

坐車別打瞌睡

避免頸頭部損傷是預防頸椎病的有力措施。頸部跌撲傷、碰擊傷及揮鞭傷,均易發生頸椎及其周圍軟組織損傷,直接或間接引起頸椎病;有些不易引起人們注意的外傷,例如坐車打瞌睡,遇到急剎車,頭部突然後仰,可造成頸椎揮鞭性損傷;有些青少年體育運動不得要領或運動前的準備活動不足,均可能造成運動損傷。一旦發生外傷,應及時治療,以防止發展成為頸椎病。

伏案太久要抬頭遠視

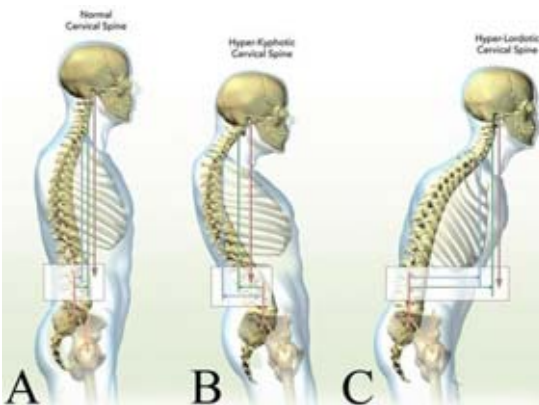
頸肩部軟組織慢性勞損,是發生頸椎病的病理基礎,生活中的不良姿勢是形成慢性勞損的主要原因之一,所以糾正日常生活中的不良姿勢,防止軟組織慢性勞損,對預防頸椎病有十分重要的意義。要定期改變頸部體位。對某些由於職業上的需要,頭頸僅向一個方向不斷轉動或相對固定者,應注意在頭頸部向某一方向轉動過久之後,再向相反的方向轉動。並在短時間內重複數次。當伏案工作過久之後,應抬頭遠視半分鐘,以緩解頸部及眼睛的疲勞。如果有條件

6 招有效保護頸椎

的話還可以選擇一定的運動項目,進行增強肌力和增強體質的鍛煉。

高枕、低枕對頸椎都不好

一個成年人,每天睡眠 6-9 小時,即每天有 1/4~1/3 的時間是在枕頭上度過的,所以枕頭一定要適合頸部的生理要求。人在熟睡後,頸肩部肌肉完全放鬆,只靠椎間韌帶和關節囊的彈性來維護椎間結構的正常關係,如果長期用高度不合適的枕頭,使頸椎某處屈曲過度,



就會將此處的韌帶、關節囊牽長並損傷,而造成頸椎失穩,發生關節錯位,進而發展成頸椎病。合理的枕頭必須具備兩項:科學的高度和舒適的硬度。對枕頭的高度,不宜過高,亦不宜過低。大部分人以自己的領肩線(下頷角至肩峰的距離)或手掌橫徑,作為側臥或仰臥的高度,此高度適合絕大多數人。枕頭應有適當的彈性或可塑性,不要過硬,以木棉或穀物皮

每每犯錯時,我們發現,對不起三個字很難說出口。人類是如此固執,明明犯了錯卻不願意承認。但是,道歉、特別是真心實意的道歉,是雙方冰釋前嫌的關鍵一步。近日雅虎健康(Yahoo Health)報道了邁阿密大學對這一心理現象進行的一項新研究,相信大家看了他們的發現,



會對“寬恕”這一概念有着更好地理解。

“我們的研究,是‘和解態度對人類解決衝突影響’研究史上規模最大、歷時最長、也最為精準的”,心理學家、首席研究員邁克爾·麥卡洛在新聞發佈會上如是說道。他發現誠懇的致歉,其中包括說“對不起”,能在一定程度上的彌補自己犯下的錯誤,擔下應負的一些責任。為什

么道歉这么好使呢?這是由人類的進化規律決定的:如果這個人勇于認錯,對方會覺得這個犯錯者其實是值得深交的,同時還會覺得下次他不會再犯同樣的錯誤。

“大家通常認為漫長進化史塑造的人類是狹隘、野蠻和自私的”,麥卡洛指出:“但是作為社會性動物,我們需要同伴,所以物競天擇的同時,

歉意在心口難開

我們也掌握了某些技巧在彼此傷害後重建友誼。”

