

# 远离焦虑情绪,首先要做的就是拒绝“脑补”

人人都会焦虑,过度“脑补”易加重焦虑情绪

焦虑是一种自然反应。生活中随处可见焦虑,人人都会焦虑,它是一种情绪而非性格缺陷,也可能是遗传进化的结果。在面对潜在威胁时,焦虑让我们做更多的准备或获取更多的信息。

太纠结于过去的人容易抑郁,太担忧未来的人容易焦虑。焦虑是指向未来的担心,由三部分组成。焦虑由生理、认知和行为三部分组成。生理部分,即焦虑时的躯体感受,如心跳加快、呼吸急促、冒汗、燥热、肠胃不适、尿频等;认知部分,即焦虑时脑海中的想法,如事情马上要失控,一定会出现灾难化的结果等;行为部分,即在焦虑过程中或焦虑后采取的应对方法,如坐立不安、拖延、回避等。

引发焦虑情绪的不是事件本身,而是我们对事件的看法

相比于事件本身,影响我们情绪和行为的是我们对事件的解读或赋予事件的意义。如面对新冠肺炎疫情,有些人认为做好必要的防护就够了,该复工复工,该上学上学。但有些人认为外面处处有病毒,即使“全副武装”也不敢在外面多待一会儿,回家反复消毒洗手,甚至拒绝出门。灾难化思维、回避和过度控制的应对方式是加重焦虑的主因。

焦虑的人常使用灾难化思维的认知方式,把不是灾难的事情放大成灾难或认为自己无力应对,如“考不上清华大学,我就完了”。这是一种“想象中的危险”,回避和过度控制是处理焦虑的2

个常用手段。但过度使用回避和控制会使人们丧失现实检验自己想法的机会,无法确定危险是来源于想象还是现实,所以回避和控制的越多,承受焦虑的能力越差。

学会与焦虑相处,从生理、认知、行为三个方面改善

应对焦虑最好的方式是活在当下,3步可改善焦虑。

从生理部分来看:放松训练。学习呼吸放松、渐进式肌肉放松、全身扫描、想象放松或冥想等放松方法来缓解内心的焦虑紧张,并且学会在紧张情境中迅速应用这些方法。

从认知部分来看:认知矫正。学习觉察并记录当下焦虑的想法,问问自己对这种想法的相信程度有多大,有没有

什么证据支持这种想法,还有没有其他可能性,最坏的结果会是什么样子,发生最坏结果的可能性有多大,如果发生了最坏的结果,是否可以应对。不断用这些认知策略对抗原来自我思维的负面思维,焦虑会有实质性降低。

从行为部分来看:逐级暴露。将焦虑的场景或事件列出来,按焦虑的等级逐级排序,先可以从承受的、焦虑程度较轻的场景或事件入手,逐级暴露在这些场景或事件中,在这个过程中有不舒服的地方,用放松训练和认知矫正技术逐级克服,不断练习,提高承受焦虑的能力。

焦虑并不可怕,适度的焦虑有利于提高工作效率,认识焦虑,允许焦虑的存在,学习与焦虑相处,学习与自己相处。

科技日报

# 认真刷牙吧 可以防癌

近日,哈佛大学学者进行的一项研究显示,牙龈疾病会使食道癌和胃癌发病风险增加50%。这项研究共对20多年间近15万人进行了分析,在22-28年调查中,199人罹患食道癌,238人罹患胃癌。

研究显示,有牙龈疾病史的人患食道癌或胃癌的风险增加了43%和52%;掉两颗及以上牙齿的人患食道癌和胃癌的风险提高了42%和33%。如果同时有牙龈疾病史并掉牙的人,患胃癌的风险增加了68%。

