

一生骨骼變化有三個階段,好骨骼離不開這 5 點

人體的骨骼就像是一座“骨量銀行”,如果你的骨量持續減少,這座骨量銀行也會“赤字”!瞭解全生命周期骨骼健康非常重要!每年的 10 月 20 日是“世界骨質疏鬆日”。今年,國際骨質疏鬆基金會(IOF)發佈的主題是“為骨骼健康採取行動”。

一,瞭解骨骼變化三階段

人無骨不立,骨骼“堅強”地支撐着我們的身體。但骨骼並不是一成不變的,它也在不斷構建、塑形和重建,在不同的年齡段悄悄地發生着變化。

20 歲前:兒童青少年正是長身體時期,此時骨骼處于骨量上升期,骨形成大於骨吸收,骨量持續增長。成年人 90%以上的骨量是在青春期末結束前積累的,此時保證均衡營養和規律運動,有助于孩子有一個滿意的身高和成年骨量。

20 歲 -40 歲: 這個階段是人生骨骼生長髮育頂峰期,骨量維持在骨峰值。在 30 歲前保證足量膳食鈣攝,非常重要。

40 歲後:隨着年齡增加,骨量開始丟失。尤其女性絕經後迅速出現骨量丟失,骨折風險隨之增加;男性一般在 50 歲後開始出現骨量丟失,骨量丟失到一定程度後,骨折風險明顯增加。因此 40 歲後除了養成良好生活習慣外,定期做體檢,瞭解骨健康情況也非常重要。

二,40 歲後做個骨密度檢查

骨質疏鬆症的早期篩查很重要,在我們的日常體檢中“骨密度”這項檢查不能省,尤其在 40 歲後。

骨質疏鬆症初期通常沒有明顯的臨床表



三,好骨骼離不開這 5 點

1. 多曬太陽

陽光如果照射不足,很容易出現維生素 D 缺乏或不足。現在不少辦公族基本一天都在室內,曬不了多少太陽。每周兩次主動曬 15-30 分鐘太陽,這樣才有利于維生素 D 合成,促進

鈣的吸收。

2. 吃得營養

建議攝入富含鈣、低鹽和適量蛋白質的均衡膳食,牛奶、雞蛋、雞肉、魚肉、牛肉等都是優質蛋白質的來源。

鈣是組成人體骨骼的主要元素,充足鈣和維生素 D 營養,對維持人生各個階段的骨骼健康均發揮重要作用。可進食鈣質豐富的食物,如牛奶、蝦皮、堅果等等。建議每天喝 300 毫升以上牛奶,一般每 300 毫升牛奶中就含有 321 毫克的鈣。

3. 避免傷骨壞習慣

要保持良好的生活習慣,戒煙、限酒、避免過量飲用咖啡、避免過量飲用碳酸飲料。

4. 保持規律運動

進行適當的運動,如快走、慢跑和跳廣場舞等。

5. 保持健康體重

保持適當健康的體重。過度消瘦的人,容易發生骨質疏鬆。

心臟受不了的 4 種喝水方式



水進入身體之後會經歷什麼?

很多人對於水的認知就是可以解渴,喝進身體之後過一會兒就會變成尿液排出身體,其實過程並不是這麼簡單的。當水進入身體之後會兵分兩路,一路進入腸胃,緩解腸胃的乾燥預防便秘。另一部分就是回去血液里面,然後跟隨血液大軍流遍全身的組織、器官。水就像一塊磚,哪里缺水哪里搬。但一開始進入腸胃的水分被乾燥的腸胃喝得差不多之後,剩餘的水分隨後也會被腸道吸收進入血液里,參與身體血液循環。

為什麼那么多的水喝進身體之後,排出的尿液就是一點點?那是因為水分不僅僅是緩解腸道的乾燥,身體全身各個系統也會利用好水分的,不然你以為我們的唾液、消化液是哪里來的,這些身體組

織液的主要構成成分就是水。讓帶有水分的血液在身體里面充分的循環過後,身體新陳代謝產生的廢物混合着水分就會被送到腎臟,腎臟會對這個廢棄物重吸收,過濾真正對身體沒用的物質之後,剩餘的臟東西和水分就會被送進膀胱形成尿液,最後被排出身體。有以上水在身體里面的種種經歷可以知道,水確實是生命之源,如果沒有了水,生命就會變得沒有價值,生命離不開氧氣,同時也離不開水。沒有水不行,但是喝錯水還會“傷心”,讓心臟病離你越來越近。

心臟受不了的 4 種喝水方式

1,過猛喝水

過猛的大量喝水會導致大量的水分快速地進入血液,讓血液變得稀薄,也會導致身體血液循環加快,心臟像是身體里面的水泵,血流量變大,自然就會增加心臟的負擔。就會引發胸悶氣短,甚至是心臟衰竭。心臟衰竭患者要是大口喝水,會導致水分滯留,嚴重病情。建議小口小口地喝,尤其是剛洗完澡、運動完身體缺水的情況下,更要小口喝。