刊登在《美國科學院院報》上的這一研究共對 356 個年輕男女進行了問卷調查,並且還採訪了他們曾經經歷的爭吵以及對別人誤解他們的心情。研究人員將每個調查者的自白製成了小影片,並跟踪記錄了他們 21 天中原諒對方的程度變化——該變化,與道歉的懇切度成正相關。這項研究的一個基本科學發現就是人類解決衝突的心理與其他群居性的動物有着驚人的相似。

“許多群居性的脊椎動物,特別是哺乳動物,在衝突發生以後,似乎都用‘和解姿態’作為一種想跟對方握手言和重新結交的信號,”麥卡洛解釋道:“我們人類也是同樣的一種心理。”

而洛杉磯的心理治療師伯大尼·馬歇爾博士認為,道歉的意義遠不止於這項研究的發現。“從科學角度來說,他們的研究確實只發現了那些。但就我而言,我認為同理心不僅是自然選擇進化的一部分,更是心理健康的一部分。”她進一步闡述道,“具有移情心理的人會更健康,能做出更加明智的人生選擇,但那些咄咄逼人又自我的人就做不到這樣了。”

她還提到,當傷害到別人時,同理心就是最好的道歉方式,“你能切實體會到別人的痛苦是最重要的;不要用你的邏輯去解釋或辯解,仔細內省為什麼你要犯錯呢?然後把這種自我解剖傳遞給對方,並且告訴他/她你以後會更好地處理。這就是獲得原諒的良策。”如果你還能保證不會再犯那就更好了——這也就是研究人員說的“補償”。

但馬歇爾同時也遺憾表示,在我們日常生活中更常見的是,人們會極力維護自己的行為,有時甚至惱羞成怒。記住,控制好自己的情緒,因為,最壞的道歉方式就是——受害者到頭來反受苛責。

眼淚對我們的身體有益

有時候自己很想哭,可是自己礙于面子,不好意思哭出來。其實眼淚對我們的身體很有益的。它可以治療很多心理疾病。

1.眼淚使我們有視力

先說眼淚最基本的功能就是使我們有視力。從字面上看,淚水不僅潤滑我們的眼球和眼瞼,還可以防止各種黏膜脫水。沒有潤滑就沒有視力。伯格曼寫道:“沒有眼淚,人類的生活會截然不同——在短期內會極不舒服,而時間長了視力會被完全擋住。”

2.眼淚殺死細菌

不需要次氯酸鈉擦拭。我們有眼淚,就有了自己的抗菌和抗病毒製劑,能擊退從社區電腦、購物車、公共洗臉盆以及種種細菌寄生和繁殖的地方所染上的細菌。眼淚含有溶菌酶,一種能成為細菌 A 級恐懼夢的流體,因為溶菌酶僅在短短的 5 到 10 分鐘內便能殺死細菌總量的 90%到 95%。這相當于三個月的感冒和胃病毒的總和。



3.眼淚排除毒素

生物化學家威廉·弗雷一直致力于眼淚的

研究,期間我卻一直致力于尋找理智。他在一項研究中發現情緒性眼淚——那些因為沮喪或悲哀流的淚水——要比憤怒的眼淚含有更多的毒副產品(想一想洋葱剝皮)。那么眼淚是不是有毒?不!眼淚事實上排除我們體內由於

壓力積聚而成的毒素。眼淚就像一種自然療法或按摩療程,但花費能少很多。

4.哭能提陞情緒

你知道你的鋳水平么?你說不知道,我也不知道。但如果鋳水平較低你就可能感覺更好,因為過度暴露于鋳可導致不好的感覺:焦慮,緊張,煩躁,疲勞,攻擊性的情緒,情緒障礙和其他不繳房租便住在我的快樂腦中的不良情緒。哭能降低一個人的鋳水平。而且就象我在上一點提到的毒素一樣,情感性眼淚比憤怒性眼淚含有高出 24%的白蛋白蛋白質濃度——負責運輸許多小分子(這是一件好事,對么?)。

