

# 坏情绪助推肿瘤发展 5种饮品改善情绪



现代人生活压力越来越大,难免会情绪不好,而情绪不好也会对各个脏器产生影响。都说“心态决定一切”,近年来,国内外学者对精神因素与癌症的关系做了大量研究,发现在预防和治疗癌症方面,情绪、心态发挥着重要的作用。

## 坏情绪助推肿瘤发展

四川省肿瘤医院肿瘤内科中心副主任兼胸部肿瘤内科主任、主任医师姚文秀表示,在临床中与患者和家属沟通会发现,很多患者的癌症发生发展与精神心理状态有很大关系。多项科学研究也发现,早期不良的生活经历、重大负面生活事件和致癌性格这三种因素会增加多种癌症风险。

早期生活经历,主要是指童年、青春期的经历。儿童时期的逆境,包括贫困和物质匮乏、家庭成员去世、面临重病威胁,以及父母离婚等家庭变故,会增加包括癌症在内的成年早亡的风险。

重大生活事件,主要指亲人离世、失

恋、离婚、事业、犯罪等对一个人影响较大、持续时间较长的事件。其中,亲人离世与癌症的发生关系最为密切,由此引发的抑郁、绝望和难以宣泄的悲观情绪,常常是诱发癌症的重要因素。

致癌性格,美国著名内科专家弗雷德曼教授通过长期的临床观察,将人的性格分为A、B、C、D四型,其中D型又被称为致癌性格。D型性格的人往往会体验到更多的不愉快,包括忧伤、焦虑、紧张、压力和担心等。

坏情绪降低身体免疫力。免疫功能除了抵抗病毒、微生物入侵,还包括清除发生癌变的细胞。焦虑、抑郁等不良情绪,以及致癌性格会使人体免疫相关细胞功能减退、部分神经系统功能失调。例如,神经系统功能失调使细胞生长更容易失控,突变,进而演变为不受控制的癌细胞;负责杀伤癌细胞的免疫NK细胞能力减弱,导致癌细胞存活几率上升等。

坏情绪造成神经、内分泌功能失调。

内分泌系统在维持人体内环境平衡方面起重要作用。不良情绪会使体内一些激素如肾上腺素、前列腺素的生成和释放增加,对器官产生损伤,长期作用会造成机体损伤、修复功能紊乱,促进一些特定肿瘤(前列腺癌、乳腺癌等)的发生。

坏情绪容易使人养成一些不良的生活习惯,增加患癌风险。例如,焦虑抑郁或性格急躁的人,往往会借助酒精、烟草或者暴饮暴食来缓解情绪,而这些都是癌症的风险因素。

## 不良情绪对身体的其他影响

首都医科大学附属北京安定医院精神科主治医师刘军表示,胃肠道被认为是最能表达情绪的器官,心理上的点滴波动它们都能未卜先知。在所有的心理疾病中,胃肠疾病是排名第一的,比如胃溃疡和十二指肠溃疡,全球约有10%的人一生中患过该病。很多人都有这样的经验:一遇到紧张焦虑的状况就会胃疼或腹泻,压力大时根本吃不下饭。

长期的不良情绪是形成高血压、冠心病、心律失常等疾病的重要原因。有许多患者存在着类似冠心病的症状,比如心悸、胸闷等,但是经过检查能够排除冠心病的诊断,或者心脏虽然有异常,但是病情并不严重,与表现出来的症状不相符。这些人多半是伴有焦虑或抑郁的情绪。“而本身如果确实有不舒服的症状,又会反过来加重这些情绪障碍。”

心理情绪因素与高血压病的关系则更为密切。我国心理学工作者对高血压病人进行的病因学研究显示,患者病前具有不良个性情绪者高达74.5%。与心理因素有密切关系的疾病远不止以上几种,很多疾病都与心理因素有关,只是密切程度不同而已。

“累”是现如今人们常挂在嘴边的一句话。大家都认为疲劳是由于超负荷的体力或脑力劳动引起。但心理学家们经过长期研究后发现,适量的工作一般不会导致疲劳,特别是不会引起经休息后仍不能解除

的疲劳。其实,疲劳与人的心理状态有关。不健康的心理情绪,尤其是忧虑、紧张、烦恼等都会导致疲劳。

## 五步调整不良情绪

情绪管理专家、国际教练联合会专业教练吴涛表示,长期不良情绪状态将产生很多健康隐患,如心血管疾病、胃肠道疾病甚至癌症等。吴涛给出情绪调整五步法:

1. 认识情绪:清楚地判断自己的情绪状态;
2. 管理情绪(反应):压力等情绪来临时,可以通过深呼吸、喝一杯水、做一件能让自己高兴的事情等活动转移注意力,缓解情绪,让自己平静下来;
3. 厘清问题,找到问题的根源;
4. 找到问题的解决方案;
5. 问题解决后,及时庆祝,鼓励自己,并在内心强化“情绪问题可以解决”这一理念。

