

焦慮症 10 個迹象你有嗎?

近日,國際知名廣告公司“智威湯遜”對全球 27 個國家的消費者調查發現,有 71% 的人處於焦慮狀態,但有些人焦慮到影響生活,比如出現下面一些症狀,就需要看心理醫生了。

1、過度擔心。廣泛性焦慮症的特點就是思慮過多。若一周擔憂超過 4 天,持續半年,並且惡劣情緒讓人痛苦,並影響生活和工作,可能就是焦慮症了。

2、睡眠問題。難以入睡或睡不安穩往往與焦慮有關。許多焦慮患者睡前對一些事情胡思亂想,就像大腦“堵車”,甚至醒來後也難以平靜。

3、非理性的恐懼。恐懼症是焦慮症的一種。有些人長期心懷恐懼,卻沒有具體的害怕對象,就可能是焦慮症在作怪了。

4、肌肉緊張。雙手握拳、背部僵硬、緊捏下巴……焦慮的人往往整個身體肌肉都是僵硬的。可通過定期運動來減壓。

5、慢性消化不良。胃腸道對心理壓力非常敏感,因此,焦慮常會通過軀體症狀表現出來。最為常見的是腸易激綜合徵,表現為胃部絞

痛、腹脹、便秘或腹瀉。
6、怯場。有些人對社交存在強烈的恐懼感,甚至花大量時間來思慮即將到來的社交活動;在社交場合極不舒服,也不知道如何調節。這些症狀讓他們難以維持社會關係,工作或學業受挫。

7、驚恐發作。表現為突如其來的恐懼感和無助感,常持續幾分鐘,伴隨呼吸困難、手腳麻木、大汗淋漓、頭暈乏力等。

8、重溫傷害。一項研究表明,社交焦慮症患者往往存在與創傷後應激障礙患者類似的重溫傷害現象,比如腦海中反復重現以往被人嘲笑畫面。

9、反復傾訴。有些人遭遇一點小事就向身邊每個人反復傾訴,就像“祥林嫂”一樣,可能是焦慮的迹象。

10、自我懷疑。有些人會圍繞某一個問題反復質疑自己,比如“我愛我的丈夫嗎”、“我是有能力的人嗎”等。這些質疑往往不是一句兩句話能回答的,也不是絕對的,但他們非要得出一個確切答案,弄得自己很累。



不良生活方式易發“夫妻癌”

有時候真有“禍不單行,福不雙降”,一家人里面,丈夫剛剛確診為癌症,沒幾個月,妻子也宣告罹患癌症,這種打擊對任何家庭來講,都是不能承受之重。這種現象,不排除偶然性,但我們從醫學的觀點出發,夫妻相繼患病有一定的規律性,往往可以通過流行病學的相關調查得以明確。

夫妻都患上癌症,或同時發病,或先後發病,其患病部位有相同的,也有不同的,這就是所謂的“夫妻癌”,是近幾年逐漸被醫學界觀察到的一種現象。

世界衛生組織上海癌症研究合作中心的一份資料數據統計:上海男性每年死亡人數中,近 1/3 死于惡性腫瘤;女性每年死亡人數中,近 1/4 死于惡性腫瘤。按這兩個數據,保守地計算:100 對死亡夫妻中至少有 5 對夫妻癌。夫妻癌這個不爭的事實,近年來有增多的趨勢,以 60 歲以後多見,年紀越大,發病率越高,夫妻癌的禍根同居一個屋檐下,同吃一碟盤中菜,同呼吸一樣的空間,相同的不良生活方式,如抽煙、吃得過咸、長期緊張、焦慮等,是夫妻癌的禍根。

夫妻長期共同在一起生活,因為生活方式類同,共同暴露在致癌危險因素下,所以致癌因素往往會以同等的方式危及雙方。丈夫吸煙,妻子就會因被動吸煙而受害;同桌進餐,不良的飲食習慣會同時損害雙方;同居一室,環境致癌因素會有害雙方;幽門螺桿菌感染和乙肝病毒感染,也可能在共同生活中傳播,而這兩種感染與胃癌、肝癌的產生密切相關。