进一步分析发现,口腔中常见的细菌如福赛斯斯坦纳菌、牙龈卟啉单胞菌与食道癌发病有关,不注意口腔卫生及牙龈疾病则增加导致胃癌风险增加的细菌滋生。

其实口腔不洁除了会增加癌症风险外,还有多项研究表明还会增加患脑出血、哮喘、心脏病及肾脏病等风险。

而较轻的牙龈疾病通常可通过维持良好的口腔卫生来治疗,比如每日刷牙两次和使用牙线清洁牙齿。相关数据显示,2016年我国仅有36.1%的成人每天刷牙2次;我国65岁至74岁老年人存留牙数是22.5颗。此外,中国传统的送礼品糖、烟和酒都是导致口腔疾病的罪魁祸首。

保持口腔健康,具体要点:

1. 每天至少刷牙2次,晚上睡前刷牙更重要,还要记住饭后漱口。
2. 做到每人牙刷漱口杯不混用;个人可根据自己所需选用牙膏和牙刷,提倡使用含氟牙膏预防龋齿。
3. 提倡用水平颤动拂刷法刷牙;牙刷一般每3个月左右更换一次。如果刷毛发生弯曲或倒伏,需立即更换。
4. 提倡选择牙线或牙间刷辅助清洁牙间隙。可适当使用漱口水和口香糖。
5. 尽量减少吃糖次数,少喝碳酸饮料;晚上睡前刷牙后不能再吃东西。
6. 戒烟可使罹患牙周病风险增高5倍;孕妇吸烟或被动吸烟,还可引起胎儿口腔颌面部畸形。
7. 提倡每年洗牙一次。洗牙过程可能会轻微出血或短暂牙齿敏感,但一般不会伤及牙龈和牙齿,更不会造成牙缝稀疏和牙齿松动。
8. 每年至少进行一次口腔健康检查。如果口腔出现不适、疼痛、牙龈出血、异味等症状应及时就诊。
9. 及时修复缺失牙齿。
10. 选择正规医疗机构进行口腔保健和治疗,以防发生交叉感染等。

北京青年报

# 饮料能代替水吗?小心诱发这些疾病

天气炎热,各式各样的饮品成为不少年轻人和小孩子的消暑神器,导致白开水的摄入量大大减少。那么饮料能够代替水吗?经常喝饮料对人体有哪些影响呢?

## 水对人体的重要性

首先,水是生命之源,富含人体必需的矿物质和微量元素,能够很好地被人体吸收,是人体最不可缺的物质。人体摄入的饮用水可以调节体温、保护细胞、润滑关节,能够输送营养到身体的每个细胞,并将废物排出体外,从而有助于维持细胞的新陈代谢,促进消化,改善便秘;水分经过大肠和小肠吸收后,进入毛细血管或淋巴管,成为血液的重要组成部分流入心脏,最后由心脏输送到全身各个组织。

其次,成年人机体组织中水分占60%~70%。人体内缺乏水分会导致体液失衡,血液的浓度增加和pH值降低,从而影响新陈代谢的正常进行,会诱发超重、高血压、糖尿病、过敏、哮喘等多种疾病。

## 经常喝饮料的影响

血液中90%的成分来源于水,在一定程度上,“水质决定体质,体质决定体质”。有些人会通过喝大量的饮料来补充水分,然而,并不是所有饮料,对身体都是有益的。



1. 含有糖分和添加剂的饮料 大部分饮料是将饮用水、糖、果汁或添加剂混合成一定比例进行勾兑的,一方面能够丰富水的口感和味道,起到解渴作用;另一方面,颜色亮丽的饮料更能吸引顾客的注意。但是长期饮用此

类饮料,容易导致糖分摄入过多,加重身体消化负担。人们容易产生饱腹感,从而降低食欲,导致营养不良,影响身体发育,诱发超重、糖尿病、高血压等疾病。

2. 含有碳酸的饮料 碳酸饮料中含有磷酸盐和大量二

氧化碳成分,长期饮用会影响人体钙元素的吸收,不利于人体骨骼发育,诱发骨质疏松等症。此外,健康的人体多呈弱碱性,血液中的酸性物质过多不利于血液循环,会导致人体免疫力下降。