## 11招让自己做情绪的主人

1. 认知行为疗法。认知行为疗法是在20世纪60年代出现的一种心理治疗方法,该方法认为,个体的情绪并非来自事情本身,而是来自于个体对该事情的看法、评价和解释等。因此,要想改变个体在面对某件事情时表露出的情绪,就要改变个体的认知结构,使其重新评价自己和外界事物。

2. 正念练习。个体在进行这种练习时,只需要认真体会自己当前的想法、感觉、情绪,而不对其做任何评价,这样能够使心情得到平和和放松。

3. 改变环境。生活环境会对“情绪风格”产生影响,如果生活在安静、稳定的环境中,一个人的“情绪风格”也更倾向于保持安静、稳定;如果经常与积极、乐观的人待在一起,一个人的“情绪风格”也更倾向于积极、乐观。因此,大家可以有意识地改变自己的生活环境。

4. 独自静坐。静坐时尽情释放自己的思绪,细细感受脑海中浮现的念头。这能帮你净化心灵,充满活力。

5. 和伴侣一起看日落。和爱人一起沉浸于大自然的美丽中,能让人变得心态平和。

6. 给别人写封感谢信。这能让人感受到周围亲人、朋友的重要,学会感恩。

7. 看看年代久远的家庭相册。过去的经历会让你充满爱的回忆,学会热爱、珍惜生活。

8. 与孩子一起玩耍。这有助于你保持纯真,让快乐变得简单。

9. 和爱人一起提前10分钟上床。10分钟里,你们可以相互拥抱,感受彼此的爱与亲密。

10. 洗个热水澡。研究表明,洗澡可以帮助治疗精神创伤。

11. 尽情跳舞。听着喜欢的音乐,尽情地摇摆跳动,彻底放松一下吧。

## 5种饮品改善情绪

注意力不集中,喝杯热柠檬水。脱水易导致注意力分散。柠檬水中的活性物质有助分泌肾上腺素,这是一种神经递质,有利于集中注意力。

压力大,喝杯牛奶甘菊茶。甘菊茶能缓解焦虑和烦躁,牛奶中的共轭亚油酸(CLA)可增加大脑血流量,抵消压力激素皮质醇的负面影响。将少量牛奶加热后倒入甘菊茶,再加少许蜂蜜,效果更佳。

情绪低落,喝杯酸奶。酸奶富含蛋白质,可提高改善情绪的神经递质水平。酸奶中还有大量益生菌,同样有助于改善情绪,对缓解抑郁有一定作用。

失眠,喝杯酸樱桃汁。入睡困难,不妨喝杯酸樱桃汁。研究发现,每天喝两次(每次一杯)可使每晚睡眠时间增加近90分钟。酸樱桃汁是褪黑激素和色氨酸的自然食物来源,两者都有益于调节人体睡眠-清醒节律。

疲劳,喝杯绿茶。绿茶中含有茶氨酸,可增强人脑α波,促进精神放松。绿茶中的咖啡因和维生素C也有助提高大脑和全身肌肉运动效率。

(来源:人民网)

## 天天洗手,你未必洗得对

今年以来大家听得最多的就是“勤洗手、戴口罩、多通风”这些预防疾病的建议了。但洗手洗得对也是学问。

手是人们与外界接触的主要部位,所以手上的细菌非常多。这些细菌往往会通过手部与身体其他部位的接触乘虚而入,引发人体的一系列疾病,如感冒、咳嗽、肠道传染病、肺炎等,威胁人们的健康。

根据美国疾病预防控制中心的官方数据,洗手能使腹泻的发生率降低31%;对于抵抗力较弱的老人、儿童等容易出现腹泻的人群,勤洗手甚至可将此风险降低一半以上。除了腹泻,洗手还能有效预防包括感冒在内的呼吸道疾病,降低患病风险16%~21%。此外,勤洗手还有利于血管保健,还能预防胃病、红眼病、手足口病等。

肉眼可见的污垢是洗手的初级目标,但仅仅洗掉能看见的表面污垢是远远不够的。洗掉肉眼看不见的、来源于空气中的、可能诱发一系列疾病的各种病原微生物,例如细菌、真菌、病毒,从而预防疾病发生,才是洗手的终极目标。那么,怎么洗手最好?最好的洗手方法是:在流水冲洗的基础上,加上洗涤剂去污杀菌,做到深层清洁。

普通流水冲洗起不到杀菌的作用,但洗涤剂用品那么多,怎么选?

