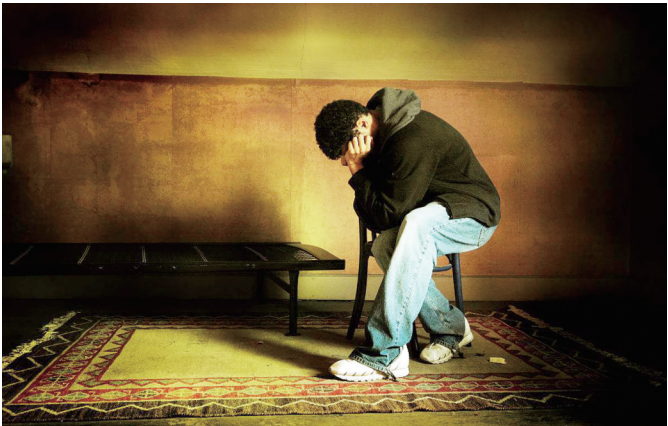


# 3种人容易得抑郁症,你在其中吗?



随着社会发展的迅速,人们生活节奏变快,压力也越来越大。很多人会经常地唉声叹气,对身边的事物失去兴趣,甚至会悲观厌世,经常做噩梦。慢慢的,还会出现心烦、乏力、头疼的现象,到医院去检查又没有实质的病症,其实这是心理疾病,如果不及时治疗,可能会形成抑郁症。哪些人容易得抑郁症?得了抑郁症有哪些症状?该如何缓解?下面,一起来看看。

### 3种人容易得抑郁症

抑郁症可不只是不开心这么简单的问题,它会对我们的情绪、思想、生理情况都造成影响。它的成因也很复杂,主要是这3种人容易得。

#### 1.有家族病史

你的父亲或母亲存在情绪上的问题,那么你产生情绪问题的可能性会变大。

#### 2.脑部分泌物异常

大脑会分泌三种物质,分别是血清素、去甲肾上腺素和

多巴胺。如果它们在脑内的水平发生变化,会影响到情绪。具体来说就是:血清素水平过低,会让人紧张、易怒、食欲不振,引起肢体或言语上的暴力行为;去甲肾上腺素水平过低,会让人闷闷不乐,对许多事情丧失热情、没有兴趣;多巴胺含量不正常,也会导致人缺失做事的动力;三者同时分泌不正常,对我们生活造成的不良影响便可想而知。

#### 3.压力大难以排解

其实人人都有压力大如山的时候,熬得了的人能迎来光明,熬不过去的人可能只看得见黑暗。睡,睡不好;吃,吃不好;体能也变得越来越差。如果你是这样,就真的要警惕起来了。

#### 抑郁症的10个征兆

需要明确的是,抑郁症患者虽然多,但也没那么容易患上。真正具有参考价值的是长期出现以下症状。

- 1.脾气变坏,急躁易怒,注意力难以集中。
- 2.对以往的爱好,甚至是

嗜好,以及日常活动都失去兴趣,整天无精打采。

3.生活变得懒散,不修边幅,随遇而安,不思进取。

4.长期失眠,尤其以早醒为特征,持续数周甚至数月。

5.思维反应变得迟钝,遇事难以决断。

6.总是感到自卑,经常自责,对过去总是悔恨,对未来失去自信。

7.善感多疑,总是怀疑自己有大病,虽然不断进行各种检查,仍难释其疑。

8.记忆力下降,常丢三落四。

9.经常莫名其妙地感到心慌、惴惴不安。

10.人逢喜事而精神不爽。经常为了一些小事,甚至无端地感到苦闷、愁眉不展,甚至有自杀的念头。

#### 有抑郁症倾向怎么办

如果自测后发现自己有抑郁倾向,可以看些专业书籍,学着去自我缓解,也可以培养更多的兴趣爱好来转移自己的注意力。如果还是无法缓解,建议就医。(39健康网)

## 秋季养肺 少不了4种水果

秋季是养肺的最佳时节,那怎么养呢?是靠锻炼,还是靠吃?锻炼当然是强身健体的好方法,但最好的养生方法莫过于吃,秋季养肺绝不能错过四种水果。

### 柑橘

柑橘在秋季随处可见,是不错的养生保健的食物,可以润肺止咳,也可以醒酒利尿。适用于身体虚弱、热病后津液不足口渴、伤酒烦渴等症,榨汁或蜜煎,治疗肺热咳嗽尤佳。

### 柿子

柿子有润肺止咳、清热生津、化痰软坚之功效。鲜柿生食,对肺癆咳嗽、虚热肺痿、咳嗽痰多、虚劳咯血等症有良效。红软熟柿,可治疗热病烦渴、口干唇烂、心中烦热、热痢等症。

### 石榴

石榴也是秋季盛产的水果,虽然吃起来比较麻烦,但是它的效果还是巨大的。很多人不知道,石榴虽然酸,但止咳的效果较好。而且秋季里没事时拿上一个,一颗颗地吃,还能缓解疲劳、提神。石榴的营养价值也是非常强大的,能够清热解毒、润肺止咳、杀虫止痢,可治疗小儿疳积、久泻久痢等。

### 甘蔗

甘蔗是常见的秋季水果,食用不仅能滋润皮肤,而且还有止咳化痰、润燥的作用,特别适合深秋季节食用。中医常把其作清凉生津剂,用于治疗口干舌燥、津液不足、大便燥结、高烧烦渴等症。(凤凰网)



## 秋冻要适度 4个部位不能冻

“秋冻”有必要,但冻得不对,尤其是冻到了身上这4个关键部位,可是要遭罪的!

