

當一個人情緒特別低落的時候,做什麼事情都會沒有動力,甚至在情緒低落時,只想躺在床上,什麼都不干,不吃不喝。情緒低落對心理健康的危害甚大,甚至會患上某種心理疾病。那麼,如何克服情緒低落?

情緒低落怎麼辦?

- 1、改善營養豐富的維生素 B 有助於改善情緒,這樣的食品有全麥麵包、蔬菜、雞蛋等。
 - 2、反省人生當你為一件事痛苦得難以自拔,不妨對自己大喝一聲:這樣痛苦就能解決問題嗎?生命太短促了,還有多少事情要做……豁然猛醒,也許能控制住低沉的情緒。
 - 3、走親訪友找知心的、明白事理的親友,向他傾吐心里話。這樣可減輕心理壓力和痛苦。
 - 4、往事淡忘反思昨天,汲取教訓,更好地把握今天是必要的。但過後就要丟掉和忘卻。
 - 5、樂觀幻想有些人遭受了一點挫折,便好像戴上了厚厚的墨鏡,凡事總往壞處想。克服的方法是,寧作樂觀的幻想,不作消極的猜度。
 - 6、少有慾望有的人心境平和,少有慾望,便自然少了那些無謂的憂愁和煩惱。
- 哪些原因會導致情緒低落?
- 一、人體生物鐘的影響。人體的生理活動不是恆定不變的,而是按照一定的節律起落變化,這就是生物鐘。人體的血壓、體溫、脈搏、心跳、

情緒低落怎麼辦?

神經的興奮抑制、激素的分泌等 100 多種生理活動都要受生物鐘規律的支配,從而產生生理活動的高潮和低潮。高潮時期,情緒往往比較飽滿,工作效率高。而低潮時期,情緒一般比較低落,容易表現出不耐煩等不良情緒反應,辦事效率低下,容易出差錯。一般來說,中午和黃昏以後這兩個時間段生物鐘處於低潮,人們互相之間應儘量擾,特別不要安排重要的活動內容。

二、天氣變化的影響。一般來說,陰雨天氣人們容易產生低落情緒;如果天氣轉晴,心情跟着也就好多了。特別是連天的陰雨,人們容易煩躁不安,對人對事都極不耐煩,處理事物也會欠考慮。現代醫學研究表明,人的大腦中的自然電磁壓力在滿月時會發生變化。對月敏感的人,大腦右半球的電磁壓力在滿月時會增加,其後果是導致情緒不穩定,容易激動。有關專家建議,在滿月的日子裡對月光敏感的人工作不要太緊張,要多休息。

三、顏色刺激的影響。一般來說,鮮艷的顏色能驅趕人的不良情緒,心情易於發生好轉。所以“濃妝艷抹”的春天,人們的情緒往往非常好。不同顏色對人的生理和心理有不同的影響。通常藍、紫色調最易引起眼睛疲勞,紅、橙、黃、綠、淡青等色調引起視力疲勞的較少。紅、橙、黃等色給人以溫暖感、輕快感,青、綠、紫等色給人以寒冷感、沉重感,而且它們的彩度越高,感覺越明顯。另外,紅、橙色有引起興奮的作用,也會引起不安和神經緊張,藍、青色則有鎮靜作用,易在心理上產生清潔、鎮靜、肅穆的感覺。在同一平面上,暖色給人以前進感,冷色則使人有後退感,明度高的顏色使人感到近,明度低的顏色使人感到遠。

四、不良生活習慣的影響。例如睡眠不足。大腦消除疲勞的主要方式是睡眠,長期睡眠不足或質量太差只會加速腦細胞的衰退,人會變



得萎靡不振。再如長期吸煙。醫學統計表明,每天吸煙的人發生情緒低落的可能性相當於不吸煙或偶爾吸煙的人兩倍。男性持續吸煙的老年人比從不吸煙的老年人出現抑鬱症狀的風險高出 62%,而女性持續吸煙老年人的風險則高出 43%。吸煙的老年人容易患有抑鬱症狀,這既是香煙中的尼古丁影響神經傳送途徑,因而導致情緒失調,也是由於有抑鬱症狀的老年人利用吸煙來舒緩抑鬱情緒所致。