洗手液。添加有杀菌成分,能有效抑制或杀灭手部在与外界接触中所沾染的各种细菌,同时含有护理成分,包括润肤剂,能够减少刺激,滋润皮肤。流水加上洗手液清洁手部,是较好的选择。

肥皂。成分简单,包含高级脂肪酸或混合脂肪酸的盐类,脂肪酸中的钾和钠盐在溶于水后,有较强的去污和杀菌效果。用流动的水加上肥皂洗手,能够满足去污杀菌的要求。

香皂。与普通肥皂比,香皂会额外添加一些润肤成分,比如甘油、椰油酸、棕榈酸等。所以,香皂不仅有不错的杀菌效果,还可以润肤。

日常生活中建议选择洗手液作为洗涤剂用品。肥皂和香皂的主要作用是洗涤,并不能完全杀死细菌。而且,肥皂和香皂因共同使用,可能造成交叉感染,而肥皂、香皂和皂盒本身,也容易滋生细菌。洗手液瓶身完全封闭,使用时能够有效避免手接触液体本身,从而能够有效避免上述问题。

特别提醒,洗手液的主要功能是清洁护肤,有些特定的成分可以起到消毒、杀菌的作用。但不是所有的洗手液都有杀菌作用。洗手液分为普通型和抗菌杀菌型。一个简单的方法就可以分辨洗手液究竟有没有杀菌作用,即识别“卫消证字”和“卫妆准字”。

“卫妆准字”是国家卫生健康委化妆品检测部门针对国产化妆品颁发的批准文号,持有“卫妆准字”批号的洗手液属于化妆品范畴,不具备杀菌、抑菌功效。“卫消证字”的洗手液与普通的洗发露、洗面奶同属一般性护肤化妆品,只能达到清洁、去污目的。

“卫消证字”洗手液在清洁的基础上增加了杀菌作用,能帮助杀灭或抑制常见致病菌,如化脓性球菌、肠道致病菌、致病性真菌等。这类洗手液需要将产品送检,经过一系列严格的安全性检测和消毒效果检验,取得卫生许可证和“卫消证字”许可批件后,才允许生产和销售。适合特殊人群,如医生、收银人员等,以及特殊场合,如医院、酒店、公共卫生间等使用。

免洗手液在疫情防控期间很受欢迎,但这种类型的洗手液去污效果并不好,其作用主要是杀菌。事实上,只要流水下洗手就能去除手上的污渍,所以平时最好还是用流动清水加上洗手液洗手。洗手的整个搓揉过程不应少于20秒钟。

洗手也不是越勤越好。过度洗手会对手部的皮肤造成伤害,形成肉眼看不到的溃破口,引起感染,降低皮肤抵抗力。

洗手后不能忽略擦手,最好用干净的个人专用毛巾或一次性纸巾擦干双手。另外,公共洗手间一般都配有烘干机,但烘干机的暖风温度既达不到杀菌温度,更因为长期放置在温暖潮湿的空气中,又缺乏消毒,会成为细菌的温床。洗净的手经由烘干机吹干的同时,很容易再次接触到细菌。所以到公共场所上厕所,洗手后用纸巾擦干即可,不推荐烘干机。

(来源:中国政协报)

## 年轻人怎么做才能远离近视?



刘娜今年26岁,已经戴眼镜十几年。小学四年级的一天,妈妈发现她眯着眼睛看电视,问她是不是眼睛不舒服。到医院检查,才发现已经近视了。这些年尽管近视度数增加并不多,但是到现在,她已经换了十几副眼镜,最贵的一副花了3000多元。

刘娜今年疫情期间在家办公,天天盯着电脑,不工作的时候就躺着刷刷手机,现在虽然复工了,但还是经常玩手机到半夜,“近视度数加深了,所以过来把镜片也换了”。

在我国,有6亿多人饱受近视的困扰。国家卫健委于6月5日发布的《中国眼健康白皮书》显示,我国儿童青少年总体近视率为53.6%,其中6岁儿童为14.5%,小学生为36%,初中生为71.6%,高中生为81%,大学生为90%。

## 【专家建议】

北京同仁医院副院长、眼科主任魏文斌:近视与长时间近距离用眼关系密切。尤其在疫情期间,儿童青少年

不仅要避免外出活动,还要通过网课学习,这无疑会导致近视的发生或者近视加深。

儿童青少年如何合理用眼?魏文斌建议,避免长时间使用电子产品和看电视。选择电子产品要坚持“宁大勿小”原则,选择顺序依次为投影、电视、电脑、平板电脑、手机。非学习使用电子产品不超过15分钟,每天累计不超过1小时。通过网络学习30到40分钟后,闭眼休息或者远眺10分钟。持续用眼后认真做眼保健操,使眼睛充分休息。读书写字的时候保持“三个一”,手离笔尖一寸、眼离书本一尺,胸距书桌一拳。

