

克制情绪有益健康



很不幸,保持冷静对于很多人来说是个难题,比如有些人在日常生活中会因为一些琐事而大发雷霆。这,真的不大好! 一项民意调查发现,有1/3的英国人说他们至少有一个亲近的朋友或家庭成员无法控制住他们的愤怒感。为此英国一家报纸总结了人们应当控制愤怒感的十个原因。

一、爱发火的人死得早
美国爱荷华州立大学的研究者发现,年龄在20~40岁之间爱发怒的男性在35年后死亡的可能性比情绪冷静的同龄人高出了1.5倍。
科学家认为有多种原因造成压力与生理损伤之间存在着关联。在应激状态下,肾上腺素的频繁释放会损伤DNA,引发危及生命的疾病,如多发性硬化症。

二、脾气坏的人睡不好觉
愤怒的情绪会让杏仁核产生更强烈的反应。大脑中的这个部位与生存本能有关。愤怒的情绪会促使杏仁核向大脑和身体的其他部位发出一种高度焦虑的信号,增加四肢和心脏的血流量,让人无法放松下来。
美国马萨诸塞大学的神经科学家发现,暴露于愤怒刺激之下的人比情绪稳定的人更有可能经历失眠的困扰。
英国愤怒管理协会的主任麦克·费希尔认为,在纸上写下愤怒的原因能释放大脑空间,抑制恐惧反应,促使人体放松。

三、发怒会造成头痛
兴奋或愤怒的情绪会造成应激激素皮质醇、肾上腺素和鞣酸的释放,使身体进入“战斗或逃跑”的状态。化学物质的激增会促使血液流向

大脑,引发大脑周围的血管和神经肿胀。这种压力会造成紧张性头痛。对422名身体健康的成年人进行的研究发现,慢性头痛患者在“愤怒特质量表”中的得分明显偏高。

四、发火会引发肺病
哈佛大学公共卫生学院的研究者发现,怀有敌意的人其呼吸系统的功能会减弱。通过对2000多名男性的肺功能进行为期八年的追踪调查,研究者发现,敌意十足的人在简单的呼吸功能测试中的表现明显差于敌意弱的人。

五、发怒让人焦虑和抑郁
素通过血液输送,进而提高了心率和肌肉张力,让身体处于警觉状态。频繁发生这种反应会给予下丘脑(大脑的压力控制中心)的神经施加压力,这就意味着神经元的关闭功能变得艰难起来。快乐激素(血清素)在攻击性强的人们体内的含量明显降低,这就会导致焦虑抑郁情绪。

六、爱发怒的人经常生病
英国南安普顿大学的研究者发现,人体内的皮质醇(在愤怒爆发时由肾上腺素释放出来的激素)含量过多会造成血糖水平不平衡,抑制甲状腺功能,甚至降低骨密度。
当最初释放时,皮质醇会通过免疫系统引发抗炎反应。然而,激素分泌量的长期增加会使身体更容易感染病毒。

七、脾气暴躁的人心脏病风险上升
由于肾上腺素的激增,血压上升,心跳加快,发怒的人患上潜在的致命心律失常的风险增加。肾上腺素还会向血小板的释放发送信号,而血小板释放会引发血栓或动脉堵塞;这对于动脉被胆固醇堆积的人格外危险。

哈佛大学的研究者发现,在愤怒特质量表中得分较高的男性患上心血管疾病的可能性比常人高出了3倍。

八、减弱消化功能
一旦大脑发出了“战斗或逃跑”的信号,血液供应就会被输送到需要行动的区域(如四肢);这就意味着消化系统的血液和氧气供应量减少了,因而肠道内有益于健康的细菌数量也会减少。
美国加州大学的专家发现,免疫系统受到抑制后,会造成肠道血管内膜功能减弱,有害细菌也就更容易进入消化道。

九、长皱纹
巴西科学家发现,压力增强会减少可使用的糖皮质激素的数量,这种激素参与让皮肤丰满圆润起来的化合物(胶原蛋白)的合成。缺乏胶原蛋白会造成皮肤松弛下垂,长出皱纹。更重要的是,应激反应造成的免疫系统功能减弱会增加皮肤下疔病原体的炎症反应。
美国罗彻斯特大学的皮肤病学家发现,愤怒感增强会破坏皮肤屏障功能,使过敏原更容易穿透皮肤,造成皮炎和牛皮癣等皮肤病。

