

如何保持乐观心态？五招教你乐观面对生活

保持乐观的心态才能更好的生活,乐观向上才是生活的动力。而且,乐观的人才能拥有好人缘。那么,我们该如何才能保持乐观心态呢?下面小编为大家介绍五招乐观生活的方法吧。

过得开心

每一个人都会有些小小的梦想,不管您的梦想是大还是小,只要努力的去追求,没有那一个事情会是一下子就能成功,不管您是梦想着成就大事业还是生活中小小满足,其实我们一生只有短短数十年,过的开开心心,比什么都强都值得,乐观才是王道。

注意！防晒霜涂太厚可导致中暑

 天儿越来越热,出门前要做好防晒是重中之重。但没想到,近日南京的一位王女士在出门前,用防晒霜在裸露的皮肤上厚厚的涂了一层,结果却出现呕吐、发烧等现象,险些晕倒在路上,经医生诊断后竟然是中暑了。

 防晒霜通过其中含有的有机和无机成分起到防晒作用。无机防晒成分是氧化锌、二氧化钛等无机物,主要用于反射和散射紫外线辐射;有机防晒成分则是通过吸收紫外线起到防晒作用。这些防晒物质主要针对紫外线中的中波和长波,这两种波长的紫外线更容易穿透皮肤,对身体造成伤害。

 我们都知知道中暑的原因主要是我们人体内热量不能及时排出,导致体内温度过高,使体温调节中枢紊乱。如果我们身体大面积并且长时间裹着一层防晒霜,只会让体内热量越来越高。夏天防晒虽然很重要,但也要适量而行,早上抹点SPF指数为10-15的防晒霜,出门前半小时再涂点高倍数的,回家后立刻洗掉皮肤上涂的防晒霜,让皮肤多透透气。还需要注意,辨别防晒能力千万不要只看防晒霜上SPF指数,SPF虽是防晒的重要指标,但并不是SPF值越高防晒能力就越强,涂抹不当反而会出现适得其反的效果。

科技日报

乐观的心态

 乐观的心态是面对生活的快乐动力。我们不管生活质量是否有所不同,都要保持一种乐观的心态,让自己吃得下饭,睡得着觉,笑得出来。乐观是一种很强的能量,能让人积极的看待生活中的一切,使用我们始终保持着正面的情绪,并影响着我们的心情,并我们在生活中带来更为有利的力量,使我们就算在面对艰难时,也能在某一时刻,从心底里发出快乐的感知,从而改变我们一生。

要学会面对失败,勇于站起来

 人生,是人活着的一个尺度,有些

人可以将它变得很长,有些人可以将它变得很短,更多时候,人在这个过程中,总会失去和得到一些东西,重要的是,不是每个人的付出和得到都能成正比,在这个损耗里,打击来都比鼓励更严重,不是每个人都能重拾生活的信心和勇气,所以我们总是需要正能量,让自己能感觉到呼吸的存在感,找到新的空气,加注到自己的心里,激起对生活的勇气,有了动力,我们才能有力量支撑我们走在人生的道路上。

要学会控制自己的情绪

 不要老是发脾气,当你自己老是在

发脾气的时候,周边都是灰暗的,没有朋友愿意忍受这样的自己,你又谈何开心,所以保持乐观的第一步就是学会控制自己的情绪,不要乱发脾气,当你实在忍无可忍时,先别张口,静一静,然后分析原因。

容易满足,幸福感才会爆棚

 珍惜现在自己所拥有的东西,不要等失去的时候才想起现在的好,不要老是羡慕别人的生活,说不定别人还羡慕你自己的生活,即使生活可能不如意,也要学会享受生活,发现生活的美,知足才会常乐。

家庭医生在线

初夏草原美如画



初夏时节,内蒙古中部的锡林郭勒大草原风景如画。图为 6月17日,马儿在锡林郭勒盟乌拉盖草原上吃草。新华网

健康生活方式的五大衡量标准,你做到了几点？

 为什么保持健康的生活方式至关重要呢?当前各种慢性疾病充斥着我们的生活,根据世界卫生组织(WHO)的预测,到2020年,全世界范围内有2/3的疾病都与生活方式有关,而其中与疾病最为相关的不良生活方式是吸烟、营养不良、静坐少动的生活模式。采取健康的生活方式可以帮助我们预防90%的心脏病,50%的中风,93%的糖尿病和36%的癌症,并降低超重或者肥胖人群的死亡率。因此,保持健康的生活方式对慢性疾病的预防和治疗,以及对生活质量的提高都有明显