科普中国

# 特别累的时候别洗澡

洗澡让人神清气爽,整个人都舒服。但是,有几种情况千万不要洗澡。长时间体力或脑力活动后不要洗澡。长时间体力活动后,血液循环处于活跃状态,立刻洗澡会加重心脏和血管的负担,体质差的人还有致命的危险。

长时间脑力活动时,大脑对血液需求量非常大。如果立刻去洗澡,血液会向体表皮肤进行转移,很可能造成大脑供血量迅速降低,从而导致晕厥。吃饱或空腹不要洗澡。吃饱后,体内血液集中在消化系统,如果这时洗

澡,周围血管扩张,造成消化系统血液循环相对减少,容易导致消化不良。空腹时,体内血糖水平降低,洗澡让流向皮肤组织的血液增加,供应脑部血液量减少,可导致晕倒等意外发生。酒后不要洗澡。酒精会抑制肝脏

功能活动,阻碍糖原释放。洗澡时,人体内的葡萄糖消耗增多,血糖得不到及时补充,容易发生头晕、眼花、全身无力等症,严重时还可能发生低血糖昏迷。酒后洗澡,还有睡着后溺水的风险。

生命时报

# 运动有利健康!“有氧”和“无氧”锻炼选哪种最合适?

说起运动,有的人喜欢健步走、跳舞或瑜伽,而有的人则喜欢举哑铃、玩器械……看似都在动,但这些不同形式的运动却因“供能方式”不同,有着“有氧”与“无氧”之分。

“有氧运动”和“无氧运动”虽只有一字之差,却截然不同。”北京体育大学运动人体科学学院教授周越介绍说,运动好比是汽车的发动机,需要燃料提供能量。而人体的主要供能来源就是脂肪、糖类和蛋白质。当运动强度比较低时,耗能相对较小,氧气有时间被输送到组织细胞中进行代谢(也称“有氧代谢”),通过燃烧脂肪满足人体能量需要,这种运动就是有氧运动。通常,能长时间进行的运动都是有氧运动,如健步走、慢跑、游泳、骑自行车、跳舞、瑜伽、打球等。相反,当运动非常剧烈,或是急速爆发时,如举重、百米冲刺、短跑、摔跤、投掷、肌肉器械训练等,机体在瞬间需要消耗大量能量,而氧气此时来不及到达细胞中参与燃烧,靠氧代谢很难满足身体强大的耗能需求,于是体内的糖就会进行无氧代谢,以迅速产生大量能量进行补充,这种状态下的运动就是无氧运动。换句话说,无氧运动大部分是负荷强度高、瞬间性强的运动。

周越说,有氧运动和无氧运动供能方式虽有所不同,却各有锻炼优势。有氧运动能充分燃烧体内脂肪,有利于血糖、血脂的控制;无氧运动则能锻炼肌肉力量和增加肌肉围度,可预防骨质疏松,还能增强心肺功能。