5.哭會降低壓力

鍛煉和哭都緩解壓力,在這方面眼淚確實像汗水。真的很像。伯格曼在他的文章中解釋說,眼淚排除體內由於壓力積聚的一些化學物質,比如內啡肽亮氨酸、腦啡肽和催乳素,還有由於我的腦下垂體腺瘤(影響我的情緒和抗壓力的能力)而過度分泌的荷爾蒙。反之亦然。伯格曼寫道:“抑制眼淚會增加壓力,而且導致由壓力加劇的疾病,比如高血壓,心臟病和胃潰瘍。

殼較好,應用後可以形成馬鞍形。

落枕是頸椎病信號

落枕,說明頸椎周圍的韌帶已鬆弛,失去了維護頸椎關節穩定性的功能,這稱為“頸椎失穩”,而且椎關節已可能發生“錯位”,可累及椎間盤,使骨質增生加速,發展成頸椎病。

仰臥更適宜,左右要交替

人體軀幹部、雙肩及骨盆部橫徑較大,側臥時,脊柱因床墊的影響而彎曲,如果長期偏重於某一側臥位,脊柱會逐漸側彎,輕者醒後腰背僵硬不適,需要起床活動方可恢復正常,重者可發展成脊柱病。睡眠應以仰臥為主,側臥為輔,要左右交替,側臥時左右膝關節微屈對置。俯臥、半俯臥、半仰臥或上、下段身體扭轉而睡,都屬不良睡姿,應及時糾正。

避免頸部冷刺激

人的頸椎間盤從 20~25 歲即開始退變,55 歲左右達到高峰,故 55 歲以上的老人,頸椎多有退行性改變,因此更應重視預防頸椎病的發生。冬季應注意防止頸肩受寒,尤其睡眠時,以避免因冷刺激誘發頸椎病和肩周炎。



雜糧粥里最不能缺什么?

“雜糧粥”的雜是有講究的,不是越雜越好,要雜得有點點。在各種豆類粗糧之外,黑芝麻是不能缺少的,因為它含有脂肪,可以幫助吸收雜糧粥中含有的維生素 E 等脂溶性維生素。非此,再雜的糧食獲得的營養都是雷同的。

《中國居民膳食指南》中提倡,一天的主食中,有三分之一左右是雜糧,是最健康的。第一,因為主食花樣多,能保證每天主食的攝入達到 500 克上下。第二,雜糧含有的纖維素多,有它們摻和的主食,熱量比白米白麵要低,不至於因此吃成個胖子,而且纖維素還避免了腸道腫瘤的發生。第三,雜糧多是沒經過精細加工的,它們帶着的皮兒上含有維生素、礦物質、微量元素等,正好彌補了細糧在加工過程中丟失的營養。所謂五穀養人,能養人的五穀一定包含了沒經過精細加工的雜糧。

雜糧粥是首選,因為熬成粥之後,原本粗糙的雜糧容易吸收一些,不至於為了雜引起脾胃不和。但是,很多人為了這個“雜”大費腦筋,紅豆、綠豆、薏豆、糙米、紫米、黑米等,好像不這麼雜就失去了價值。事實上,這些雜糧的營養成分是雷同的,含的脂肪很少,含的脂溶性維生素也少,就算再雜,仍舊不能彌補脂溶性維生素的不足。特別是當你吃雜糧的同時還很少吃肉,基本是素食,這個問題就嚴重了,脂溶性維生素的缺乏會帶來很多問題,也是另一種營養不良。所以,最好在雜糧粥里加上點黑芝麻、核桃之類的,它們富含維生素 E,而且本身含脂肪,除了幫助自身維生素 E 的吸收,還能幫助吸收其他雜糧中的維生素 E,添了黑芝麻的雜糧粥就多了營養。

其實還可以把雜糧粥變成雜糧米糊,就是用我們平常的豆漿機,將雜糧和黑芝麻核桃一起打成糊,一勺黑芝麻,兩個核桃即可,因為加了芝麻核桃,所以吃起來很香,同時因為加工細,吸收起來更容易,徹底規避了雜糧纖維多、傷胃的弊端。