十、也不要特意克制愤怒情绪
压抑(而不是表达)愤怒情绪反而会会增加健康隐患的风险。美国芝加哥大学的研究者发现,刻意抑制愤怒感的人患上高血压的风险会上升。
美国斯坦福大学的心理学家对120名从事航天事业的员工进行的研究发现,抑制了愤怒感的人在进行有压力的写作测试时会体验到血压激增的不适感。专家分析,抑制情绪会造成多余的应激激素在大脑的情绪处理区域停留更长的时间,这就意味着发怒这种身体反应转变为了慢性应激状态。

背痛隐藏六种疾病

主动脉瘤。多数主动脉瘤长在腹腔里,一旦破裂会导致背痛并传导至腹部。60岁以上男性烟民或高脂血症患者若出现剧烈背痛并牵涉到腹部,应立即就医。
关节炎。下背部承受身体大部分重量,更可能受到关节炎的连累。服用镇痛药、消炎、热敷、理疗等都可治疗关节炎,重点在于生活保养。
肾结石。肾结石疼痛多发生在患侧脊肋角(肾区部位)、上腹部,有时可放射到下腹部、大腿根部和会阴部。还包括血尿、恶心、呕吐等症状。如果发烧超过38.6℃,小便可有灼烧感、浑浊,持续恶心呕吐或腹痛难忍,应立即就医。
阑尾炎。约15%的人阑尾长在贴近后背的肾脏附近。发生阑尾炎时会感到下背部疼痛,而不是腹痛。
妇科问题。多种妇科问题会导致背痛。比如,25%的女性子宫后倾,出现痛经时会觉得下背部疼痛,而非腹痛。当子宫肌瘤压迫下背部肌肉、神经时,也会出现背痛。
骨质疏松症。近期一项研究发现,一直被认为是“沉默疾病”的骨质疏松症,最常见的症状就是剧烈背痛。严重骨质疏松会导致椎骨骨折,诱发背痛、脊柱弯曲、身高降低等。

“冬练三九”从下肢开始

先从下肢练 运动由下而上更靠谱
心脏病患者进行适量的运动可以辅助治疗,但运动时,建议自下而上。
在同样活动量的情况下,上肢活动时,血压要比下肢活动时高一些。比如哑铃、单双杠、羽毛球等运动项目,更容易引起血压升高,加重心脏负担。这是因为上肢肌肉在活动的时候,肌肉血管舒张,而其他活动量小的肌肉血管则会收缩,从而引起血压升高,而且上肢的血液供应增加,更容易分流心脏的血液,加重心脏负担。
因此,心脏病人在锻炼时,最好从下肢锻炼开始,步行就是比较好的方法,如果症状较重,可以慢速行走(30~50步/分钟);而症状较轻者,可以快速行走(超过90步/分钟)。
心脏病人在早晨发作的概率比较高,因为气温较低,血管会收缩以保存身体热量。有些老年人喜欢在早晨进行体育锻炼,心脏病患者应尽量避免。长春通源医院北京阜外心血管病医院熊长明主任建议,心脏病患者可适当进行健身活动,坚持动静适度,但应避免劳累过度。活动量太大,不利于心脏的保养。患者可根据个人年龄和体质状况,选择散步、慢跑、太极拳等多种锻炼方式,切忌大汗淋漓。