## 有氧运动十大好处

老痴风险低。瑞典哥德堡大学萨格学院的一项研究显示,中年时期做有氧运动的女性,40年后患老年痴呆症的可能性降低88%。

抗衰老。英国伦敦大学将125名年龄在55~79岁之间的业余自行车运动员与75名年龄相仿、但极少运动的人对比发现,骑车人的免疫系统更能承受老化风险。

肌肉更健壮。发表在美国《体育与运动科学评论》上的一项研究显示,从事每周4次、每次45分钟的中高强度有氧运动的男性,其腿部肌肉量增加了5%~6%。

防止心脏损伤。发表在美国《循环》杂志的一项研究显示,从事高强度有氧运动能让左心室功能明显提高,有助于防止心脏主动脉硬化。

促进肠道健康。有氧运动能改变肠道微生物组成,这些微生物可对炎症发挥作用,而炎症是肠道疾病的早期预警信号。

改善胆固醇水平。英国格林威治大学研究发现,有氧运动能降低低密度脂蛋白含量,提高高密度脂蛋白含量,从而降低心血管疾病风险。

预防糖尿病。中日友好医院的内分泌学专家发现,每天从事20分钟中高强度的有氧运动能将糖尿病患病风险减半,因为它改变了身体使用血糖的方式。

改善皮肤。加拿大麦克斯特大学研究者称,经常从事有氧运动的中年人皮肤看起来更健康、更年轻。

减轻抑郁。德国柏林自由大学的运动科学家发现,严重抑郁症患者每天花30分钟跑步,持续10天后,抑郁症状得到明显减轻。

增强记忆。荷兰马斯特里赫特大学研究发现,有轻度认知障碍的老年女性每周进行2次有氧运动(散步和游泳),其大脑中与学习和记忆有关的海马体体积明显增大,记忆力增强。

## 无氧运动有四大好处

1. 降低骨质疏松的风险 无氧运动对增加肌肉的耐力和速度方面的提高贡献很大,其中有氧训练对骨密度增大效果不大,而属于无氧运动的力量训练增加骨密度效果更好,更能有效降低骨质疏松的风险。

2. 提高身体免疫力 运动过后,损伤的肌肉的修复和乳酸的代谢消耗脂肪,增大肌肉和脂肪的比率,增加肌肉新陈代谢率,提高身体免疫力。因此相比有氧运动,其“减脂”

效果,并不体现在“运动时”,而是体现在“运动后”,达到即使不运动,也在“减肥”的效果。

3. 降低了疾病死亡的风险 无氧运动使和肌肉收缩速度和力量均能提高,有效降低了疾病死亡的风险。人的握力提高每10%,疾病风险就会降低30%,相比之下,这方面有氧运动相形见绌。

4. 锻炼肌肉 无氧运动速度过快和爆发力过猛,人体内的糖分来不及经过氧气分解,而不得不依靠“无氧供能”。这种运动会在体内产生过多的乳酸,导致肌肉疲劳不能持久,运动后感到肌肉酸痛,呼吸急促。无氧运动是一种锻炼肌肉让身体变得更强大的运动方式。

## 有氧无氧因人而选

需要提醒的是,有氧运动和无氧运动并没有绝对界限。人在锻炼时,不会从一种代谢状态突然切换到另一种状态,多数情况下两者是重叠存在的,只不过强度小时多为有氧代谢主导,强度大时多为无氧代谢主导。尽管如此,想要获得最佳健身效果,避免运动损伤,不同年龄阶段的人在运动方式的选择上应有所侧重。

青少年:该年龄段的孩子正处在身体发育阶段,光靠体育课很难满足锻炼量,建议每天至少做够60分钟的身体活动,以有氧、无氧运动结合为主。

国家体育总局运动医学研究所的鲁智勇也表示,按照青少年的身体发展规律来说,6~14岁是耐力素质发展的敏感期。这个时期的运动主要以耐力运动为主,一般孩子在学会独立行走后,就可以训练其耐力素质。有研究报道,世界范围内,14岁以下的孩子中跑得最快的,马拉松成绩能跑到3小时以内。因此,耐力素质的训练有利于孩子生长发育,且能使他们达到较高的运动水平。但14岁以下的未成年人不应过早进行力量训练,因为人的心血管系统

发育完善要到14岁以后,14岁之前如果过多训练力量,容易导致心血管系统的损伤,从而对以后的生长发育不利。

14~28岁是一个特殊的年龄段,因为这是人体的生长发育期。全身骨骼及肌肉系统正处于一个逐渐强壮的过程。这时候如果给身体相应的良性刺激,人体生长发育的会更快,同时强度也更大、更结实。所以,这个年龄段对于青年运动员来说,没有必要限制运动项目,在他能力所及的范围内,尽量培养他的兴趣爱好,比如球类运动、跑跳运动都可以。

