

# 每天散步 20 分鐘趕走壞情緒

“春有百花秋有月,夏有涼風冬有雪。若無閑事挂心頭,便是人間好時節。”

但這樣的境界,少有人可以達到。更多人為柴米油鹽醬醋茶煩憂。

浙江省精神病科專家馮斌教給大家讓心情好起來的秘訣,讓我們每個人都可以帶著微笑,過好每一天。

### 教你幾招,讓心情好起來

其實,讓心情好起來的方法,也很簡單。我們常用的,有宣洩、保證、暗示、正向強化、認知行為療法等。

宣洩,就是傾訴心事,別小看,它可以改變免疫功能。有個患者來找我看病,我沒說多少話,把他的話勾出來了,他就不停地講。然後,他突然反應過來:“醫生,是我找你看病,還是你找我看病?”我就問:“你感覺舒服點沒有?這不是給你治療嗎?”

這就是宣洩,不需要醫生給你灌輸多少,而是醫生有技巧,把你壓抑的東西給吐露出來。

### 運動,可以讓心情好起來。

一般而言,應選擇自己喜歡而可終生維持的低衝擊性運動項目,但運動必須持續一段時間才可看出效果,所以要有恆心,最好參加一個運動團體,大家一起運動,互相鼓勵和關懷,進而達到運動交友的目的。

比如散步:可有效地防止壓力轉變為抑鬱。想象一下自己走出門散步的情景:你擺動着胳膊,一步步向前走;短短幾分鐘後,你的心臟跳動開始加快,有更多的血液流入大腦,這可以提高思考能力和注意力。

當散步進行到 10~15 分鐘時,大腦的循環血量增加了 50%,在刺激大腦的同時它還加快了你的代謝速度,使體內釋放某

些激動效應的物質,用專業術語來說,使體內合成的是活力覺醒物質而不是緊張覺醒物質。在堅持散步的幾個星期後,體內許多提高情緒的物質的活性就會增加。

我們有關運動改變腦內化學物質的多數知識來自於動物研究。

結果發現,進行運動的老鼠其腦內的 5-HT、多巴胺以及去甲腎上腺素(被稱為天然的抗抑鬱藥物)的水平較高。最近我們發現這一現象也出現在人類身上。那麼每天需要多少時間散步呢?經研究,每天散步不要少於 20 分鐘為好。20 分鐘的運動有助於緩衝壓力。當然,不論你是在屋里的跑步機上運動,還是在戶外快步行走,它都能幫你緩解壓力並減少植物神經症狀——但是戶外散步將更加有效。

# 刷牙的八個錯誤方式讓牙齒越刷越糟糕

俗話說,牙痛不是病,痛起來要人命。儘管如此之怕,有牙病需要看醫生的人卻越來越多,這里面有一個重要原因,就是我們從小堅持的一些愛牙護齒的習慣,有可能是錯的!