另外,要改掉不良的用眼习惯。不在吃饭、卧床时看书或者使用电子产品,不在光线过暗或者阳光直射的情况下看书写字,读写的过程中同时打开房间大灯和台灯,台灯要有足够和均匀的亮度及色温,书籍纸张应避免精装的铜版纸,减少眩光的发生。可以设置绿色背景的屏保壁纸,以缓解眼疲劳。

魏文斌建议小学生每天睡眠时间10小时,初中生9小时,高中生8小时。发现儿童歪头视物,频繁眯眼、挤眼等异常情况应该仔细观察,必要时到医院就诊。

今年4月,国家卫生健康委发布了《儿童青少年新冠肺炎疫情期间近视预防指引》,其中特别提到户外活动

是最简单、有效的预防近视的方式,充分接触阳光可以有效地预防近视发生和发展。每天保证两小时以上的户外活动时间;提倡儿童青少年通过步行上下学、课间走出教室、下午放学后先进行户外活动后完成家庭作业等方式,增加户外阳光接触时间。

对于已经近视的儿童青少年,魏文斌表示,一旦确诊近视就应该干预,度数大于100度就应该佩戴眼镜。“首先应该去医院进行鉴别,区分诊断真性近视还是视疲劳和假性近视”。

魏文斌提醒,成年人长时间观看电子屏幕,近视度数也可能不断加深,同时引起眼底病变。这也是致盲的最重要原因。“中老年人近视度数的加深,可能与白内障的发生与发展有关,所以上班族也应该注意眼部保健,必要时要进行眼科检查,以免延误治疗”。

北京市疾控中心学校卫生所所长郭欣:

读书写字时,选择合适的书桌有利于保护青少年视力和预防近视。不能用餐桌、餐椅或者床代替。不合适的桌椅会对坐姿、视距造成很大影响,导致孩子近视和脊柱弯曲等疾病发生。应保证儿童青少年坐在椅子上,大腿和小腿垂直,背挺直,上臂下垂,手肘在桌面以下3~4厘米。

(来源:中国青年报)

## 冬天,婴幼儿别穿三类鞋



不仅会造成宝宝脚痛,还可能导致扁平足和内八字。另外,雪地靴材质较软,难以起到保护脚面和踝关节作用,且透气性较差,宝宝生性好动,排汗不及时不仅导致脚潮湿不舒服,还容易招惹脚气。

1. 毛毛虫鞋。毛毛虫鞋是指造型如同毛毛虫一样的运动鞋,因其柔软舒适、穿脱方便,成了很多家长和孩子喜爱的网红鞋。实际上,毛毛虫鞋的“一脚蹬”设计,并不适合所有宝宝脚型。且它的鞋头设计是上翘的,会使得宝宝的脚一直保持上翘状态,前脚掌即足弓前支点始终受力,影响足弓发育。

2. 棉拖鞋。棉拖鞋没有后跟,走路时要用脚脚抓地,导致足底肌肉紧绷,身体重心倾斜向前脚掌,足弓关节处会过度受力,增加膝关节、骨盆和脊椎肌肉的疲劳,影响宝宝足弓、脚部甚至骨骼发育,还会增加宝宝摔倒风险。

崔民彦建议,3岁以下婴幼儿足部尚在发育,买棉鞋不要购买鞋垫带毛的鞋子,这样的鞋垫摩擦力小,宝宝的脚会在里面打滑,影响走路。同时,鞋底不可太厚,且后帮要有适当硬度,既可让宝宝走路时有抓地感,还能给踝关节一定支撑。另外,宝宝生长发育迅速,家长要给宝宝穿舒适合脚的鞋。鞋子过小,会对脚部造成挤压,导致脚趾外翻,脚趾与鞋子不断摩擦,还可能导致脚指甲受伤,造成甲沟炎。

(来源:中国妇女报)

(上紧接第一版)截至目前,共查处各类交通违法行为9000余起,其中酒驾醉驾100余起,货车超载235起,行人和非机动车违法6000余起。

秋冬雨雪冰冻等恶劣天气多发易发,如东公安交警部门全面梳理与气象、交通运输部门联合工作机制,理顺气象预警处置流程,推动形成管理闭环。制定与气象预警信息相匹配的处置预案和勤务预案。深化与城管部门、交通运输部门联合执法机制,实现非法营运大客车、危化品车“双清零”,加强渣土运输管理,查处危化品车辆违法3起。

此外,如东公安交警部门致力于提升公众交通安全意识,利用电视、网络、“双微”等自媒体,以及车站、校园、社区等公共场所,围绕雨雪冰冻等常见恶劣天气对交通安全的影响,结合122“全国交通安全日”主题活动,针对秋冬季道路交通特点开展预警提示,普及安全出行常识。利用行人闯红灯抓拍大屏和户外广告大屏集中曝光整治行动中查获的典型违法行为,提升整治行动的影响力、震慑力。

## 我县深入推进秋冬季交通安全整治百日会战