中壮年:成年人工作忙碌,运动时间少,但建议每周至少完成150分钟的中等强度有氧运动。如果身体条件允许,可在此基础上,每周增加1~2次肌肉器械训练。

鲁智勇表示,28岁之后,人体骨骼系统已经发育完成,如内脏系统等发育都很完善。这时候是人体发育比较旺盛的阶段。在这个阶段,对运动项目的选择可以很丰富,宜选择有氧运动,不同个体可根据自己的个人能力,选择跑步或游泳等项目。但是,也可以根据社会交往的需要,选择一些球类运动,例如篮球、足球,这些都有益于身心。

老年人:年龄大了,身体各项机能下降,运动更加困难,但还是应坚持每周3~5次的锻炼,以有氧运动为主;活动能力较差或有慢性病的老年人,可选择相对温和的锻炼,如健步走、打太极等。此外,还要注意做一些能锻炼平衡能力和防跌倒的活动,如游泳、跳舞等。

鲁智勇表示,对于50岁以上的中老年人体育爱好者,在项目选择时要慎重。因为这时人体的心肺功能、身体肌肉力量都处于下降期。对于项目的选择一定要考虑到今后的可持续发展,以项目的选择尽量以快走、慢跑或是游泳为宜。其次,一些活动量较小的运动项目,比如台球、高尔夫球、门球等,都适合老年人做有氧运动,既能促进心肺,又能保持肌肉力量处于一定的刺激状态下,有益身心。

人民健康网

# 运动得当堪比降压药

“得了高血压还能不能运动?运动时会不会让高血压问题恶化?”门诊中有类似疑问的患者很多,但答案是肯定的:高血压患者可以运动。从表面看,运动可能使血压短暂升高,但很多研究证实,规律运动堪比一线降压药;有氧运动可使血压下降5~7毫米汞柱,抗阻运动可降低血压2~3毫米汞柱;运动还能使心血管事件风险降低20~30%。

高血压病患者在运动类型上没有禁忌,只要是你喜欢的安全运动都可以参加,比如快走、慢跑、骑车、跳广场舞、健身操、登山等有氧运动,每周还可适当增加一些力量训练,比如俯卧撑、平板支撑等。运动频率和正常人是一样的,建议每周至少进行3~5次、每次30分钟以上中等强度的有氧运动,最好每天都运动。所谓中等强度,就是会使心跳稍微加快,微微出汗,自我感觉有点累,运动中呼吸频率加快,可能微喘,能

与交谈,但不能唱歌,按步速来看,每分钟走120步。而且,运动后休息10分钟左右,呼吸和心率能恢复到正常或接近正常水平的是合适的;若不能恢复,说明运动强度过大。

高血压患者运动时应注意四点。1. 血压过高别运动:当安静时血压超过180/110毫米汞柱,不宜进行中等或以上强度的运动;2. 挑选运动时间:高血压患者清晨血压常处于较高水平,最好选择下午或傍晚锻炼;3. 注意热身与放松:在进入正式运动前,要做5~10分钟热身运动,以防受伤。运动后不要马上停下来,可以放慢运动,或做些放松动作;4. 注意身体症状:运动过程中,应密切留意自身感觉,若出现呼吸急促、心跳过快或不规则,应放慢速度或休息,如果感到胸痛、下颌或手臂等部位疼痛,应立即停止,并尽快就医。

生命时报

# 五类人群警惕胃癌

55岁的退休员工陈阿姨是个“老胃病”,经常胃不舒服的时候就自己吃点胃药挺过去。去年秋天,陈阿姨胃痛又开始频繁反复,到省中医院消化门诊一查,竟是胃上皮重度不典型增生/原位癌,局灶为黏膜内腺癌。多亏了及时接受检查治疗,陈阿姨终于将胃癌成功拦截在癌前病变阶段。

广东省中医院脾胃病科主任张北平介绍,胃癌的“报警”症状包括:消化道出血、呕吐、消瘦、上腹部不适、上腹部肿块等。但早期胃癌的临床症状很不典型,大部分患者是没有症状的,仅有一小部分的人会出现轻度消化不良症状,如饱胀、恶心、食欲不振、上腹部隐痛等,与一般胃病相似,及时筛查是重点。

