

青春期心理壓力大怎麼辦?

壓力就是外界的各種刺激對身心所引起的不良影響。輕微的壓力可以輕鬆消除,隨時間淡化,或因個人感受不同而逐漸轉化為一種推動力,增加進取心。不過,從反面看,壓力會引起不安、暴躁等情緒變化,對身體造成不良影響。

壓力的表現方式因人而異,初期癥狀包括心理和生理兩方面:生理的癥狀主要包括頭疼、疲勞、失眠、消化不良、頸痛或背痛,食欲差或吃得過多。心理的癥狀主要包括緊張或焦慮、憤怒、消極、悲觀、怨恨、易怒、玩世不恭和無法集中注意力等。

這裏向你介紹一種“3R原則”。“3R原則”是國際上比較流行的減壓原則:即放鬆(relaxation)、縮減(reduction)、及重整(reorientation)。換句話說,是將減少遭遇壓力源的機會、放鬆自己、重新調整要求或期望值三者結合起來,在已有的正面壓力、自發壓力



與過度的壓力之間尋求一個平衡點。

在日常生活中,如何調節各方面來緩解壓力?

可以從小着手來消除緊張情緒,緩解壓力。

熱愛學業:學生的天職是學習,從主觀上樹立熱愛學習的精神,排除對學習的抵觸情緒。

積極思考:停止消極的想法,重新考慮事物,變消極為積極。計劃做一些有趣的事情。

堅持運動:制定一個鍛煉的計劃,有固定的鍛煉時間、鍛煉方式和鍛煉頻率。

注意飲食:有計劃地多吃一些能促進健康的食物,食物的數量和種類要合理。

擴大交往:努力擴大社會交往,良好的人際關係對自己和他人都好處。

適當放鬆:雕刻、聽音樂等都是很好的放鬆方法,試一試,從中選擇適合自己方法,給個人的興趣和愛好留些時間。



身體疲勞時不可硬熬
疲勞身體需要恢復體力和精力的

“硬熬”——中年人健康的大忌

正常反應,同時,也是人們所具有的一種自動控制信號和警告。如果不按警告立即採取措施,那麼人體就會積勞成疾,百病纏身。

所以,當中年人自我感覺有周身乏力、肌肉酸痛、頭昏眼花、思維遲鈍、精神不振、心悸、心跳、呼吸加快等癥狀時,就不要再“硬熬”下去。應立即注意勞逸結合,不宜熬夜,不宜做突擊性的工作;思想要放鬆,胸襟要寬廣,心情要舒暢,不要因一些瑣事而煩惱,不要過多計較個人得失,應盡快採取保健措施,消除身心疲勞。

身體患病時不可硬熬

中年人的大腦、心臟、肝腎等重要器官生理功能都在不知不覺中衰退,細胞的免疫力、再生能力和機體的內分泌功能也在下降。

中年人對頭痛發熱、咳嗽、乏力、腰酸、腿痛、便血等不適癥狀不重視,聽之任之,強忍下

去,終將拖延耽誤,釀成重癥。因此,當身體患病時,應早些到醫院診治,心快恢復身體健康,切忌病體硬熬而導致重病染身。

起居上不可硬熬

大便硬憋,可造成習慣性便秘、痔瘡、肛裂、脫肛,除此之外還可誘發直腸結腸癌。憋尿引起下腹脹痛難忍,甚至引起尿路感染和腎炎的發生,對健康均十分有害。

因此,要養成定期大便的習慣,有了尿意就應立即小便。每當晚上感到頭昏思睡時也不要硬撐,

不可強用咖啡、濃茶去刺激神經,以免發生神經衰弱、高血壓、冠心病等。

飲食上不可硬熬

水是人體最需要的物質,中年人必須養成定時飲水的習慣,每天飲水6-8杯為宜。渴是人體缺水的信號,表示體內細胞處於脫水狀態,如果置之不理,硬熬下去則會影響健康。

肚子餓時應立即進食,不要隨便推遲進食時間,否則可能引起胃腸性收縮,出現腹痛、嚴重低血糖、手腳現腹痛、嚴重低血糖、手腳酸軟發抖、頭昏眼花,甚至昏迷、休克。經常饑不進食,易引起潰瘍病、胃炎、消化不良等癥。