2,過燙喝水

喝水水溫最好是貼合人體溫度的,最好是在 30-40℃左右,要是過燙就會燙傷口腔壁、食管、胃壁等,增加食管癌的風

險。還會讓身體迅速處于應激狀態,增加心臟的負荷。

3,過涼喝水

水溫過涼會刺激到心臟,因為低溫的水會襲擊冠狀動脈遇冷收縮,影響心臟的工作,不利于血液循環,還會增加患上心絞痛、心梗等疾病發生風險。尤其是冠心病、高血壓患者,尤其要注意水溫不要過低,實在是不想喝熱水,水溫也要在 20-30℃之間。

4. 頻繁喝水

雖然喝水有利于身體代謝和水分的補充,但是喝水過勤的話,也會導致身體血容量增加,增加血管和心臟的負擔,尤其是本身就患有心血管方面疾病的患者,這樣錯誤的喝水方式只會加重心臟負擔與心力衰竭的風險。想要避免不幸事情的發生,還是要愛上喝水並正確喝水,避免以上 4 種錯誤的喝水方式,明目張膽讓水傷害身體也不是聰明人該干的事。

以下幾種人是不建議喝很多水:心力衰竭、高血壓、冠心病患者,還有青光眼、肝腹水患者每天不僅要注意水不要喝得過多,而且還要分很多次喝,每次都是小口小口地喝,防止導致病情加重。還有正在服用關於診治胃黏膜方面藥物的人,喝過多的水會將藥物稀釋,影響藥效。

吃飯前後水分會稀釋胃酸,影響腸胃對食物的消化吸收。睡覺之前喝水會增加起夜次數,影響睡眠質量。總而言之,水是生命之源,當你口渴的時候,其實你的身體早就處于缺水的狀態,所以平時有意無意間就要有喝水的意識。避免錯誤的喝水方式,讓身體不僅健康還“水潤潤”的。

2021 年,在美國波士頓,一位心理學家、知名心理診所的創始人 R 醫生,轉行了。出人意料,他開了一家居理髮館。

是因為人們心理越來越健康,導致心理醫生改行嗎?恰恰相反,R 醫生的心理診所,曾一約難求。那他為什麼轉行開理髮館呢?

原來,R 醫生發現,新冠疫情對普通人的情緒產生了巨大影響,引發了很多人的心理疾病。等人們鼓起勇氣來看心理醫生,往往已經問題嚴重,錯過了最佳的心理疏導期。

卡通電影《心靈奇旅》給了 R 醫生靈感。電影中,善解人意的理髮店老闆與顧客邊理髮邊聊天,替顧客趕走負面情緒。R 醫生想,理髮師和顧客面對面溝通時間足夠長,顧客在理髮狀態下也十分放鬆,容易接受引導。於是 R 醫生考了理髮師執照,開了理髮館,和他一起工作的還有同樣考下執照的幾個學生。這種一邊進行頭部按摩,一邊進行心理“按摩”的理髮館,立刻火爆波士頓。

中國古人早有這方面感嘆,俗語說“削去三千煩惱絲”,剪髮本身是潛意識的情緒宣泄。後疫情時代,公眾的心靈按摩是個緊迫問題,用“跨界”方式展開心理治療,未嘗不可,也給其他服務業帶去啓發。



開理髮店的心理諮詢師

抑鬱癥自助:走出負面情緒 找回快樂人生

有數據顯示,在全球範圍內,大約有 3.5 億各個年齡段的人患有抑鬱症,這個觸目驚心的數據無時無刻不在警示我們:抑鬱症比我們想象的更近,千萬別再輕視身體的每一個求救信號。

我們唯有正視它,才能打敗它。

一 實例

美妝博主“深夜徐老師”曾在社交平台上分享過她患抑鬱症的經歷。2015 年,她發現自己變得很暴躁,經常會莫名其妙地發脾氣、甩門、摔東西,發出各種各樣的噪音。這種情況持續了很長時間後,她發現自己的症狀變得更嚴重了。

在公司,她經常會因為一些小事和別人撕心裂肺地大吵,哪怕所有人都看到她失態的樣子,她也沒有辦法控制自己停下來。只有回到一個人的空間里,躺在床上,不與外界交流,她才能讓心情平復。而且,她還會出現腰酸背痛等莫名的身體疼痛,但去骨科檢查,卻並沒有發現任何問題。得到骨科的回復後,她漸漸意識到,自己除了身體的疼痛還有很多情緒問題。