此外,一旦丈夫或妻子得了癌症,另一方無論是在精神上還是體力上,都要承受巨大的壓力,導致免疫功能急劇下降,表現出夫妻癌

的現象。同理,家庭缺乏和諧的氛圍,夫妻雙方彼此抱怨,長期生活在緊張焦慮中,也是夫妻癌不可忽視的誘發條件。

有人害怕了,“夫妻癌”是不是說夫妻一方得癌症,另一方也必然會得癌症呢?不!關鍵在於預防。一方有不好的生活習慣,另一方應以良性的方法加以改善,千萬別遷就或視而不見。如果已是夫妻癌,雙方的心態就更重要。資料顯示:參加上海市虹口區科學保健康復協會的 20 多對夫妻癌中,90% 以上生存期已超過 5 年。究其原因,他們在患病後都能積極參與該協會的綜合康復活動,注意運用中醫藥來鞏固療效,自覺地改變生活習慣,保持良好心態,適當體育鍛煉。戒煙限酒,合理膳食,增加運動,始終保持樂觀心態,他們真的是“換了個活法”。總結他們的經驗,預防的要點是:

- 1、調整心態,善於控制自己的情緒,採取積極樂觀的態度,正確對待疾病,樹立信心,配合治療,笑對人生。
- 2、積極參加社會活動,並適當參加有益健康的體育鍛煉,如郭林氣功等,擺脫癌症給生活帶來的陰影,這樣有利於康復,也給生活增添了情趣。
- 3、癌症病人自身免疫力較低下,應到正規醫院,用科學的方法進行綜合性治療,多用零毒抑瘤中藥進行扶正調理。
- 4、調整膳食結構,戒除不良嗜好。少吃高脂肪食品及甜食;少吃鹽腌、煙燻、油煎、火烤和含食品添加劑的食物;不吃霉變食品;不大量飲酒;不吸煙,遠離吸煙環境;多食綠色蔬菜、豆類食品及新鮮水果、高蛋白的瘦肉、蛋類、鮮乳等食物。



別讓噪聲傷害了孩子

有不少父母平時都比較重視輻射對孩子的傷害,卻沒有意識到噪聲這一看不見摸不着的危害。據瞭解,噪聲目前已成爲影響嬰兒發育和健康的污染源之一。我國有關標準規定,居民區的環境噪聲在白天不能超過 50 分貝,否則會對人體產生危害。尤其是 1 至 7 歲的孩子身體正處於生長髮育階段,各組織器官還十分嬌嫩和脆弱,噪聲對他們的危害將更大。



聽力有影響外,還會危害孩子的眼睛。科學家發現,當噪聲達到 80 分貝的時候,有 2/5 的人瞳孔擴大,視物模糊。當噪聲達到 100 分貝時,幾乎所有的人的眼球對光亮度的適應性都有不同程度的下降。長時間處於噪聲環境中的人,容易發生視覺疲勞、眼睛疼痛、眼花和視物流淚等現象。噪聲影響兒童綜合性的智力及身體發育,甚至造成精力不集中等精神衰弱等症狀。 馬玉

感冒時應該吃點兒啥

感冒雖不是什麼大病,但一旦得上,也挺折磨人的。感冒期間,人通常會覺得沒有胃口,但是啥都不吃更不利于身體的恢復。本期,我給大家講講感冒期間的飲食宜忌。

以下 5 種食物在感冒期間可以適當吃一些,有利於增進食慾,促進身體痊癒。

清淡的湯和粥

感冒時,人的腸胃功能變差,清淡的粥和湯相對易消化,同時熱湯和熱粥可以起到發汗的作用,但發汗之後要注意水分的補充。

清蒸的雞和魚

人體相對虛弱時,要注意優質蛋白的補充。雞肉和魚肉中含有人體必需的多種氨基酸,且其蛋白質易於消化吸收,能增強機體對感冒病毒的抵抗力。

蘿蔔

蘿蔔中的蘿蔔素對預防感冒及緩解感冒時痰多等症狀可能有一定作用。推薦一種做法:把蘿蔔切碎,榨汁,再把生薑搗碎,榨出少量姜汁,加入蘿蔔汁中,拌勻後沖入溫開水做成飲料喝。