大約有 1.5 萬美國人死于處方藥過量,藥物成癮造成的死亡人數超過可卡因和海洛因致死人數之和,甚至超過了車禍。常見藥物成癮主要有安眠藥、止痛藥、止咳水等,通常因醫生過量開藥或患者自服過量所致。藥物成癮後,成癮者會出現嚴重的精神焦慮、失眠多夢、情緒抑鬱、神志不清、體型消瘦等,甚至肝腎衰竭、中毒、死亡。而藥物依賴者大多數不認為自己患病,排斥治療,不停的買藥藏藥。因此,任何人都應當遵循醫囑服用,不要擅自使用鎮痛、安眠、麻醉類藥物,建議醫生一次性開藥不宜超過 2 周的劑量。

煙癮: 煙草製品中的尼古丁會導致煙草依賴,而產生煙草依賴感後,便演化為一種慢性成癮性疾病。當吸煙者吸煙時,90%的尼古丁會被肺部吸收,而少量尼古丁會非常迅速地進入大腦,和酒精一樣使神經興奮。而當體內尼古丁水平下降後,吸煙者會出現頭暈、噁心、煩躁感,而當再次吸煙時,又會重獲滿足。吸煙成癮者性格大多沖動易怒、煩躁不安、自私自利、頹廢不羈等,影視劇中對於叛逆或頹廢者往往用吸煙來表現,堪稱一種典型的“吸煙型人格”。當你離不開煙草時,你的吞雲吐霧不僅會慢慢蠶食你的生命,更會危害你家人的健康。煙草成癮的人應當儘早戒煙,或向戒煙門診尋求專業幫助。

網癮: 如果說前面幾種“癮”都是物質依賴疾病,那麼,網癮則是一種精神依賴疾病。網絡成癮者每天長時間上網,離開網絡就會焦慮、抑鬱、煩躁不安,有時出現全身痙攣顫抖,甚至萌生出自殺自殘想法和行為。而上網後則表現出精神亢奮,表情猷滯,對周圍事物漠不關心。網癮還能導致各類身體疾病,如營養不良、視力下降,沾染酗酒吸煙等惡習。據中國青少年網絡協會統計顯示,我國城市青少年網民中網癮青少年約佔 14.1%,約有 2404 餘萬人。應當意識到網癮屬於精神疾病,症狀較輕時需通過轉移注意,多參加體育運動,培養其他興趣予以緩解;嚴重時則需要及時到醫院就診,以免影響正常的工作學習。

人人都想活得長壽健康,“長壽”是否有秘訣?有些人步入老年身體機能還很強健,有人卻在中年之初就已諸病纏身,這中間的關鍵差異是什麼?

哈佛醫學院教授桑杰夫·喬普拉(Sanjiv Chopra)透過數十年研究,規納出一項結論:日常生活中只要經常做這五件事,延長壽命的機率大大提高。他稱之為“懶人長壽指南”。

一、喝咖啡
桑杰夫博士表示咖啡是“健康的奇跡藥”,衆多研究表明,經常喝咖啡的人,罹患糖尿病、帕金森氏症與肝癌的機率都較低。2012 年,一份發表於新英格蘭醫學雜誌的研究,分析 40 萬人 14 年來的身體變化,發現每天喝 2-6 杯咖啡的女士,死亡率降低 15%;男性則降低 10%。

也有中醫師提出,如果是屬於陰虛、濕熱的體質,就要少喝咖啡。特別是中、深焙的咖啡帶有燥熱,陰虛體質的人長期喝容易上火、口干舌燥、便秘等。

二、運動
桑杰夫博士引用了發表在醫學雜誌《PLOS》的研究,每周健走 150 分鐘,可幫助人體獲得 3.5-4.5 年的壽命增益。不過,許多人就是討厭運動和流汗,桑杰夫博士的方式,他要求病人寫下“各種運動中你最不討厭的一種”,然後根據這項運動開立健康處方箋。