的帮助。

 健康的生活方式究竟是什么样的呢?我们可以从运动、饮食、情绪和睡眠、烟酒、体重五个方面来注意。

 1. 运动是保持健康生活方式的重要一环。如果想要保持健康的身体状态,建议每周进行150分钟的中等强度的运动。如果已经患有疾病、有患病的高危风险或者想要预防疾病的发生,则需要每周进行225分钟到300分钟的中等强度运动。

 2. 在饮食方面,要注意膳食的平衡,多摄入蔬菜、水果、坚果、全谷物以

及健康的油脂,比如说坚果和深海鱼中含有的油脂。同时,应该少吃牛肉、羊肉、猪肉等红肉以及香肠、培根等加工类的肉。还应注意尽量避免摄入含糖饮料,特别典型的就是现在大家很爱喝的奶茶。此外还要限制转式脂肪酸和盐的摄入。

 3. 在情绪方面,我们应当保持一个放松、积极的态度,减少出现焦虑、抑郁、压力大的情绪。在日常生活中,我们还应该保持良好的睡眠,保证足够的睡眠时间,高质量的睡眠周期,定时睡觉,同时最好能做到不依赖药物

入眠。

 4. 在烟酒方面的话,我们要做到的是绝对禁烟,不仅是一手烟,还要远离二手烟和二手烟的伤害。离吸烟的人远一点,在接触了吸烟的人之后最好能够及时换一身衣服。同时,要限制饮酒,限制每天一个单位的酒饮(包含14g酒精)。

 5. 在长期的生活当中,我们还应该保持一个健康的体重,大家可以按照以下适合亚洲人的身体质量指数来评估并及时调整自己的体重。

科普中国

可以生长,所以冰箱取出的食物要彻底加热或清洗干净后再食用。

使用安全的水和食品原料

 要到正规超市或市场购买食品,购买食品要注意生产日期、保质期、储存条件等食品标签内容。

 不食用超过保质期的食物,若罐装食物包装鼓起或者变形,坚决不食用。

 良好的食品安全环境需要我们大家的共同努力,让我们从我做起,从现在做起,提高食品安全意识,养成良好的卫生习惯,远离食源性疾病。

人民健康网

冰箱不是保险箱！食品安全"五要点"让你安全过夏天！

 夏季是微生物引起食源性疾病的高发季节,我们该如何预防呢?教你五招打败食源性疾病!

保持清洁

 “饭前便后要洗手”我们从小就知道了,除此以外,在做饭前和做饭过程中也要洗手,尤其是在生熟食品交叉处理过程中或者接打电话以后。

 注意保持厨房的卫生清洁,比如餐具、筷子笼、刀具和砧板,尤其是抹布,要经常清洗和消毒,切莫成为厨房的污染源。

生熟分开

 这里的“生”指的是还需要进行加热处理的原材料,比如生肉、生海鲜。“熟”就是直接入口的食品。

 生熟分开就是避免生的食品上携带的致病菌污染到直接入口的食品,引起食源性疾病。要特别注意加工生熟食品的用具也要分开,例如刀具、砧板等。

烧熟煮透

 烧熟煮透的一般原则是开锅后,再保持10-15分钟,如果是大块肉,比如整鸡,时间还要更长一点。

人的身高增长有两个高峰期？你家孩子‘个子’达标了吗？

 “你家娃多高了?”“我家娃这几个月好像没长个儿,咋办啊?”孩子的身高,是家长们经常聊的话题之一。无论男孩还是女孩,家长们都希望自己的孩子能长得高。孩子个子不高是否正常,如何判断? 本期,北京中医药大学东方医院儿科副主任医师刘奕跟家长们聊聊孩子身高的话题。

孩子现在的身高是否正常？

 家长们可能都有感受,孩子的身高生长并不是匀速的,年龄越小增长得越快,1岁以内的孩子生长最快,衣服看着看着就小了。新生儿出生时身长平均为50cm,出生后第一年身长增长最快,约为25cm,其中前3个月约增长12cm。第二年生长速度减慢,约10cm左右,也就是2岁时孩子身长约85cm。2周岁后至青春前期身高(长)增长平稳,每年增高6-7cm,最少不应低