血管堵塞脚背最先知道

血管万一发生堵塞,哪里最先知道?
脚背!
一个简单有效的自查方法:
人的足部足背正中最高点,轻轻摸能感受到脉动。
如果平时能感觉到这种搏动,但是一旦走了一段时间后,再来触摸却感受不到这种脉搏,那么就意味着很大可能性发生了轻度血管堵塞。
这是因为,脚是身体的末梢,也是心脏最远端,血管有问题,脚最先有感觉。
平时能摸到这个足部的脉搏,证明我们的动脉血一直通到了足背部。可当走路一段距离之后,再摸,反而摸不到这个脉搏,此时,就可能发生了轻度的动脉血管堵塞。
只要你活着,血管病,就有百分之百的发病率!
血管病是个代谢病,人活着就要吃饭,体内就会产生代谢,吃糖会在血管上挂糖,吃油就会在血管上挂油,血管就像家里的水管,不出问题只是使用的时间不够长。
想血管畅通这样做!
1.八种食物通血管
西红柿:可提高机体氧化能力,消除自由基等体内垃圾,保护血管弹性。
苹果:可使积蓄体内的脂肪分解,对推迟和预防动脉粥样硬化化作用有明显作用。
海带:能防止血栓又能降低胆固醇、脂蛋白,抑制动脉粥样硬化。
茶叶:含有茶多酚,能提高机体抗氧化能力,降低血脂,缓解血液高凝状态。
大蒜:含挥发性辣素,可消除积存在血管中的脂肪,有明显降脂作用。
洋葱:能舒张血管,降低血液黏度,减少血管的压力,具有降血脂,抗动脉硬化功能。
茄子:保护心血管、降血压,茄子含丰富的维生素P,是一种黄酮类化合物,有软化血管的作用。
2.减肚子
肚子大,内脏脂肪堆积,血管壁容易有脂肪堆积,导致血流阻力变大,血管弹性变差。
把体重、腰围控制在正常范围内,女性腰围最好别超80厘米,男性别超85厘米。
3.跳跳绳
跳绳可以有效增强心血管耐力,预防心脑血管疾病。
4.别生气
当人特别生气时,心脏会释放如儿茶酚胺、肾上腺素等物质,会进一步摧毁血管,在这个过程中机体还会释放一些炎性物质,这些炎性物质可以刺激血管,生长出动脉粥样硬化斑块、或使已有狭窄、斑块进一步发展,甚至导致急性心肌梗死。
5.每天30分钟快走
如果每天坚持30分钟的快走、慢跑,也是一项不错的心脑血管保健操,可以增强肌肉耐力以及血管弹性。
6.喝绿茶
茶多酚是茶叶中的主要物质,可以防止微血管壁破裂出血,还可以降低胆固醇,抑制动脉粥样硬化。可以每天泡一两杯绿茶喝。

经常梳头能防止脱发

上了年纪以后,先不提白发的困扰,脱发更是无可避免地成为了每一个脱发人心里的“小疙瘩”。闵行区中医医院治未病科专家翁海文表示,脱发人群来以男性居多,但目前女性和儿童的脱发病症也日益增加,日常生活中可通过梳发预防脱发。
翁医师指出,长期熬夜少眠、产后、大病后以及严重营养不良的脱发人群会在秋冬季显得脱发增多,他们属于中医学脱发分型中的肝郁脾虚型,血虚风燥型或肝肾亏虚型,是由机体营养状况和新陈代谢能力大幅度下降所致。
古语云:“欲发不脱,梳头千遍”。脱发初期,梳头和按摩头部穴位可起到一定的缓解效果。翁海文分析,梳头一定要以梳按头皮为主,应从前额到后脑勺,沿着耳朵后开始从左到右、从右到左轻触头皮各数遍,每天睡前坚持梳理,还能缓解疲劳、促进睡眠。
在梳子的选用上,以牛角梳和桃木梳为佳。梳齿不易太短、太密、太尖锐,梳把要尽量宽厚,梳子的弧度能契合头颅的外形最佳。还可双手半握拳状,分别从耳后开始往头中线处由前至后扫梳头皮。指腹轻压发根,每天1~2次,假以时日同样也能收获梳头的效果。