### 錯誤 1. 冷水刷牙

冷水會導致牙本質敏感的人牙齒酸痛,而且不利于牙膏內的有效物質發揮活性。

牙膏中的主要成分是摩擦劑和氟化物,實驗室研究發現,這些有效成分發揮作用的最佳溫度是 37 攝氏度左右。

建議:刷牙時用接近自己體溫的溫水效果最好。

### 錯誤 2. 刷牙使勁太大

刷牙的時候力量太大,可能傷害牙齒。

建議:200 克的力量就足夠,大約相當於手指拿起一支冰棒的力量,使用手腕的力量刷牙而不是手臂的。

### 錯誤 3. 刷牙橫着刷

調查顯示,超過 90% 的中國人採用橫向刷牙的形式。刷牙對牙齒質是一種物理磨損。

刷牙的目的是為了清除牙齒表面和縫隙里的細菌,而不是損傷牙齒本身。

橫向刷牙一方面無法清除掉牙齒縫隙里的垃圾,同時還可能導致牙齒根部楔形缺損、牙齦損傷、牙本質敏感等問題。

建議:正確的刷牙方式是順着牙齒的縫隙豎着刷。

### 錯誤 4. 刷牙時間太短

很多人以為刷牙的目的是清除食物殘渣,其實完全如此。清水漱口可以清除掉 90% 以上的食物殘渣,認真刷牙的目的是消滅牙菌斑。

牙菌斑是一種附着在牙齒表面和牙齦縫隙里的無色細菌,是導致齲齒和牙齦炎症的禍首,中國人每次刷牙的平均時間為 59 秒,這個時間對完全徹底地清理口腔是不夠的。

建議:刷牙不少於 2 分鐘。先漱口,濕潤有利于牙膏中有效成分起作用,從門牙開始細緻地豎向刷乾淨,尤其是齒縫和牙齒內側等容易忽視的地方。

由於牙菌斑的生長周期是 12~24 小時,所以即使出差在外,24 小時也至少要刷牙一次。

### 錯誤 5. 刷牙時間不對

98% 的中國人每天早起刷牙,然後吃早餐。這樣的結果是,牙膏里的有效護齒成分並沒有太多機會留在牙齒上,而是隨着早餐吃到了肚子里。

建議:飯後 20 分鐘刷牙。起床

後清水漱口,吃早飯,飯後 20 分鐘刷牙才是最健康的。尤其在喝了酸性飲料或吃了酸性水果後,最好在 20 分鐘後等這些物質對牙齒的影響過去後再刷牙,避免對牙齒表面造成更大的傷害。

### 錯誤 6. 刷牙後漱口次數太多

牙膏中的一些有效成分需要保留一些在牙齒的表面來形成保護層,保持一段時間細菌不會快速生長,過多漱口就沒有這個作用了。有人還會用清水再刷一次牙,這是幫細菌傷害自己牙齒的傻行為。

建議:1 次漱口 10 秒就夠。實驗發現,刷牙後當我們吐出第一口漱口水的時候,95% 的有效成分都被吐掉了,第二口又會吐出剩餘 5% 中的 95%。

所以用牙膏刷牙後漱口一次就可以了,漱口時間保持 10 秒左右就好。

### 錯誤 7. 口腔乾燥、熬夜、喝水少

這些情況會導致齲齒高發。現在的人對着電腦的時間多,開口說話的時間少,唾液的分泌也會相應減少。

唾液有平衡口腔生態的功能,晚上 11 點以後人們的口腔環境會開始進入乾燥期,而口腔乾燥會使細菌滋生。

建議:多喝綠茶和清水。綠茶除了補充水分,其中含有的氟化物還能保護牙齒不被細菌侵害。

### 錯誤 8. 用大牙刷刷得乾淨

每個人的牙齒有大有小,牙刷太大,在口腔內執行任務會不夠靈活,牙刷太小,又無法完成大面積的口腔清潔工作。

建議:選擇一把大小合適的牙刷,牙齒頭的大小應該等於 2 個半到 3 個牙齒的寬度。

一把牙刷的使用壽命最好不要不超過 1 個月,電動牙刷 3 個月更換一次牙刷頭因為電動牙刷的力度更溫和,而且刷毛的設計更利于牙齒清潔,所以使用的壽命可以更長。

# 早餐不能缺 3 種食物

早餐是每天最重要的一餐,早餐吃什麼食物最好呢?下面就來瞭解一下早餐不能缺 3 種食物。

### 早餐宜吃食品

#### 首先,要澱粉類的食物

早餐是大腦的“開關”,其能量來源於碳水化合物,因此早餐一定要進食一些澱粉類食物,最好選擇沒有精加工的粗雜糧並且摻有一些堅果、乾果。這樣的食品,釋放能量比較遲緩,可以延長能量的補充時間,如紫米麵饅頭、芝麻醬花捲、包子、餛飩、豆沙包、果果麵包、吐司、玉米粥等。