于5cm。进入青春期,身高增长出现第二个高峰,其增长速率约为学龄期的2倍,持续2-3年。女童较男童略早开始2年。

 所以,家长们可以回忆一下,自己的孩子一年长高了多少,建议家长给孩子做个记录,每3~6个月记录一次孩子的身高和体重,看看孩子每年的身高体重增长了多少。

孩子个子不高是不是有问题？

 有的家长觉得自己的孩子比同龄的矮,很是焦虑,是不是“矮小症”? 如果想知道自家的孩子是不是“矮小症”,首先我们要了解什么是矮小。矮小症是指儿童的身高低于同性别、同年龄、同种族儿童平均身高的2个标准差(-2SD,标准线称SD)。这里提醒家长,有以下情况可能提示孩子生长缓慢:①孩子身高增长在2岁以前每年小于7厘

米;②5岁到青春期的身高增长每年小于5厘米;③青春期身高增长每年小于6厘米。

 若发现孩子有上述情况,建议带孩子到医院就诊,以进一步明确诊断,早期干预,不要错过孩子的最佳生长时期。

矮小症就是要打生长激素治疗吗？

 患有矮小症就是要打生长激素吗?其实不然。矮小只是一个症状而已,那么造成矮小有很多病因,生长激素缺乏或是生成不足只是造成矮小的一个原因而已,还有家族性矮小,生长激素不敏感,骨骼发育障碍以及一些内分泌的疾病都有可能造成矮身材。根据不同的病因采取相应的治疗。中医认为肾主骨,为先天之本,脾主肌肉四肢,为后天之本,中医药健脾补肾,能够

长期伏案眼睛疲劳？试试这个眼部放松法

 眼睛是人类最重要的器官之一,不当的用眼习惯可能会导致眼部疾病,甚至会危害身体健康。“用眼卫生”不仅仅是指在用眼的过程中要注意个人卫生,还要注意做到科学、正确地用眼。

 隐形眼镜种类多样,加工和透氧度两个元素是选择隐形眼镜的重要指标。长期佩戴透氧度不好的隐形眼镜会对眼睛造成伤害。如果只是偶尔佩戴,可以选择日抛型,如果需要长期佩戴,建议选择质量好、高透氧的隐形眼镜。在选择美瞳这样既能矫正屈光度又能保持美观的隐形眼镜时,质量把控更为重要。

 在伏案工作40分钟后,走到阳台向外远眺,让眼睛得到休息,这是缓解眼疲劳的最佳方法。并非闭上眼睛就能让眼睛放松,而是要让眼睛看向至少5米之外的地方,这种情况下,眼睛会从看近距离用力的情况下逐渐得到放松。

 条件允许的情况下,国际上公认的

“20-20-20”法则也可以帮助眼睛得到适当的放松:每看电子屏幕20分钟,眼睛就要离开屏幕,看向至少20英尺(大约6米)远的地方,至少20秒。

 很多近视患者都会出现“飞蚊症”的情况,这是因为近视眼患者的玻璃体发生液化。如果眼前的“飞蚊”突然变成“飞蛾”、“飞蝇”,则可能是玻璃体出血。如果闭着眼睛出现闪光感,则可能是玻璃体的改变已经影响到了视网膜。如果眼前出现“乌云”,则可能状况更严重。存在上述情况的患者应立即到医院就诊,越早发现,治疗效果越好。

 随着近几十年来医疗技术的不断发展,近视激光手术也越来越成熟,其安全性、质量也在不断地提升。但值得注意的是,近视激光手术的目的不是治疗近视眼,而是用激光的手段对近视眼进行矫正。术后需更加注意科学用眼,防止近视再次复发。

人民网

夏季贪凉最伤哪儿？健康‘热养’安全度夏

 时至6月,天气更加炎热,人体为了散发体内的热能,毛孔扩张、出汗增多,此时若过度贪凉或忽冷忽热,极易受伤,一起来看看夏季贪凉最伤哪儿。

吹空调贪凉会热伤风

 热伤风的症状包括:低热或自觉发热、头痛头晕、打喷嚏、流鼻涕、身重如裹、倦怠无力、呕吐、腹泻、小便黄等。

 因此,越是炎热天气,在使用空调、电扇时越是要注意方法,防止使用不当伤害身体。

 首先,使用空调时设定温度最好不要低于26℃,且要定期开窗通风换气。

 其次,从炎热的室外进入空调间时,应提前将汗擦干。如果是在自己家里,最好进入室内让体温稍微下降一点,汗基本干了之后再打开空调。

 如果家中有小宝宝,就更要注意。最好避免频繁出入空调环境。如果家中开启多台空调,可设置统一温度,避免宝宝在不同温度的房间或客厅里频繁地适应,减少忽冷忽热导致生病的机会。