营养专家推荐玉米的四种吃法

玉米是谷类中的社交高手,爱串门走亲戚的她,总是不好好的在自家谷类一亩三分地上老老实实待着,经常和一些蔬菜一起出现在老百姓的日常餐桌上,一不小心就占领了餐桌的“半壁江山”,一起来看看!
玉米窝头:加面改良口感更好
玉米窝头、玉米饼子是许多人的回忆,80年代前,许多地方以玉米窝头、玉米饼子为主食。
当然,现在许多人也自己在家做玉米窝头,但此窝头非彼窝头。纯玉米窝头口感比较粗,不太受大家的欢迎,因此许多人会加上面粉、牛奶等做改良版的窝头,吃起来更加香甜可口。
玉米糊糊:五谷杂粮巧做粥
用玉米熬粥可以有多种,玉米面、玉米片……采用不同加工方式的玉米产品,其血糖生成指数(GI)不同:玉米面(粗粉,粥)GI为68,玉米糝粥(51.8),玉米片(78.5),煮的甜玉米(55),加工程度低的带皮粒状玉米GI更低。对于糖尿病人,尽量选择加工程度低,带皮粒状的玉米做粥,如玉米糝粥。
随手抓上一把打碎了玉米,加入糙米、薏米、小米、大豆、红枣等多种食材,加冷水,小火慢熬,美味飘香。一来增加其滋味,二来豆类和其他谷类营养互补,弥补玉米中赖氨酸缺乏的缺陷。
炒到菜:金玉满堂餐桌上
黄瓜、胡萝卜、松子、蜜豆,加上黄灿灿的玉米便组成了这道喜庆的菜。

当然玉米霸占餐桌可不止这一道菜,还有玉米炒肉末、番茄玉米排骨汤、玉米土豆丝小煎饼、青椒炒玉米、玉米羹……
水煮玉米:简单方便啃着吃
糯玉米在可溶性糖、粗蛋白、支链淀粉等方面含量高,且较为均衡,这也和糯玉米甜糯韧滑的特性达成了“表里如一”。普通玉米直链淀粉、粗纤维含量高,其可溶性糖、粗蛋白、支链淀粉含量较低,所以皮会有点硬,有嚼劲儿,没有那么甜糯,但饱腹感更强。
将一整根棒子,去除外面包裹的玉米叶,等到锅内开始飘出诱人的香气时,便可以用筷子插上棒子,愉快地“啃”了。



7类常见食物自制起来有风险

在外吃不放心,很多人转向自己在家做。泡菜、臭豆腐、辣椒酱……各种自制小食品引人食指大动,怎样才能既享受美味又吃得健康?
原来,这7类常见的自制食品这么DIY,可以在很大程度上避免引“毒”上身。
1.自制腌菜
风险:亚硝酸盐
自制腌菜容易产生亚硝酸盐,亚硝酸盐不仅是剧毒物质,还可能致癌。
正确自制方式
1)选择普通的瓦罐:瓦罐有助于空气中的乳酸菌更好进入,有利于发酵。密封泡菜时,一定要保证菜和水的容量占到整个容器八成以上的空间。
2)往腌菜内加一些乳酸菌或大蒜。
3)腌制一个月之后再吃。整个腌制过程需要十五天左右,建议一个月后再吃,可以减少亚硝酸盐的摄入。
4)食用腌菜的同时配合食用一些富含维生素C的食物,以弥补营养的损失。
2.自制豆制品
风险:肉毒杆菌、黄曲霉素、葡萄球菌、沙门氏菌、皂苷、胰蛋白酶抑制物、凝血素
豆制品富含蛋白质,但蛋白质却又是培养细菌的一个良好场所。自制豆制品时,如果杀菌不彻底,就会使一些污染细菌在此过程中以成倍的速度迅速繁殖。如果污染的细菌是肉毒杆菌,就可能引起肉毒杆菌中毒。
豆类食物如果发霉,还会导致黄曲霉素的污染,造成肝损伤、消化道炎症,甚至导致癌症。
豆制品也可能感染葡萄球菌、沙门氏菌等,导致呕吐、腹泻、急性胃肠炎等。大豆本身也含有一些有毒化学成

