



男人越「忍」越易患心臟病

面對職場上種種不公平待遇,不少人敢怒不敢言,因此選擇“忍”來逃避。瑞典心理學家在英國《流行病和公共衛生雜誌》網站發表研究報告稱, 男性長時間壓抑憤怒情緒會大幅增加罹患心臟病幾率。

調查:80%職場人士有心病

根據干預中心的統計, 去年共接待了1600 人次的心理諮詢,絕大部分為職場人士。這意味着,職場人士是心理疾病暴發的高危人群,在人格軀體化、強迫症狀、抑鬱、焦慮和偏執等方面表現出的心理問題都明顯高於社會一般人群。

忍氣傷心

瑞典斯德哥爾摩大學壓力研究所心理學家康斯坦策·萊內韋伯帶領研究小組, 在 1992 年至 1995 年間從 20 家專業醫療機構篩選出 2755 名男性,展開跟踪調查。

研究人員用問卷形式詢問受訪者在工作中遇到上司或同事不公平待遇後的反應: 針鋒相對、默默忍受、逕自走開還是等回家後大發脾氣。

所有受訪者在調查開始時均無心臟疾病。截至 2003 年底, 受訪者中 47 人患上心臟病或因心臟病去世。

英國廣播公司(BBC)報道,研究人員發現,經常選擇“默默忍受”或“逕自走開”的人與直面不公待遇、選擇“針鋒相對”的人相比,心臟病發病率高出一倍;但選擇“回家後發脾氣”的人心臟病發病率沒有升高。

科學解釋

研究人員認為,心中怨氣如果不及時宣泄出來,會導致身體緊張,進而引發血壓上升,最終對心血管系統造成危害。

萊內韋伯說:“我認為男性不善於處理衝突。問題不在于他們想什么,而在于他們本能反應是什麼。”

英國心臟病基金會高級護士朱迪·奧沙利文說:“壓力本身對心臟和血液循環系統並不產生威脅,但一些人對壓力的反應,比如吸煙或反應過激,會增加患病風險。”

奧沙利文說:“我們發現壓力的形式多種多樣,但重要的是要找到積極應對工作和家庭壓力的方法。”

男女有別

研究人員同時還對約 2500 名女性進行了類似調查,結果發現女性心臟病發病率過低,因此難以分析。

美國匹茲堡大學醫學中心“健康生活計劃”項目主任布魯斯·拉賓指出, 女性一般而言比男性更善於適應高壓環境。

“社會交際和與人溝通非常重要,”拉賓說,“如果你把所有事情都悶在心里, 那么體內的應激激素水平會升高。女性比男性更善於交際,而男性則更傾向於獨來獨往。”

雖然研究結果顯示壓抑憤怒不利于健康,但萊內韋伯提醒人們,這決不意味着鼓勵大家在工作中隨意發火。“大喊大叫之類的做法也不合適。”她說。

研究並未說明究竟應該如何處理工作中的壓力。拉賓說,由於每個人工作和家庭環境不同,所以難以找出一種放之四海皆準的“萬能解壓法”。

用“最簡單”應對復雜

有一位杰出女性的故事,很讓人感動。

她叫凡達布魯克。十年前,她和先生移民美國,有三個還沒上小學的孩子,有一份穩定的工作。但剛到美國沒多久,一個突發事件——她先生在一趟旅行中因哮喘病突發而過世,從此改寫了她的平順人生。

公司很體諒她,建議她為了照顧幼子,轉到比較輕鬆的部門工作,但她推辭了。

十年後的今天,她沒有被悲劇擊倒,沒有失魂落魄,也沒有過勞死,反而當上了一家年營業額超過五千億台幣的公司的科技長。

答案很簡單。這十年來,她確切執行了一門“媽媽管理學”——用最簡單的方式,來解決各種細瑣複雜的事情。因為她知道,自己的時間永遠都不夠,所以必須學會不為小事抓狂。如此,才能把力氣集中在大事上。

她把家務外包,請人來打掃;也多付錢,要求保姆幫忙準備大家的晚餐。“晚餐,可以吃就好。”

想添購什么用品,她就請孩子們在廚房貼備忘錄,想到就寫下來,自己沒空買,就雇用“工讀生”(即做兼職的大學生)去買。買來的東西當然也常不盡如人意。“也許我自己買會比較滿意,但是千萬不要這麼想。”授權,就必須接受別人的選擇和自己不一樣。