#### 其次,蛋白質不能少

維持人體充沛精力和靈敏反應力的蛋白質也不能少,因為含蛋白質的早餐能在數小時內持續地釋放能

量,使我們更“頂餓”。可以選擇雞蛋、醬牛肉、方火腿、通脊肉、辣雞翅、素雞豆製品等食物。

### 第三,早餐一定要有些蔬菜和水果

如涼拌小菜、蔬菜沙拉、水果沙拉等等。這不僅僅是為了補充水溶性維生素和纖維素,還因水果和蔬菜含鈣、鉀、鎂等礦物質屬鹼性食物,可以中和肉、蛋等食品在體內氧化後生成的酸根,以達到酸鹼平衡。

### 早餐不宜食品

值得注意的是,早餐不宜吃太多油炸食物如油條、油餅、炸糕等,雖然食用後飽腹感會比較明顯,但因攝入脂肪和膽固醇過多,消化時間太長,易使血液過久地積於消化系統,造成腦部血流量



減少,可能會使人整個上午都覺得無法集中精神。另外,就餐時間也很重要,一般來說起床後活動 20~30 分鐘,人的食慾最旺盛,吃早餐是最合適的。

健康的營養早餐建議:牛奶一杯,雞蛋 1 個或熟肉一份,全麥麵包幾片或饅頭一個等,蔬菜一碟如燙菠菜、甘藍菜或空心菜等,也可吃生菜沙拉,水果一個或鮮果汁一杯。



# 胡蘿蔔怎麼吃最有營養

### 3. 熟吃胡蘿蔔

和有些蔬菜不一樣,胡蘿蔔燒熟了吃才更有營養。這是因為 β-胡蘿蔔素存在於胡蘿蔔的細胞壁中,而細胞壁是由纖維素構成,人體無法直接消化,唯有通過切碎、煮熟等方式,使其細胞壁破碎,β-胡蘿蔔素才能釋放出來,為人體所吸收利用。

### 4. 切片或研碎胡蘿蔔

就像上面說的,這樣做可能幫助人體對胡蘿蔔素的吸收。

### 5. 加一點脂肪

如果是中餐,那麼最簡單的就是用油炒;如果是西餐,可以蘸一點植物油或橄欖油、黃油或沙拉醬。原因就是我最開始說的,維生素 A 是脂溶性的,生吃吸收不了多少。

### 6. 不要和白蘿蔔同食

很多人喜歡把看似一家的東西放

在一起。比如綠豆和紅豆,比如白蘿蔔和胡蘿蔔。其實它們都是不喜歡彼此的哈,大家不要亂點鴛鴦譜。

胡蘿蔔中含有維生素 C 分解酶,二者混吃時,會破壞白蘿蔔中的維生素 C。雖然對身體無害,但有點浪費營養。

### 7. 胡蘿蔔汁

喝胡蘿蔔汁也是一個健康的選擇。不過最好是鮮榨的,有些號稱是胡蘿蔔汁的飲料其實添加成分遠遠高於原胡蘿蔔汁含量,它們基本對補充維生素 A 沒有太多作用。

### 8. 適量攝取

喜歡吃胡蘿蔔也要注意節制。維生素 A 因為是脂溶性的,當它在人體內過剩時不會隨尿液排出而是貯藏在肝臟與脂肪中,導致維生素 A 中毒。除了噁心、嘔吐、頭痛、頭暈、視力模糊和肌肉協調性喪失等症狀。

我們通常見到的都是醫生在處方上為病人寫下治病藥方,那如果他們自己生病了會怎麼辦呢?美國《舊金山紀事報》網站近日刊文披露了美國多位著名醫師的防病心得。

### 對抗感冒和流感

主動向感冒宣戰。田納西州范德比爾特醫學中心急診醫師特拉維斯·斯托克說:“當喉嚨開始發炎時,我會喝一些溫鹽水,吃比平時更多的果蔬,也會堅持鍛煉,但是不會太用力過度。出現流鼻涕症狀時,我會用鹽水鼻噴劑清洗鼻腔,早晚各一次。”

傾聽身體的聲音。馬薩諸塞州全科醫生蘇珊·洛德博士說:“負面的思想和焦慮的情緒會透支身體,增加感冒和流感風險。所以每天清晨我會閉上眼靜坐 20 分鐘,舒展身心。我還會經常問自己一些簡單的問題,比如我需要什么?食物、鍛煉還是放鬆?在不知所措的時候,多傾聽身體的聲音,才能做出更多健康的選擇。”