面對自己的身心都出現問題的情況,徐老師非常理智,上網搜索了很多資料,發現自己有抑鬱傾向時,她立馬去了醫院。最終,她被確診為中度抑鬱症。剛患病的時候,她有一次特別嚴重的情緒失控。因為身體癱軟,沒有動力起床,她錯過了回家的飛機。那一天,她特別想回家,一分鐘都不想耽擱。但那天最近的航班都沒有了,只能等到下午或者晚上。被告知這個消息時,她瞬間崩潰了,站在櫃檯一句話都說不出來,只會控制不住地掉眼淚。那一刻,她渾身無力,甚至連東西都拿不了,任由那些行李掉到地上。那個狀態,直接嚇壞了在場的工作人員。

好在,她及時關注自己的身體狀況,積極

配合治療,也願意嘗試一些方法來調節自己的情緒,最終成功走出了抑鬱症的泥淖。而且,哪怕她的抑鬱症每一年都會復發,她也從來沒有想過要放棄救助自己。她還用自己的經歷呼籲大家,去尋找能讓自己感到幸福的生活方式和目標。而她自己,也是努力在這樣做的。其實,像徐老師這樣的抑鬱症患者不在少數。儘管飽受抑鬱症的折磨,儘管自己的病情還沒有完全控制住,但他們每時每刻都在想着救贖自己。

天助自助者。抑鬱症確實很可怕,但它並非不可戰勝。

二 抑鬱症患者最常見的十種情況。

1.孤立自己

因為各種各樣的原因沉默或者獨處,嚴重的甚至會在家待上好幾個星期都不出門。

2.雜亂無章

感覺到莫名的疲憊,在這種疲憊的驅使下,不願意去收拾,家里的髒衣服和垃圾開始堆積。雜亂的環境讓人感到不安,但卻有心無力。

3.不講衛生

起床、洗澡、刷牙都感到筋疲力盡,痛苦不堪,邋里邋遢是生活常態。

4.睡眠不好

腦袋里整天都是胡思亂想的東西,失眠、



熬夜、早醒成了家常便飯。有些人哪怕一整天都躺在床上,有效的休息時間卻寥寥無幾。

5.小題大做

特別消極,看任何問題都沒有積極樂觀的一面,甚至會去尋找一切讓自己感到不安的事情,來拼命求證自己的悲觀想法是對的。稍有不好的事情發生,就會覺得生活糟糕透了。

6.糟糕的飲食習慣

飲食特別不規律,有些人為了消除心中的

空虛和悲傷暴飲暴食,而有些人看到食物就反胃,一整天都不吃東西,甚至有些人會因為疲憊不知道该怎么去準備一餐飯。

7.缺乏動力

喪失了一切興趣和慾望,沒有

目標也沒有夢想,曾經喜歡的東西再也提不起興趣,內心變得麻木,整天躺在床上是唯一想做的事情。

8.逃避問題

大多數的時候都感覺到難過和失控,根本就沒有辦法面對和解決問題。當問題來臨的時候,只會逃避或者忽視,任由麻煩越堆越多。

9.有罪惡感,自我憎惡

持續性自我否定,認為自己一無是處,特別糟糕,甚至有時候會覺得特別內疚,把所有的錯誤都歸咎到自己身上。

10.生活在恐懼中

經常害怕所有可怕的事情都會降臨在自己頭上,甚至會把好的情況變壞,所以拒絕一切有可能的機會,用扭曲的方式保護自己。如果你發現,你被上述的行為所困擾,甚至這些行為已經影響了你的身心健康和正常社交,那么就要引起重視了。這也許是短期的抑鬱情緒作祟,但也可能是抑鬱症逼近的腳步。

不管是哪一種,只要身體發出了求救信號,我們就必須正視問題,千萬不要諱疾忌醫。

三 治療

當今社會,抑鬱症被視為洪水猛獸般的存在,它不是癌症,卻勝似癌症,每一年都有人因此喪命。慶幸的是,現代醫學和心理學的發展為飽受抑鬱症困擾的人提供了系統化的治療方案,只要早發現、早診斷、早治療,抑鬱症完全可防、可控、可治。

1.藥物治療

藥物治療可以在急性治療、繼續治療、維持治療這三個階段使用,而且藥物可以使 60%~70%的急性抑鬱症狀得到緩解。但是藥物會有相應的副作用,如果不是迫不得已,不建議經常使用。

2.無抽搐電休克治療

這是目前用得比較多的一種物理療法,用一定量的電流刺激大腦,使患者的意識喪失,從而達到無抽搐發作治療抑鬱的效果。有學者研究表明,這種方法能降低和減少抑鬱症患者的住院率,對高度自殺風險的患者比較有效,但會伴隨嗜睡、肌肉疼痛、噁心等副作用。

3.認知行為療法

目前,認知行為療法是比較主流的抑鬱症的心理治療方法,它的主要作用是對患者的不合理認知問題進行修正和改變。比如,一個人認為自己什么事都做不到,自我評價極低,那么這種療法就是幫助修正患者覺得自己“很差”的這種想法。