贪吃冷食伤阳气

 炎热的夏季,吃冷食是人们最常用的消暑方法,尤其是冰淇淋、冷饮和冰镇西瓜,因为清凉爽口备受欢迎。很多人夏天胃口不佳,常捧着一大个冰镇西瓜,用来代替晚餐。

 北京中医药大学东直门医院内科教授姜良铎指出,西瓜本身性偏寒,且体积大,通常人们一次吃的量也比较

明星减肥法值得效仿吗？

 夏天到了,许多爱美的女生开始急着减肥,想要尽快把疫情居家期间增加的体重减下去。“饮食减肥”的话题再度讨论火热,“吃东西也能变瘦”真的可以实现吗?如何依靠饮食减肥?

 现在流行的各种“明星减肥法”,比如说关晓彤的生菜三明治、陈乔恩的西柚减肥法等,都基本采用了“水果+蔬菜+肉蛋”的营养结构,类似于低碳水饮食,即要求将每天的净碳水摄入量控制到低于10%。这种饮食方式确实可以帮助大家以一种易于接受和舒服的方式来减少食物摄入,从而达到一定的减肥效果。但对于那些过于肥胖的人来说,低碳水饮食的效果可能还不够。建议考虑尝试断食减肥法,即每周两天仅吃少量食物,其他时间饮食正常。一方面这些人群身体中储存的物质足够支撑日常所需的能量,另一方面体重

的减轻有利于维持身体的健康。

 长胖的人总会找借口说自己是“易胖体质”,“喝水都长肉”。首先,这种体质是可能存在的,本质是因为这一类人控制食欲比较困难,比如患有遗传性肥胖的人,食欲调节基因存在问题,这种情况任何治疗方式都难以有效改善。但是,真正的易胖体质非常少见,大多数人的肥胖还是和后天的饮食有关。

 最令人羡慕的“只吃不胖”体质也是真实存在的吗?专家表示,在消化系统健全的情况下,“只吃不胖”主要是由两个原因造成的,一是吃的食物不够多,二是身体能量消耗比较大。所以,“只吃不胖”大多数情况下只是暂时的状态,如果饮食长期超过能量所需,依旧会发胖。

科普中国

疼痛是一种病

 疼痛既是所有疾病最常见的症状之一,同时慢性疼痛也是一种疾病。目前,疼痛已成为紧随心脑血管疾病、肿瘤之后的第三大健康问题,严重影响着人们的健康和生活质量。但是,目前公众对于疼痛的疾病知晓率只有14.3%,慢性疼痛患者的就诊率不足60%,经过治疗后,完全缓解率不足20%。

 数据显示,在我国,慢性疼痛患者超过3亿人,且每年以2000万的速度增长,其中又有超过65%的患者为中重度疼痛。在近日线上举办的首届“普道·无痛”疼痛峰会上,中日友好医院疼痛科樊碧发教授表示:“疼痛是继呼吸、脉搏、血压、体温之后的第五大生命体征。慢性疼痛患病人数多,可导致患者情绪、睡眠障碍。慢性疼痛往往治疗时间长、花费大,会带来沉重的经济和社会负担。由于中国患者疼痛控制不足、患者和医生观念有待提高等因素,使得我国在疼痛领域存在着巨大的未被满足的治疗需求。而疼痛需要多学科、多

维度进行管理,同时需要倡导科学规范化的镇痛观念。”

 疼痛是一种与组织损伤或潜在组织损伤相关的感觉、情感、认知和社会维度的痛苦体验。作为机体面临损害或疾病的信号,疼痛提醒患者应加以重视,及早就医,积极治疗以防机体遭受更大和更长久的损害。四川大学华西医院骨科裴福兴教授表示:“急性疼痛往往是疾病的一个症状,通常提示人们及时就医看病,它会随着原发病的治愈而消失。手术后出现的急性疼痛是组织损伤和炎症反应引起的疼痛,应当积极进行预防性和多模式镇痛缓解疼痛、促进康复。因此,术后应采取积极的疼痛管理和多模式镇痛预防慢性疼痛的发生,是医护人员职责所在。”

 专家的共识是,需加强对疼痛的规范诊断和治疗的推广。在使用药物治疗时,尽量选择起效快、安全性佳、药物相互作用少的药物。

人民日报海外版