食用可可制品(包括可可酒、巧克力與巧克力布丁)的老人血壓得以降低,並且死亡率低于比對組50%。

吃巧克力有助降低老人死亡率



美國《內科學文獻》月刊最近公布的一項研究結果表明,吃巧克力又有新益處——能減低血壓和減低老年人的死亡率。

巧克力的主要成分之一是可可。研究結果顯示,可可中含有抗氧化劑和黃烷醇,而這兩種物質可以活化血管中細胞機能,并可減少由於膽固醇以及其他藥物引起的心臟病、癌癥和肺病的發病幾率。

此外,可可中的黃烷醇是一種有益健康的類黃酮。它是可可豆含有的一種抗氧化劑,具有與阿司匹林類似的稀釋血液作用。許多蔬菜、綠茶以及紅酒中都含有這種物質,它能夠增加血液中的一氧化氮,改善血管功能,對改善人體機能大有裨益。

這次調查歷時15年,從1985年至2000年,其間以470名65-84歲的荷蘭聚特芬市健康老年男子為調查對象。調查對象中,三分之一的人基本不食用可可制品,三分之一的人平均每天食用4.2克可可制品。調查發現,經常

絕招 1:絕對不要裸着臉上床

皮膚細胞在晚上睡眠期間的活動速率要遠比白天來得快,對營養的需求和吸收速度也比白天清醒時來得多。因此,所有的美容專家都同意晚上睡覺時是皮膚最佳的保養修復期。永遠50歲的好萊塢美艷巨星瓊·考林斯(Joan Collins)在接受雜誌專訪,提到她的美麗秘訣時說:女人千萬別偷懶,哪怕你身邊祇有一罐抹面包的植物油,都得往臉上抹,絕對不可以裸着臉上床。

絕招 2:跟着皮膚生理節奏走

每一天、每一個星期、甚至每一個月,身體內臟的功能總是隨着一定的節奏與旋律在起舞與改變,專家稱,其實,不祇是我們的身體功能有生物節奏循環,皮膚也是一樣!

一天24小時之內,額頭腺體的分泌都各自不同。其活力最低的時間點約在下午4點鐘左右,而分泌最高點則在中午1點鐘左右。

提醒你:在辦公室裏準備一瓶收斂水、一瓶保潔霜。吃完中飯後,用棉片沾着收斂水清潔一下額頭;下午4時,歇會兒喝杯下午茶後,順手給額頭補充點保潔霜。

如果真的要熬夜,就先洗好臉,做好各項夜間保養步驟後再繼續奮鬥,以免皮膚孤軍奮戰。此外,最晚的保養時間是晚上11時,如此才能給皮膚至少一個小時的時間和保養品裏的成分磨合。

絕招 3:早上一杯熱水加鮮檸

如果留心報章的美容或減肥廣告,你一定會發現,宿便是終結美麗曼妙身材的元凶

之一。因此,每天早上起來,一定要在尚未進食之前,空腹喝下一杯加了新鮮檸檬片的熱開水。

別小看這杯排毒水,它不僅是身體最好的酸鹼中和劑,還能起到清除宿便、排除毒素的功效。此外,如果有口氣不佳的困擾,它也能神奇地幫你改善!

絕招 4:蜂蜜加黃砂糖護手

在護膚保養品還不十分發達的年代,女人總有一些維持美麗的秘方,而且這些秘方總和廚房脫不了關係。凡是目前已上了年紀的歐洲婦女,大概都從她們的母親那兒學到了一兩招既省錢又快速的美手秘訣,能在做繁重的家務活後,立刻恢復十指纖纖,細皮嫩肉地約會去也!

方法很簡單:在手掌心放入一茶匙的蜂蜜和一茶匙的黃砂糖,和勻後,用力地搓揉雙手,最後用清水洗淨,你就能立刻擁有像嬰兒般細嫩的雙手。如果每周定期做一次這個簡單的手部保養,還能避免手部老人斑的產生。

絕招 5:心理美麗操

試試看,每天早上起來,花上短短的5分鐘做個簡單的心理美容操:面對鏡子,告訴自己是全天下最快樂的人!其實,每天我們可以在忙碌的生活中留一小段時間給自己,多愛自己一些,多給自己空間,允許自己當個不完美的女人,不用期待自己滿足每個人的各種期望,自然不會讓自己有壓力上身的機會!

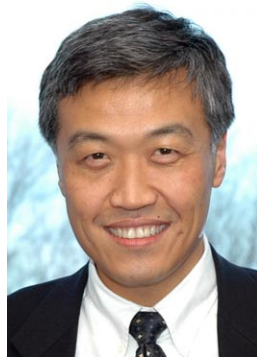
找本好書,泡杯好茶,甚至什麼事情都不用做,祇是看着窗外風景發呆讓自己的身心休息一下,沉澱一下也是好的--休息是爲了走更長的路!