從不用抗菌香皂。舊金山加利福尼亞大學臨床醫學副教授吉娜·所羅門博士說:“洗手是預防感冒病毒的關鍵,但是我不使用抗菌肥皂。因為它含有導致病菌耐藥性的化學成分三氯苯氧氣酚。我經常用普通肥皂洗手,也能殺死 99.9% 的病菌。”

花椰菜是秘密武器。《超級免疫》一書作者喬爾·福爾曼博士表示:“增強免疫力的最佳食品就是綠色蔬菜,它們含有大量抗氧化劑,能消除人體內的致病自由基。生菜、甘藍及花椰菜等是我在流感季節的抗病秘密武器。”

### 用簡單方法止痛

模仿貓和牛的姿勢緩解緊張。美國亞利桑那州醫學中心主任安德魯·威爾博士說:“我一直都用這種姿勢來緩解背痛。首先四肢著地,伸直胳膊,兩手支撐在肩下。吸氣的同時將下巴靠

近胸脯,此時背部慢慢弓起(‘貓式’),接着使腹部向地面下垂,提胸彎背,同時呼氣(‘牛式’),兩種動作交替做幾次,幾分鐘後,背痛就緩解了。”

按摩治頭痛。美國亞特蘭大格羅迪紀念醫院的神經外科醫師桑賈伊·古普塔說:“每當覺得頭痛的時候,我都會伸出兩個大拇指,放在眉毛下,眼窩中間靠上的位置。輕輕推入,推出,整個動作就像翹起拇指,持續數秒即可。對眼高神經施加壓力可以緩解壓力導致的頭痛。”

### 有效鍛煉並保持身材

運動於娛樂之中。加利福尼亞州聖莫妮卡市婦科醫師麗莎·馬斯特森博士說:“我把健身房帶回家,常做跳繩、轉呼啦圈等運動。我希望不管何時何地都能做運動,而且這種運動必須要有趣、簡單、廉價。”

工作中擠出運動時間。匹茲堡大學醫學院副教授希拉里·汀德博士說:“我很難堅持規律性的運動,所以建議大家把運動安排到工作日中。比如午餐時間練習快走,在家看電影時可同時在跑步機上運動。”

利用在機場的等候時間閒逛。特拉維斯·斯托克博士說:“在機場的時候,我會不停地到處逛逛。等到了登機時間,我已經運動 30 分鐘,輕鬆

消耗了幾百卡能量。”

擁抱恢復精力。任戴維·卡茨博士說:“和自己最珍惜的人分享愛的感受能幫助我恢復精力。我和妻子約定每天擁抱 30 秒。同時,研究也發現擁抱緩解身心壓力。”

曬太陽提神。喬爾·福爾曼博士說:“我會在睡前先把燈光調暗一小時,然後在漆黑的房間入睡。早上我會坐在窗戶前或在外邊散步曬曬太陽。陽光能夠消除褪黑激素,並刺激血清素的分泌,使人感到精力充沛。”

做小動作緩解壓力。用 4-7-8 技巧減壓。安德魯·威爾博士說:“我最青睞的減壓方法是 4-7-8 技巧。以舒服的姿勢坐着或躺着,整個過程中舌尖抵在上牙後面。用嘴巴呼氣,接着閉嘴,用 4 秒時間以鼻孔吸氣,以 8 秒時間呼出,多重複幾次可緩解壓力。”

哄騙自己的意識。哥倫比亞大學睡眠醫療中心的卡爾·貝澤說:“當大腦負荷太重時,我會利用循序漸進的放鬆方式哄騙自己入睡。我會想象身體的每一個部分,比如從腳趾開始,想象他們全部放鬆,接着從腳趾到頭都暗示自己一遍,這時就會產生困意。”

下班途中聽音樂。阿爾布開克市新墨西哥

# 醫生不會說的

## 20 個秘密