分,如皂苷、胰蛋白酶抑制物、凝血素等。没煮熟的豆浆可能会造成中毒。
正确自制方式
1)原料要新鲜。
2)制作豆制品的器皿一定要经过清洁和消毒。
3)保存原料的场所一定要尽量干燥。
4)食用之前经过充分的加热。
5)不要食用隔夜的豆制品。
3.自制腌肉
风险:肉毒杆菌
腌肉制品很容易被肉毒杆菌污染,肉毒杆菌是一种厌氧菌,在低氧环境下极易繁殖产生毒素。
正确自制方式
1)适当加入一定量的盐:盐可以抑制一些腐败微生物的繁殖,具有防腐的作用,但一定要记得食用前用水浸泡洗净,以降低盐分。
2)腊肉不吃新鲜:与腌菜一样,建议放置十四天左右,约两周到一个月的时间后再吃。
3)减少水分,加入发酵剂,抑制肉毒杆菌生长。
4)保证原料和存储容器的卫生干净。最好是少量制作,在短期内食用完。
4.自制酱
风险:黄曲霉素
辣椒酱、芝麻酱、番茄酱……听起来很诱人是不是?然而,这些酱料其实同样很容易出现问题,主要原因是原料的选取与处理不当。做辣椒酱、番茄酱时,一定要做好制作前的清洗工作。制作花生酱、芝麻酱等根谷类酱料,则要做好对黄曲霉素的防护。
如果容器的密封性不好,就有可能导致酱料腐败,产生致病菌,严重影响

人体健康。
正确自制方式
1)保证原料质量。
2)一定要进行浸泡和清洗。对于新鲜的辣椒和番茄,一般浸泡1~2小时;芝麻稍微过一下水即可,但要注意原料的选购,要求新鲜且无黄曲霉毒素污染。
3)做好酱料容器的密封。
5.自制葡萄酒
风险:甲醇、杂醇油
在家自酿葡萄酒,既没有严格按照标准的步骤酿制,也不具备专业的发酵环境和消毒条件,可能就会隐藏着甲醇、杂醇油等有毒有害物质,存在某些有效成分含量低、微生物超标等情况。
北方部分地区流行自酿自饮葡萄酒,口感不稳定,度数偏高,容易上头,这是自酿葡萄酒中的高级醇在作用。高级醇在人体内的停留时间比乙醇长,但其氧化速度却比乙醇慢。
饮用一定量自酿葡萄酒可能会引起饮用者口干、剧烈头疼等症状,使人神经系统充血,这种现象俗称“上头”。长期饮用高级醇较多的葡萄酒会导致慢性中毒,特别是异戊醇含量过高时。
正确自制方式
1)一定要把葡萄晾干,带有水分的葡萄放进容器里容易发生霉变。
2)准备一个干净无水的坛子。
3)存放于阴凉通风的地方,一般来说,发酵时间是一个半月。
6.自制药酒
风险:寄生虫、有毒矿物质、致病菌
一坛药酒,看似是治病养生之物,实际上却隐藏着诸多风险。药材上可能沾有病菌、微生物、寄生虫,危害人体健康。如果药酒中含有有毒矿物质,可能

会使人中毒,严重时甚至会危及生命。
假如保存的气温不恰当,药酒还可能发生腐败霉变,产生致病菌。如果容器选择不恰当的话,也可能使有毒有害物质溶于药酒中。药材选取不恰当的话,也会对对人体健康造成很大的影响。
正确自制方式
1)合理选用药材:建议在医师指导下购买药材,使用药酒配方。
2)一般选用50度以上的饮用酒进行泡制,在浸泡过程中可以很大程度上杀灭中草药材中的病菌、有害微生物、寄生虫等。
3)容器最好选用瓦罐或玻璃瓶:塑料瓶可能会析出塑化剂,危害人体健康。也要避免使用金属容器,金属容器易析出有毒物质而发生化学反应。
4)储存在阴凉干燥之处,避免阳光照射和暖气烘烤。
5)开封后尽快食用完。
7.自制酸奶
风险:杂菌
家中制作酸奶,一般不具备杀菌条件,无法去除其中的微生物污染,可能会引起腹泻、头晕、头痛、恶心等症状,甚至会造成一些食物中毒。
正确自制方式
1)优选奶源:尽量购买生产日期比较新鲜的纯牛奶,不建议购买未经处理的鲜牛奶。
2)酸奶菌种选择大牌原味酸奶。
3)过程中要注意灭菌:制作时最好戴上无菌手套,温度尽量控制在40℃~45℃之间。最好选用酸奶机恒温发酵。
4)保存时注意要冰箱冷藏,密封保存,而且时间不要超过三天。每瓶酸奶食用时尽量一次性喝完。