優雅女人 五個 美麗小絕招

淺談中風的預防(三)

王京泊



James J. Wang, MD.
25200 Center Ridge Road
Suite 3300
Westlake, Ohio, 44145
(440) 895-5075

2.吸烟:吸烟與動脈硬化斑塊形成有關。

尼古丁可以升高血壓。一氧化碳可以降低血液携氧能力,吸烟可以增加血液黏滯度,增加血栓形成的可能性。吸烟者的缺血性中風危險性比不吸烟者高兩倍,出血性中風則高兩到四倍。被动吸烟者的中風危險性接近吸烟者。服用避孕藥的婦女如果同時吸烟,其中風危險性也大为增加。這些同時患有高血壓、糖尿病和高血脂且又吸烟的病人,中風危險性就非常大。有報道表明,忌烟後,中風的危險性可以很快降低。同時可以降低肺癌、冠心病和慢性肺部疾病的危險性。所以,我奉勸吸烟的朋友,請您馬上忌烟!

3.心臟病是中風的危險因素。慢性心房

纖維病人,其腦栓塞的年平均發生率是5%,占全部腦梗塞的10%-15%;心室纖維時,心室失去了正常的收縮能力,可導致心室內附壁血栓形成,其脫落后可引起腦栓塞或外周血管栓塞。由它導致的中風具有高復發率、高死亡率高致殘率的特點。目前,對患有慢性心房纖維的病人主張進行抗凝治療。服用抗凝劑華法林(Warfarin/Coumadin)可以使其中風危險性降低60%。在不能服用抗凝劑時,服用阿司匹林也可以使中風危險性降低20%。為減少栓子脫落的危險性,任何換了機械瓣膜的病人都要服用抗凝劑。據統計,冠心病患者的缺血性中風發生率高于無冠心病病人近5倍。因此,積極治療冠心病和動脈硬化是預防中風的重要手段。至

于使用小劑量阿司匹林預防中風的問題,目前對於健康人,特別是健康男性,不主張使用阿司匹林。對於高危險女性則要視具體情況來定。對於患有心肌梗塞的病人和曾有心肌梗塞、中風、心絞痛、短暫性腦缺血發作病史及做過動脈支架手術者則應考慮長期服用阿司匹林。

4.糖尿病:糖尿病使中風危險性增加2-3

倍。一旦糖尿病患者出現中風時,這些血糖水平失控的病人,其腦組織受損的程度和腦組織受損面積大于血糖水平控制較好的病人,其恢復程度和預後明顯變差。嚴格控制血糖,有助於減緩糖尿病患者心腦血管併發症的发生。給糖尿病患者使用血管緊張素轉化酶抑制劑(ACEI)和血管緊張素受體阻斷劑(ARB)可以減低中風的危險性。

5.高血脂:高血脂尤其是高膽固醇者的中

風危險性比正常人高近三倍。血液膽固醇、甘油三脂、低密度脂蛋白的增高和高密度脂蛋白的減少將促進膽固醇的沉積,形成動脈硬化,並增加血液黏度。故降低血脂是中風防治的重要一環。(待續)

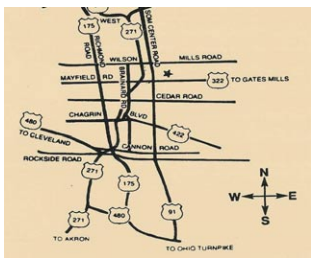
汪瑞龍牙醫診所



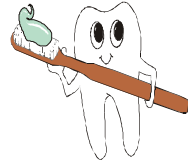
汪瑞龍 醫生
Russell Wang
D.D.S. M.S.D.

20年以上牙醫臨床經驗
CASE 大學牙醫學院教授
CASE 大學醫學院兼任教授

6803 Mayfield Rd
Suite 306
Mayfield Hts 44124



Tel 440-446-1819 Fax: 440-442-2316
e-mail: RXW26@Po.cwru.edu



貴人牙科

(NOBLE DENTAL CARE)

2140 NOBLE RD., E. CLEVELAND, OH 44112
開診時間:每周一,三,四 9AM - 5PM,周六 9AM - 3PM
電話:216-268-3060

新的貴人牙科是由一組經驗豐富的牙科醫生在原焦醫生牙科診所的基礎上發展壯大而成,現有診所所有四個手術間,位于克城東北 2140 NOBLE RD

請訪問我們的網站

www.nobledentalcare.net

預約請撥: 216-268-3060