此外,單親媽媽帶三個幼兒外出旅行是一件十分麻煩的事,但她不願犧牲和孩子共度天倫的假期。她去旅行都會選定一個地點,住上好幾天,比如滑雪或露營,如此大家安穩穩在定點旅行,不會因為拎着大包小包的行李而心浮氣躁。

工作上,她也採取授權原則。為了準時下班,凡達布魯克每天都會設

定自己工作的優先級,可以請同事和下屬做的,就不攬在自己身上。這使她贏得人緣,也培養了一群能夠互助合作的下屬。

最近有人提出“複合智商”的概念。這是指一個人面對高壓力和複雜難題,以及多重挑戰時所表現出的能力。如果能夠在最複雜的情境中鎮定下來,找出原則來執行,就是最有成功特質的人。這樣的人,在崩潰邊緣,會讓自己穩定下來,思考如何將難題解決掉。

想必,這位聰明的職業女性在面臨先生意外去世時已經思考過:如果他走了,我又調到冷門單位,恐怕我不會有足夠的發展空間,那么,就不會有寬裕的經濟來源。

朝着思考後的方向走,不讓自悲自憐來佔用時間。

我們的壓力通常不是來自真正沉重的工作,而是因為自己缺乏解壓的能力。缺乏解壓能力,也不過是因為不能信任他人、自詡完美主義而挑剔;還有,總是把簡單的事做得更複雜了。

作者:吳淡如



什么是蜂蜜呢?這個問題似乎很簡單,是蜜蜂採集花蜜釀造出來的甜味物質。蜜蜂把花蜜吸到它的第二個胃——“蜜胃”里面,在那里進行消化(讓花蜜中的蔗糖大部分轉化成果糖和葡萄糖),回到蜂巢吐出來,讓水分蒸發、濃縮,這樣,原來很稀的(含水分大約 80%)、容易腐敗的花蜜就轉變成了很濃的(水分少于 20%)、可長期保存的蜂蜜。那么,如果我們用人工的方法,製造出一種成分與蜂蜜一模一樣的東西,能不能也說它是蜂蜜呢?在回答這個問題之前,我們首先需要知道蜂蜜的化學成分, 看里面有沒有什么特別的東西。

其實蜂蜜並不神秘,基本上就是高度濃縮的糖。蜂蜜除了水分,剩下的幾乎都是各種各樣的糖。蜂蜜的成分會有變化,但大同小異,一次典型的測量結果是這樣的: 水佔 17.1%, 糖佔 82.1%,蛋白質佔 0.3%,其他成分不到 1%。其他的成分包括有機酸、礦物質、芳香物質、色素等,它們雖然很少,但是決定了不同種類的蜂蜜的色澤、香味、口味的差異。

糖類包括多糖(例如澱粉、纖維素)、低聚糖(例如蔗糖、麥芽糖)和單糖。蜂蜜中的糖主要是兩種單糖:果糖和葡萄糖,它們的含量差不多,果糖略多一些(果糖佔大約 38%, 葡萄糖佔大約 31%)。其他的糖類在蜂蜜中很少。

我們的消化道只能吸收單糖。食物中的糖被消化後,最終都變成了單糖才被吸收進入體。我們平時吃的蔗糖是一種二糖。一分子的蔗糖消化、分解後變成一分子的果糖和一分子的葡萄糖。給蔗糖加上強酸或強鹼,也能把它分解成果糖和葡萄糖,再加上苯乙酸酯等“蜂蜜香精”,幾乎就和蜂蜜一樣了。這樣做成的假蜂蜜成本

比較高。還有更便宜的製造假蜂蜜的辦法。玉米、大米中的澱粉分解變成葡萄糖,其中一部分葡萄糖再經葡萄糖異構酶的異構作用,形成果糖。這樣獲得的產物同時含有果糖和葡萄糖,所以把它叫做果葡糖漿(又叫高果糖漿)。最常見的果葡糖漿含 55%果糖、42%葡萄糖,二者比例很接近蜂蜜,色澤、香味也接近蜂蜜,加上蜂蜜香精、色素、增稠劑,幾可亂真,完全能夠做到符合國家蜂蜜標準,通過檢測成為合格的蜂蜜產品。