洋蔥和大蒜

洋蔥氣味辛辣,可抗寒,抵禦感冒,且具有一定的抑菌作用。洋蔥還能刺激胃、腸及消化腺分泌,增進食慾,促進消化。大蒜內含有一種叫“硫化丙烯”的辣素,這種辣素對病原菌和寄生蟲都有很好的抑製作用。

蜂蜜

其中含有多種生物活性物質,能激發人體的免疫功能,每日早晚兩次服用,可增強身體免疫力,抵抗病毒侵襲。

相反的,有些食物在感冒期間吃反而起到加重感冒症狀的效果,應該儘量避免。

甜食

無論是高糖的水果還是甜品點心,在感冒期間都要禁食。甜食不但會增加痰的黏度,增加痰的量,還會導致腹脹,抑制食慾。高糖水果有芒果、葡萄、荔枝、甘蔗、菠蘿、紅棗等。

高鹽食物

實驗數據顯示,減少鹽的攝入,可提高唾液中的溶菌酶含量,保護口腔、咽喉部黏膜上皮細胞,讓其分泌出更多的免疫球蛋白及干擾素來對付感冒病毒。但感冒時也不能吃鹽,因為在大量發汗過程中,身體會丟失一部分鈉離子,烹調中的鹽是對鈉離子的一種補充。感冒期間每日吃鹽量控制在 5 克以內即可。

粗纖維食物

感冒期間,人的胃動力較弱,所以這段時間內還要儘量避免食用芹菜、韭菜、茼蒿等粗纖維食物,否則增加腸胃負擔。

太辣的食物

辣椒等刺激性食物會讓脆弱的胃腸功能更加紊亂,甚至引發噁心、嘔吐的風險。

濃茶、濃咖啡

濃茶和濃咖啡等會導致胃腸不適,有時候可能引發胃食管反流。

最後要提醒大家,千萬不要迷信傳說中的“飢餓療法”,不吃東西只會導致能量不足、血糖降低、抵抗力下降,對病情好轉沒有任何幫助。



8 招改善男人性能力

良好的性能力是男子漢的重要標誌之一,其實,平日一些小改變就能幫男性提陞性功能。近日,美國“男性健康”網站就刊文爲男性做出了指導。

1. 治療打鼾。身體上的所有器官都需要足夠的氧氣才能維持正常運行,陰莖也不例外。打鼾會導致體內缺氧,進而影響男性勃起功能。如果有打鼾問題,建議選擇比較高的枕頭。問題嚴重者需要就醫接受治療。

2. 吃深色水果。深色水果中富含花青素,這是一種強效抗氧化劑,有助男性生殖健康。這類水果包括藍莓、葡萄以及蔬菜中的紫甘藍等。

3. 練習提肛。英國一項研究發現,鍛煉盆底肌,也就是常做提肛動作,可以明顯改善男性性愛時的控制能力。動作很簡單,在閒暇時,收縮肛門,然後放鬆,每次持續 10 秒,日久自然見效,貴在堅持。

4. 堅決戒煙。吸煙會損傷血管,讓男性患上勃起功

能障礙的可能性增加一倍。不過,如果男性能在 50 歲前戒煙,那這種由於吸煙導致的性功能障礙可以更快恢復。

5. 吃點黑巧克力。黑巧克力中含有有助於擴張血管的物質,從而增強性功能。有研究顯示,每天吃 45 克左右的黑巧克力,可以讓男性勃起更好。

6. 檢查藥物。一些治療高血壓、抑鬱症的藥物可能會降低性功能,如果遇到這類問題,要及時諮詢醫生,進行調整。

7. 靜心鍛煉。激發性欲不只靠視覺,還離不開觸覺、嗅覺、味覺等多個方面的刺激,而緊張焦慮會降低感官功能。每天花幾分鐘練習平心靜氣,能幫你減輕心理壓力,減少腎上腺素的分泌,有助於性功能的恢復。