张北平提醒,以下五类人群应警惕胃癌的发生,50岁以上建议完善胃镜检查,进行评估:

1. 胃癌高发地区人群:以我国胃癌高发地区的分布来看,问题都出在饮食

上,共同点是长时间食用盐渍的食品,比如肉类腌制品、咸鱼、腌渍蔬菜和海产品等。

2. 幽门螺杆菌感染人群:我国幽门螺杆菌(Hp)感染近50%。它主要通过唾液传播,是首个被世界卫生组织确认为对人类致癌的病原体。感染幽门螺杆菌,并不一定患癌,但它会引起慢性胃炎,加速胃癌病发。

3. 患有胃癌前疾病人群:慢性萎缩性胃炎、胃溃疡、胃腺瘤性息肉等都是胃癌前疾病,这些人群应注重胃镜的随访观察,警惕胃癌的发生。

4. 胃癌家族史人群:胃癌具有一定家族聚集性,若属于胃癌患者的一级亲属应注重预防胃癌的发生。一级亲属是指一个人的父母、子女以及同父母的兄弟姐妹。

5. 不良生活习惯人群:摄入高盐、腌制饮食、霉变的食物、烟熏和油煎食物、吸烟、重度饮酒等是胃癌发生的风险因素。

广州日报

# 关于维生素C,你不知道的四件事

维生素C是最受关注的营养素之一,网上有关于它的各种讨论。本期,来跟大家说说,关于维生素C,你不知道的4件事。

维生素C防不了流感和新冠。有研究显示,病毒感染后补充维生素C对恢复健康有益,但这并不等于在果蔬充足摄入的情况下,再服用大剂量维生素C,能有效预防流感和新冠。目前也没有这样的研究证据。预防和治疗本来就不是一回事,患者和健康人的生理状态不一样,对维生素C的需求量也不一样。所以,未感染病毒的人,没必要为了防病而吃大剂量维生素C,只要保证日常膳食供应充足就行了。治疗用的维生素C服用量,通常是几百毫克到几千毫克;而日常膳食的推荐量只有100毫克,即便是孕产妇,推荐量也不到200毫克。而且,不存在任何单一的营养素或者食物,能够凭一己之力支持免疫系统的正常运作。长期保持均衡、多样化、健康的膳食模式,才能让身体保持健康。

土豆和红薯的维生素C含量比某些果蔬高。除了新鲜果蔬,维生素C还存在于其他类别的食物中,比如薯类。数据显示,每100克土豆中维C含量为27毫克,红薯为26毫克,高于大多数的根茎、鲜豆和茄果类蔬菜,如白萝卜21毫克、扁豆13毫克、西红柿19毫克、茄子5毫克,但低于大部

分的叶、花类蔬菜,如大白菜31毫克、菜花61毫克。然而,只吃薯类并不能满足身体对维生素C的需求,对于绝大多数人来说,维生素C主要还是由新鲜蔬菜和水果提供。一般来说,每天“半斤水果、一斤蔬菜”就能补充维生素C。

水果越酸,维生素C含量不一定越高。维生素C的确能给食物带来酸涩的味道,但决定食物酸甜口味的因素不是唯一的。食物中含有各种有味道的成分,比如能带来甜味的糖类,包括葡萄糖、果糖等;能带来酸涩口味的有机酸,包括苹果酸、枸橼酸等。食物最终的风味是酸是甜,得让这些成分“较量”一番,看谁占上风。所以,用口感来判断维生素C含量不可取。我们吃到的很多甜甜的水果,比如大枣(243毫克/100克)、草莓(47毫克/100克)等,维生素C含量都比柠檬(22毫克/100克)、维生素C含量并不是很高。

短时间快炒,加点醋有助保护维生素C。维生素C对热、光照和碱性环境敏感,所以长时间加热、放置时间太久,都会造成维生素C流失。要想留住它,需要做到以下几点:食材尽量现买现吃,采用短时间快炒、蒸等方式烹调,加点醋等酸味调料。

生命时报