### 脖子

脖子受凉会加重颈椎部位的不适感。如果不愿意穿得太臃肿,不如随身带一条围巾,感觉凉的时候可以保护脖子,预防颈椎病,偶尔也能做个披肩,保护上半身。

### 肚子

腹部的保暖一年四季都是至关重要的大事儿,秋冻时如果不注意腹部保暖,腹泻、痛经、腹痛等病症都可能找过来,喝多少热水也无济于事。

### 膝关节

膝关节炎的病因复杂,虽然受寒受凉未必会直接导致关节炎,但可以确定的是,如果已经患有这些疾病,再受凉很容易加重肿胀、刺痛等症状。

### 脚丫子

脚这个部位的皮下脂肪比较薄,保暖性差,而且脚的神经末梢最为丰富,对寒凉的感知最为明显。即使你为了美想露脚踝,也好歹穿个厚点的鞋再露吧!(39健康网)

## 这几类人不适合跑步

跑步,是一项最为基本的运动方式。不管是在清晨还是傍晚,不管是在小区公园还是街区,我们都能看到跑步者的身影。然而,生活中有一些人是不适合跑步的,否则会给自己带来不良影响。

### 缺乏锻炼的人

平常缺乏运动的人,身体素质比较差,并不适合进行激烈的跑步运动,否则会导致头晕,身体会吃不消。建议平常可以尝试慢跑,然后每天逐步增加锻炼的量。

### 糖尿病、心血管疾病患者

患有糖尿病的人不宜跑步,否则易引起低血糖。对于高血压病人来说,跑步会使血压和心率上升,导致心率失

常。另外,患有心脑血管疾病的人也不适宜跑步,否则心脏无法承受跳动,易加重疾病或有猝死的可能。

### 体重超标的人

体脂率超过28%的肥胖患者,不建议跑步,否则会给下肢造成较大的压力,造成膝关节受伤。因此,体重超标的人,建议多做游泳、快走等对下肢负担较小的运动。

### 患骨科疾病的人

患有膝关节炎、骨质疏松、腰椎间盘突出、痛风等疾病的人不适合跑步,否则在运动中容易导致身体受损,从而令疾病变得更加严重。

### 孕妇与经期女性

孕妇适合的运动包括:散



步、骑自行车、孕妇体操等。而不适合跑步、跳跃、球类运动等过于激烈或震动性较大的运动。做运动时,如感觉累了便休息一下,千万不能逞能或与人攀比。另外,经期的女性也应该避免高强度的运动。但如果你是一个有运动习惯的

人,在经期可适当运动,以改善盆腔内的血液循环状况。

上面几类不适合跑步的人,你是其中一类吗?如果是,建议参加其他体育锻炼,如体操、瑜伽、太极等;如果不是,那就继续享受跑步带来的乐趣吧。(医药卫生网)

## 早餐吃这些是在“找病”

做早餐。但其实早晨醒来后,我们的肠胃处于慢慢苏醒的状态,此时辛辣刺激的食物会刺激胃肠粘膜并影响消化功能,引发胃痛、消化不良等不适,久而久之就会伤害胃肠健康。

### 早餐吃冰冷食物

炎热的夏季,大家会选择冰果汁、冰牛奶或冰豆沙作为早餐。然而这些冰冷的食物会影响身体的微循环,减弱身体的消化吸收能力,甚至会刺激胃肠器官而引发急性胃痉挛,因而早餐应该吃热食。

### 早餐吃零食

很多年轻人会将饼干、薯片等零食作为早餐,主要是好吃并且方便。其实饼干、薯片等零食普遍偏干,并且缺乏优质的蛋白质,通常只能在短时间内提供能量,以至于很多人没到中午就饿得头晕眼花

了。而且长期吃零食当早餐会使人缺乏营养,降低抵抗力并损伤肠胃的健康。

### 早餐只吃水果

很多女性为了减肥,早餐只吃简单的水果。其实早餐应该吃水果,但是只吃水果就不对了。早餐只吃水果就等于缺乏了主食,由于蛋白质不足会使身体缺乏能量,长期

如此就会造成营养不良。建议早餐营养均衡并包含蛋白质、脂肪、碳水化合物、水、维生素。

相信大家都听说过“早餐要吃得像皇帝”的说法,早餐是三餐中非常重要的一餐,只有早餐吃好了,才能有好的精神面貌来面对一天的工作。(39健康网)