三、獲取維生素 D
桑杰夫博士建議所有成人和自己的家庭醫生連系,最好是做一下維生素 D 量的健康檢查。在美國,25%人口攝取維生素 D 量不足,另外 39%人更有維生素 D 缺陷問題。缺乏維生素 D 已被證實與多發性硬化症、心臟疾病、糖尿病的發作有關,桑杰夫博士說,維生素 D3 是他唯一常備的營養品:“原因很簡單,它能鞏固我的免疫系統,減少人體各種功能缺乏,而且取得便利,價格低廉。”人體所需一年的維生素 D,僅需要 30 美元。

四、吃堅果
堅果對人體的好處很多,可以降低胰腺癌、心血管疾病、中風及猝死的機率,而且人體一天所需的堅果量不多,就能提供蛋白質、ω-3 脂肪酸、維生素 B、E、硒,以及各種礦物質。吃堅果對人體唯一的問題是鈉含量過高,而且堅果的熱量不低,吃太多容易使體內累積過多鹽份。

五、靜坐
世界各地的古文化,流傳著各種靜坐方法,這已傳承千年的自然療法,如今終於受到科學的重視,最明顯的就是能幫助人體對抗壓力。桑杰夫博士說,打坐對人體健康有積極的影響,因為壓力和情緒幾乎是引發各類疾病的根本原因之一,而打坐——它不但能影響你的心理,也能影響你的生理,能夠有效消除壓力和情緒。



這些“癮”和吸毒一樣要命

受訪專家:北京大學第六醫院臨床心理科主任李冰
我們常常將吸毒成癮的人稱為“癮君子”,但是,不要以為只有毒品才能讓你上癮,吸煙、酗酒、上網、賭博等習慣也能讓你欲罷不能。當你的生活,甚至生命,對這些活動帶來的外在刺激嗜之成癮,一旦脫離這種刺激就渾身難受時,你就要當心自己是不是也成為了“癮君子”。下面這些成癮行為,尤其需要警惕。

酒癮: 不像其他成癮物質,人們對酒很寬容,這也讓很多人低估了它的危害。酒的主要成分是乙醇和水,幾乎不含營養成分。過量飲酒會使食慾下降,多種營養缺乏。酒

精嚴重損傷肝臟,造成酒精肝、肝硬化高發。經常飲酒還會使心臟血管硬化,對肺也非常不利,容易得氣管炎、肺炎腫等,嚴重可誘發喉癌和胃癌。酗酒者可能出現幻覺、妄想、嚴重的暴力傾向,不利于家人和兒童的身心健康,酒駕引發意外的風險也很大。因此,建議飲用低度酒,成年男性一天酒精攝入量不超過 25 克,女性不超過 15 克,每周不宜超過 5 次。若超過這個標準就屬於有害飲酒。

藥癮: 藥物成癮問題一直為人們所忽視,據美國疾病預防控制中心統計,每年

保鮮膜包西瓜 17 小時細菌增 40 多倍

近日,瘋傳着一個消息:“西瓜包上保鮮膜後放入冰箱保存……可以害死人!”消息稱,這種保鮮方式將有助於細菌繁殖。

事實果真如此嗎?除西瓜外,其他水果包上保鮮膜,細菌是否也會成倍增長呢?本期民生質量實驗室,我們挑選了包括西瓜在內的多種水果進行實驗,並邀請專家結合實驗結果告訴你:夏天把水果放入冰箱前,究竟該不該包保鮮膜。

實驗 1: 銷售的“保鮮膜”西瓜購買時細菌就可能很多

雖然西瓜包上保鮮膜容易滋養細菌的消息在網上瘋傳,但重慶晨報記者在市場上逛了一圈發現,大多數切好的西瓜依然是包着保鮮膜出售。這些包上保鮮膜銷售的西瓜,到底有多少細菌呢?記者在兩家水果店、三家連鎖超市各自購買了一塊切好並包上保鮮膜的西瓜,送到檢測機構進行菌落總數檢測實驗。