8. 減去腹部脂肪。腹部的脂肪會影響雄性激素的分泌,讓男性性欲降低,研究顯示,肥胖者體重減輕 1 公斤,性能力就能明顯有所改善。



享與養

作者:黃永武

每遇年壽已高而體格康健的人,我們總會羨慕地問他有什么養生的方法。有的回答道:“沒什麼特別的方法,只要‘不以外物傷和氣’,能夠‘任意自適’,就好了。”有的回答道:“任何‘過當’的事都不敢做,凡事求個‘折中恰好’就是了。”聽來像一句平常的話,細究其中的涵義修煉就不簡單。

最近我遇到年近 80 歲的查美煌先生,他精神奕奕,身手敏捷,他告訴我,最好的養生之道是:“抱定服務的人生觀,就不會煩,人人都想佔便宜,而你願意服務,雙方就都愉快了。”他又說:“心要寬,對許多負我的人,別人都平平地說:‘這個傢伙下輩子非賠償你不可!’而我總覺得,是我上輩子欠他的!這樣一想,心自然就寬平啦。”每位長壽的前輩告訴你的,幾乎都不是吃什么補什么,而是告訴你心情方面的修養,望着有高壽可“享”的人,原來他們都是有所“養”的,令人不得不相信“有所享者必有所養”這句話。

有人以爲能享長壽和面相有關,眉上有長毫,耳上有毫毛,都是長壽相。可是古人早說過,“眉毫不如耳毫,耳毫不如老鬚”,面相上的毫毛,遠不如老年的能吃喝!如果你認爲老鬚只是物質上的貪求,肥了肌膚,充足了腸胃,那只是養生之末啦,主要是那份老年還能吃喝的心情,神清意平,臟腑皆寧,那才是養生的根本。主餐吃得特別香甜的人,還需要服什麼藥?一覺

無夢直睡到天亮的人,也用不着什麼靜坐按摩了。許多人吃飯時不肯吃,百種思量;睡覺時不肯睡,千般計較,毛病都不是出在物質上,難怪“飢來吃飯,困來即眠”居然成了禪師修道用功的方法!可見能吃喝的“養”,實在也是指精神

方面的,《文子》說“太上養神,其次養形”,可說深得“養”的三昧。

“享”與“養”不止在長壽健身方面是如此,能享盛名的人,誰能夠沒有所“養”呢?你看那些文章滔滔而來的、才藝一鳴驚人、功業赫赫名世的人,如果不懂得寡欲養氣來凝聚精神,如何能夠長期享着盛名而不衰?文章和才藝只要被瑣事一攪和,哪有不“江郎才盡”的?所有聖賢的大事業,都從厚養深蓄中來,沒有坐享其成的便宜。“蓄不久則著不盛,積不深則發不茂”,蓄養得愈久,積聚得愈深,那麼顯現出來的功業,迸發出來的光彩,才會愈茂盛愈精美。

把“享”與“養”的道理,用到經商投資上去,也是一樣的,厚蓄深積的億萬巨賈,貨物一時賣不掉,仍能坦然無所憂慮,而那些臨時的攤販,只要天下幾日雨閉門不出,就愁苦得不可終日了!所以要享商場之樂,沒有深厚的蓄養,又如何能像陶朱公那樣“候時轉物”?讀書修養也如此,蓄養愈深厚,才能愈不在乎能否爲世所“售”,而這種深厚的人,只管寬心地做自己深“養”的功夫,不在乎別人“知”與“不知”,人不知而不慍,才能“享”到讀書修養的真正快樂。

