

克服“悲秋”有三招

“悲秋”情绪是由主客观的诸多原因引发的,克服或抑制“悲秋”情绪也必须多管齐下,至少,以下几点会有益于人们避免或走出“悲秋”情绪。

首先,要多读一些蕴含积极向上主题的描写秋天景色的作品,如毛泽东的一些诗词:“一年一度秋风劲,不似春光,胜似春光,寥廓江天万里霜”(《采桑子·重阳》);“万木霜天红烂漫,天兵怒气冲霄汉”(《渔家傲·反第一次“大围剿”》)。少看一些把秋天描写得无比肃杀、凋零的作品。同时,要少看一些感情缠绵、充满失意情绪的小说和电视剧;也要少一些怀旧情绪,多想想美好的未来,多参加一些有意义的活动,以丰富自己的业余生活。只有这样,才能避免或走出“秋雨晴时泪不晴”的烦恼,从而在心里把

秋天当作“不似春光,胜似春光”的季节,“秋愁”自然也难有立身之地了。

其次,是用饮食和光线滋养好心情。早餐一定要吃好,尽可能食用牛奶、蛋、水果,补充蛋白质与钙质的摄入量,以增强耐力与意志力。经常不吃早餐的人,就可能无精打采,意志力也可能较薄弱,容易感染“悲秋”情绪。还要注重养心和养肝,多喝玫瑰花茶或菊花茶、莲子茶,因为它们有清肝解郁的作用,长期喝对于抑郁很有帮助。多吃莲藕、莲子、小麦、甘草、红枣、龙眼等,这些食物有养心安神的作用,对焦虑、抑郁很有帮助。核桃、鱼类等含有较多磷质,也会帮人们消除抑郁。居室要保持良好的光线,白天尽量不要拉窗帘。秋雨连绵之时,晚上要增加

光照,从而抑制“褪黑激素”的分泌。

第三,是用积极工作或活动的方法,转移对“秋”的注意力。一旦潜心于事业,把精力集中到工作上,自然而然就能使人忘记许多忧伤和愁苦,包括“悲秋”的情绪。体育锻炼和外出游玩能使人体产生一系列积极的化学变化和心里变化。不过,外出游玩,要少去一些草木枯黄的荒凉旷野,而多登高远眺,“看万山红遍,层林尽染”,饱览秋日美景和硕果累累,定会心旷神怡,百愁皆消。此外,走亲访友和乐观幻想也很重要,因为找一个知心的、明白事理的亲友,向其倾吐心里话,有益于减轻自己的心理压力;而遭受挫折时,宁作乐观的幻想,也不作消极的猜度,则是一种积极健康的态度。摘自人民健康网

三个妙招止打嗝

广州医科大学附属第三医院消化内科副主任医师孙嫣介绍,打嗝其实是一种由膈肌痉挛所引起的生理现象。打嗝其实是有好处的,打嗝有助于将人体肺部的气体排出,有助于缓解胃部的胀气。因此,日常生活中短暂的打嗝是不需要咨询医生的。

打嗝虽然不算什么病,但有些人时不时就打嗝,一打嗝就停不下来,对生活、工作还是造成了一定的影响。孙嫣建议发生打嗝时可试试以下几个小方法:

1)转移注意力。有种说法认为,打嗝的时候吓一吓就好了,其实这是缓解打嗝的方式之一,通过转移注意力,消除不良情绪。

2)喝一口温热水,分次咽下。如果以上半身向前倾斜至上半身与地面平行的位置,在这个状态下喝水。

3)深吸一口气,尽量憋长一

点时间,再缓缓地呼出,重复几次。此外,还可以在吸气的时候拿一个口罩罩住嘴巴,形成一个二氧化碳增高的环境,刺激到人体的呼吸中枢,从而减少刺激性的兴奋。

如果能抑制的话,可以不用来看医生。如果还是持续不止,且影响到生活、工作、睡眠,则可以到医院就诊咨询,有一些药物可以帮助治疗打嗝。

长期性持续性的打嗝,如超过24小时的打嗝则需要引起注意。持续性的打嗝在医学上称为“难制性呃逆”,如果本身胃部有疾病的话,持续性的打嗝可能会引起食管黏膜的撕裂,甚至消化道出血。此外,“难制性呃逆”还可能提示某些疾病,如胃部肿瘤、肝硬化、脑梗死等,因此如果出现这一类打嗝,建议咨询医生。

摘自家庭医生网

喝矿泉水会导致结石吗?

有人说,喝矿泉水会导致结石,还有人喝矿泉水有助补钙。到底哪种说法对?

国家食品安全风险评估中心专家团答,导致结石有多重因素,比如自身代谢异常、气候、饮食结构、遗传等。目前还没有科学证据表明结石与饮用矿泉水有任何直接关系。流行病学发现,既有水硬度高的地区结石发病率低的,也有水硬度低的地区结石发病率高的。如果用更宏观的视野来看,即使是矿泉水,里面的矿物质含量与一日三

餐的饭菜比起来还是微乎其微的。

“喝矿泉水有助补钙”的说法也不靠谱。调查显示,目前国人每天钙的摄入量为400毫克左右,而参考摄入量为800~1200毫克。含钙量高的矿泉水每升含30~40毫克,如果靠喝水补钙,每天需要喝17升水,差不多是一大桶桶装水的量,因此,靠喝矿泉水补钙或防骨质疏松不现实。人体获取钙的主要途径还是一日三餐,富含钙的食物有牛奶、绿叶菜等。

摘自人民健康网

夫妻吵架,损害男性健康

人际关系研究国际协会科罗拉多年会上公布的一项最新研究发现,与配偶争吵对男性健康造成的损害更大,更容易发生头痛和失眠。

美国内华达大学和密歇根大学的研究人员对373对已婚夫妇展开为期16年的追踪研究。参试夫妇分别于婚后1年、3年、7年和16年接受了问卷调查,询问“在过去一年里,夫妻在金钱、孩子、宗教、姻亲关系、家务事以及休闲娱乐六个方面是否出现过分歧和争吵?”。问题还包括:参试者健康

状况如何?工作是否受到干扰?是否能够顺利地做自己想做的工作?是否有睡眠困难?是否感到紧张和烦躁?是否受到头痛困扰等。参试者的健康状况以5分计算,得分越高越健康。结果发现,冲突发生率较低的夫妇一开始时健康得分4.07分,而冲突发生率较高的夫妇健康得分一开始就更低,平均3.86分。进一步分析显示,夫妻争吵对妻子的健康没有明显的不良影响,但是丈夫却更可能出现头痛、睡眠困难和免疫力下降等问题。摘自健康网

养宠物狗要防包虫病

包虫病是细粒棘球绦虫的幼虫感染人体所致的疾病,属于人畜共患的寄生虫性传染病。包虫病通过人与牲畜感染,而人与人之间并不互相传染。患者早期会有低热、食欲减退、腹泻、过敏性皮疹等现象出现,但是症状也会因包虫寄生的部位、囊肿大小以及有无并发症而不同。

包虫病是可以预防和控制的,对于包虫病的预

防控制,关键在于消灭传染源,切断传播途径,具体措施如下:1.定期给宠物驱虫,每3个月给宠物服用兽用体内驱虫药;2.避免接触未驱虫的猫狗及其粪便,接触犬类后都要做到认真洗手,防止病从口入;3.避免与宠物之间过度的亲密行为,如嘴对嘴喂食、长期共眠等;4.不要让宠物食用病畜的脏器,防止感染包虫病。摘自大众健康网



蜜 蜂 找 房

天 长 网
mytianchang.com

严 经 理 13739217399
嘉 福 广 场 1711