補鈣、補腦、補血……你千方百計給身體補充營養,不希望身體缺了“營養”。但你知道嗎?其實你的心理同樣會出現“營養不足”的情況。

當你忙着給身體補鈣、補鋅、補充蛋白質的時候,千萬不要忘記:你的心靈同樣需要“營養補充”!專注做事、與人聯繫、充足睡眠等這些都是讓你的心靈健康成長必不可少的條件。下面告訴你心靈最需要的 7 種“營養素”。

編輯告訴你,維持身體健康需要蛋白質、脂類、維生素等營養素,保持心理健康也需每日攝入 7 種“營養素”,才能讓人在浮躁、攀比、勾心斗角等不良風氣下整合正能量。

1、專注是蛋白質。

蛋白質是生命的物質基礎,沒有蛋白質就沒有生命。專心致志地完成一項任務時,就像給大腦補充蛋白質,讓每一個神經元都深度連接,鍛煉思維能力和敏銳度等,更容易體驗價值感。當專注于瞬間體驗時,自我意識沒那麼強,不好的評價、別人的嘲笑、情緒的起伏就難以影響心情了。

2、健身是碳水化合物。

碳水化合物是生物體維持生命活動的直接能量來源,還與抗凝血、免疫等功能有關。在身體狀況允許的情況下儘可能做有氧運動,能強健大腦,改善心理狀態,提陞心理“免疫力”。但研究顯示,如果在健身前所做的工作讓

給心理補充“營養”7 件事

心理壓力過大,那么鍛煉會讓人更疲憊。此時不妨靜坐冥想或做做瑜伽,能讓心情很快靜下來。

3、玩耍是維生素。

維生素是維持生命活動必需的有機物,也是保持人體健康的重要活性物質。

像孩子一樣,允許自己隨意、有創造性、像玩耍一樣地享受新奇體驗,不為那些不值得擔心的事情憂慮,就像補充了維生素,讓內心更有活力。

4、聯繫是膳食纖維。

膳食纖維雖不能被消化,卻可以增強消化功能,快速排泄膽固醇和有毒物質。

與朋友、老同學、親人相聚就像攝入膳食纖維,滿心煩惱瞬間消散。讓人與大自然在一起,感受鳥鳴聲、花香味,淨化心靈,改善心情。

5、發呆是微量元素。



微量元素在人體內含量極小,卻可以維持一些決定性的新陳代謝功能。

在工作間歇或休息日發發呆,比如坐車時盯着外面的行人天馬行空地胡思亂想,或看書看到一半突然回過神來,但剛纔那幾頁說了什麼卻一點也想不起來,無需太久,卻能幫助放鬆精神。

6、睡眠是水。

水是每個生命都必需的元素,卻被大多數人忽視。睡眠也一樣,大家寧願花更多的時間來計劃假期的娛樂活動,也不去思考怎樣創造一個理想的睡眠環境。睡眠質量的好壞直接關係到身心健康。

花點時間合理安排睡眠,養成良好的睡眠習慣,使你人生 1/3 的時間變得質量更高,能獲得更多的競爭優勢。

7、內省是脂類。

脂類主要給身體供應能量,內省就是對日常所做的事進行自我檢查,把注意力集中在感知、印象、情緒和思想上,有助於更好地整合思維,去粗取精,為以後的工作注入能量。

愛和寬容,是你生活的“維他命”

關於愛

愛能伴隨人的一生。童年時代主要是父母之愛,童年是培養人心理健康的關鍵時期,在這個階段若得不到充足和正確的父母之愛,就將影響其一生的心理健康發育,很多成年人的心理障礙都與童年缺少父母之愛有關。

愛有十分豐富的內涵,不單指情愛,還包括關懷、安慰、鼓勵、獎賞、讚揚、信任、幫助和支持等。一個人如果長期得不到別人尤其是自己親人的愛,心理會出現不平衡,進而產生障礙或疾患。

關於寬容

人生百態,萬事萬物難免都能夠順心如意,無名火與萎靡頹廢常相伴而生,寬容是脫離種種煩擾,減輕心理壓力的法寶。但寬容並不是逃避,他是豁達與睿智的。

保持心理健康的關鍵是要學會自我調試,善於駕馭個情感,做到心理保護上的自立、自覺,主動為自己補充健康的心理營養素,在必要時,也給他人提供能夠讓心理健康的“營養素”。