市場上的假蜂蜜主要就是果葡糖漿做的,它的成本只有蜂蜜的十分之一。

市場上賣的蜂蜜大部分是這種假蜂蜜或在真蜂蜜中摻了假。有一則報道稱,中國原蜜產量每年僅 20 多萬噸,而且還要出口,而市場上每年賣出的蜂蜜有 80 多萬噸。據此估計,市場上假蜂蜜佔了 7 成以上。假蜂蜜氾濫的問題最近引起了媒體的關注。有專家接受記者採訪稱:“蜂蜜之所以會對人的身體有好處,有一個很重要的原因,就是蜂蜜是一種單糖,因而更容易被人體吸收,這也是國家標準中不允許在蜂蜜產品中

添加糖類和代糖類物質的原因所在。而這些蜂蜜添加用陳米熬制的‘果糖’,價錢是低了,但營養價值直線下降,甚至還可能對消費者的身體造成不良的影響。”“被黑心業者這麼一搞,蜂蜜的營養價值不但沒了,還可能讓消費者越吃越胖。”

只要有生物化學常識,就可以知道這些在全國性媒體上廣為傳播的專家說法純屬無稽之談。用來假冒蜂蜜的“果糖”(即果葡糖漿)同樣也是單糖,和蜂蜜中的單糖成分是一樣的,它們的營養價值不會不同,對身體可能造成的不良影響也不會有差別,例如都可能讓消費者越吃越胖。

不僅果葡糖漿的營養價值與蜂蜜一樣,蔗糖、澱粉等其他糖類的營養價值也和蜂蜜一樣,因為所有的糖類最終都會被消化成葡萄糖和果糖被人體吸收,也就是說,它們在消化道里實際上都變成了“蜂蜜”。有人說,蜂蜜是單糖,能不經消化就被人體吸收,不是更好嗎?且不說其他食物中也有能直接被吸收的單糖(例如水果中的果糖),即使是需要消

化才能吸收的糖類也並不因此就更不好,因為一個正常人消化糖類不會有問題,如果有問題就糟糕了,飯也沒法吃了,必須靠輸葡萄糖生存了。

蜂蜜和其他糖類一樣,主要就是給身體提供能量,並沒有特殊的營養價值。有人也許會說,蜂蜜除了糖,不是還有其他成分嗎?它們就沒有營養價值?這些其他成分,例如蛋白質、維生素和礦物質,不能說沒有營養價值,但是它們在蜂蜜中的含量太少,可以忽略不計。有專家稱,蜂蜜中的蛋白質是某種特殊功能的酶,對人體有保健作用。即便蜂蜜中真含有這種酶,且不說它的含量極低,作為蛋白質它也會在消化道中被消化掉,而不會直接進入人體發揮作用。所以,有關蜂蜜的養生、保健作用的種種說法,不管是傳統所說的“益氣補中”、“清熱解毒”,還是今人說的改善睡眠、醒酒、提高免疫力、保肝、促進兒童生長髮育、促進長壽等等,都沒有任何科學依據,否則吃糖也能起到相同的效果。

用低成本的果葡糖漿假冒蜂蜜,是一種欺騙行為,當然應該譴責、懲處。但是這並不意味着它會害人。只要真實標明成分,生產質量有保障,不亂添加東西,人造蜂蜜就是很好的蜂蜜替代品,甚至比天然蜂蜜的健康風險更低。蜜蜂如果從某些有毒植物採集花蜜,就可能讓毒素污染了蜂蜜。蜂蜜還經常被肉毒桿菌的孢子污染。孢子會被消化道消化,一般對人無害。但是嬰兒的消化系統還不健全,肉毒桿菌孢子就有可能在嬰兒消化道中繁殖,導致肉毒中毒,甚至引起死亡。所以一歲以下的嬰兒不能吃蜂蜜,但吃果葡糖漿沒有問題。天然的東西未必就比人造的好,也未必就比人造的安全。



方舟子

微笑牙科診所

克里夫蘭 中國城

周幸嫻 醫師
Emily H. Chou, DMD

CWRU 牙醫學院 Clinical Instructor
專業親切的醫療服務, 彈性門診時間
嶄新的尖端醫療設備, 合理的收費
提供值得您信賴的全家牙齒保健服務
精通英文, 中文, 及廣東話
2011年特惠 隱形牙套(invisalign)免費評估

最佳微笑服務

新聘助手為您提供最佳服務

中文服務專線: (216) 881-5525 轉 2 麥小姐
地址: 3608 Payne Avenue, Suite 101, Cleveland, OH
位於東37街 (E. 37th St.) 與平安街 (Payne Avenue) 交叉, 鄰飛騰商場
網站: www.TheSmileDental.com