結果顯示,在 5 個樣品中,菌落總數最低的僅為 210CFU/g,最高的達 70000CFU/g。“70000 這個數值高於很多食品的菌落總數標準上限。”檢測人員說,以《熟肉製品衛生標準》要求為例,菌落總數標準為不大於 50000CFU/g。

通過檢測發現,在送檢的 5 個樣品中,有 3 個樣品的菌落總數都超過了 50000CFU/g。“也就是說,這些包了保鮮膜的西瓜,在消費者買時細菌就比較多了。”檢測人員說,這可能是切西

瓜的刀細菌較多或保存時間較長所致。

實驗 2: 包保鮮膜的西瓜 17 小時細菌增 40 多倍

我們還在一家超市挑選了一個完整的西瓜,並在超市現切成兩半後,一半包上保鮮膜,一半不包保鮮膜。我們將這兩塊西瓜分別裝入無菌食品袋送檢。1 小時後,不包保鮮膜的西瓜和包了保鮮膜的西瓜,其菌落總數檢測值分別是 1000CFU/g 和 2100CFU/g。顯然,包了保鮮膜的西瓜,細菌增長速度更快。

之後,檢測人員將兩塊西瓜放入冰箱冷藏,依然是一塊不包保鮮膜,一塊包着保鮮膜。

17 小時後,檢測人員檢測發現,兩塊西瓜的細菌增長速度都較快。其中,不包保鮮膜的西瓜,菌落總數增長到 34000CFU/g,比之前檢測時增長了 34 倍;包了保鮮膜的西瓜,菌落總數增長到 88000CFU/g,比之前檢測時增長了近 42 倍。

這說明,切好的西瓜無論是包上或不包保

鮮膜,冷藏放置時間較長後,細菌總數都會明顯增長。“但是如果不能冷藏,細菌增長速度會更快。”檢測人員提醒說。

實驗 3: 不同水果包上保鮮膜哈密瓜檢測出細菌最多

記者調查發現,除了西瓜外,市場上還有不少水果也是包着保鮮膜銷售的。記者隨機購買了包着保鮮膜的西瓜、葡萄、李子、桃子、哈密瓜送到實驗室檢測。實驗結果顯示,這些包了保鮮膜的水果,菌落總數都超過了 1000CFU/g,其中哈密瓜的菌落總數最高,達到 28000CFU/g。

這份細菌數較高的哈密瓜是切成塊放入塑料盒,再用保鮮膜密封保存的。之後,檢測員將這份哈密瓜用保鮮膜密封好後,放入冰箱冷藏。1 個半小時後,再次檢測的菌落總數達到了 7000CFU/g。

在冷藏 17 小時後,這份哈密瓜的菌落總數達 23000CFU/g,是此次檢測的所有水果中,菌落總數最高的。

“這不是說哈密瓜的細菌比其他水果多,而是提醒消費者,一些看上去密封得很好的水果,可能一樣存在很多細菌。”檢測人員說,不同水果的細菌數量也與它所處環境有關。

權威解讀: 水果包上保鮮膜易形成更好的滋生環境

包了保鮮膜的水果為何在檢測中菌落總數普遍偏高?市計量質量檢測研究院的專家認為,原因不在於保鮮膜本身。專家表示,保鮮膜的生產需要經過高溫,它本身不攜帶細菌,“我們在做上述實驗時也對保鮮膜進行過菌落總數檢測,發現它們攜帶的細菌普遍低於它們所包裹的水果上面的細菌。”

專家分析稱,包了保鮮膜的水果菌落總數容易偏高,主要是因為包上保鮮膜後,水果和保鮮膜之間形成了一個相對密閉的空間,這種環境給細菌繁殖提供了更好的條件。不過,專家表示,保鮮膜可以更好地保持水果的水分,起到保鮮的效果。

“通過實驗我們也可以看到,無論有沒有保鮮膜,水果放久了都會滋生細菌。”專家建議,要想水果上的細菌少,首先要確保切水果的刀具衛生。同時,水果無論包不包保鮮膜,吃之前都最好再洗一次,或用乾淨的水果刀切掉果肉與保鮮膜或與空氣接觸的那部分。另外,水果切開後最好不要隔夜。

