想只是骨折,并没有失去宝贵的生命。

人民健康网

芒种时节:重在养脾胃,健脾益胃宜清热

“芒种”是二十四节气中的第9个,今年是6月5日。芒种时节,意味着:有芒的麦子快收,有芒的稻子可种。为什么要快收呢? 因为芒种节气前后,雨量增多,气温升高,如果下雨,再加上高温,没有及时收获的麦子就会烂在地里,而芒种过后,我国大部分地区将进入雨量充沛的时节,非常有利于农作物的生长。而这样的气候特点对于人体来说,容易滋生体内的湿热,出现湿热困脾的情况,导致人体容易出现困倦、乏力、厌食的情况。所以,芒种时节的养生要以养脾胃、清湿热为主。

日常生活,注意这两点

1、注意清爽除湿热
潮湿炎热的天气,会让人容易出

汗,并且心生倦怠,这个时候,适当调整室内温度,必要时降低室内湿度,会让人觉得环境凉爽,改善困倦的感觉,具有提神醒脑的作用。另外,出汗后及时洗澡,保持身体干爽,也是避免湿热邪气伤人的主要方法。

夏季白天时间较长,适当的午睡也可以起到缓解疲劳的作用,保证下午精神饱满,心情轻松愉快。

2、饮食清淡健脾胃

芒种时节,饮食上以清解暑热、健脾益胃的食物为主,比如绿豆汤、酸梅汤、黄瓜、西红柿、苦瓜、苦菊等,也可以选用粥类食物,达到补水健胃的目的,茯苓粥、薏苡仁粥、白扁豆粥都是不错的选择。

人民健康网

为何夜间情绪不佳? 原来竟是它在作祟

记者日前从中国科学技术大学获悉,该校生命科学学院、中科院脑功能与脑疾病重点实验室薛天课题組,首次描述了介导夜间异常光诱发抑郁样表型的神经环路结构与功能;证明了夜间不正常光线而不是节律或睡眠的紊乱造成抑郁样行为,并且发现了该环路的可兴奋性受到昼夜节律门控调制,首次诠释了光在白昼和夜晚截然相反的情绪作用的内在机理。相关成果日前在线发表于《自然·神经科学》上。

近期一项研究显示,长时间碎片化的光暗刺激,可能通过视网膜至外侧缰核边缘区的投射诱发负性情绪。但是,究竟是光线还是节律的扰动影响了情绪仍不得而知。更重要的是,白昼的光线往往正面调节人类的情绪,而夜晚时段截然相反的光线对情绪的作用背后的原理一直是未解之谜。

薛天教授课题組构建了夜间光干

扰模型,来模拟当前社会的非正常光照模式。持续3周,每晚9—11时两个小时

的蓝光照射,可以在不扰乱节律或睡眠的前提下,使小鼠表现出抑郁样行为。研究组深入探究光在不同时段(白天/夜晚)对情绪产生不同调控的机制,通过单细胞膜片钳和在体光纤记录,进一步研究发现了一条神经环路,有可能在正常生理条件下,避免动物在昼夜交替时暴露于光线下,从而避免天敌。这条环路如果在人类中同样存在,就可能被夜间人工的光线环境所劫持,从而诱发负性情绪。

科技日报

想无病长寿 五个健康习惯中年就得养成

哈佛大学公共卫生学院、华中科技大学同济医学院和荷兰鹿特丹伊拉斯姆斯大学等机构的研究者发现,坚持采用健康的生活方式(包括不吸烟、不超重和经常锻炼等),与50岁时无重大疾病(如癌症、心血管疾病和糖尿病)的预期寿命延长有关。

发表在《英国医学杂志》上的这项研究成果认为,提高食物质量和敦促大众采用健康生活方式的公共卫生政策,以及实施严格的管制条例(例如在公共场所禁烟或限制食品中的反式脂肪酸含量),对于延长预期寿命,特别是没有重要慢性病的预期寿命起到了至关重要的作用。

研究人员从“美国护士健康研究(NHS)”中选取了73196名注册女护士,从“健康专业人员随访研究(HPFs)”中选取了38366名男性参与者,这些人在研究之初没有癌症、心血管疾病和糖尿病。

从不吸烟、体重健康、每天至少从事30分钟的体育活动、适量饮酒和食用优质的饮食,研究人员用上述五个低风险

生活方式因素来计算参与者的健康生活方式评分。对这五个分数进行加总,得到了最终的低风险生活方式分数,范围从0到5,分数高表明生活方式更健康。

在为期20多年的随访时间内,研究人员定期对参与者进行评估。在此期间,研究人员记录了确诊和死于癌症、心血管疾病和2型糖尿病的病例。

在调整了年龄、种族、家庭病史和其他潜在的影响因素后,分析结果显示,未采用低风险生活方式因素的女性在50岁时没有癌症、心血管疾病和糖尿病的预期寿命为24年;而采用了四个或五个低风险生活方式的女性在50岁时没有癌症、心血管疾病和糖尿病的预期寿命为34年。相似的,生活习惯不健康的男性在50岁时的无病预期寿命为24年;而采用了四至五个健康生活习惯的男性在50岁时的无病预期寿命为31年。吸烟量多(每天超过15支)的男性和肥胖的男女参与者(BMI超过30)在50岁时无病的预期寿命的比例最低(少于75%)。 北京青年报

从吸烟、体重健康、每天至少从事30分钟的体育活动、适量饮酒和食用优质的饮食,研究人员用上述五个低风险

生活方式因素来计算参与者的健康生活方式评分。对这五个分数进行加总,得到了最终的低风险生活方式分数,范围从0到5,分数高表明生活方式更健康。

在为期20多年的随访时间内,研究人员定期对参与者进行评估。在此期间,研究人员记录了确诊和死于癌症、心血管疾病和2型糖尿病的病例。

在调整了年龄、种族、家庭病史和其他潜在的影响因素后,分析结果显示,未采用低风险生活方式因素的女性在50岁时没有癌症、心血管疾病和糖尿病的预期寿命为24年;而采用了四个或五个低风险生活方式的女性在50岁时没有癌症、心血管疾病和糖尿病的预期寿命为34年。相似的,生活习惯不健康的男性在50岁时的无病预期寿命为24年;而采用了四至五个健康生活习惯的男性在50岁时的无病预期寿命为31年。吸烟量多(每天超过15支)的男性和肥胖的男女参与者(BMI超过30)在50岁时无病的预期寿命的比例最低(少于75%)。 北京青年报

一种蛋白质 会导致乳腺癌加快恶化

发挥作用的疗法,目的是阻止乳腺癌在体内发展和扩散。

研究人员已在三阴性乳腺癌中发现了高水平的Crel2d蛋白质。该类乳腺癌病例约占澳大利亚乳腺癌病例的15%。三阴性乳腺癌难以治疗,存活率低,且经常影响年轻女性。

此外,研究人员还在肾癌、非黑色素瘤皮肤癌、侵袭性鳞状细胞癌中发现了高水平的Crel2d蛋白质。塞缪尔说,这几类癌症预后较差,如能破坏或阻断这种蛋白质发挥作用,将有可能阻止这些癌症的发展。

科技日报