



提醒

### 别被焦虑牵着鼻子走

明明身材已经很苗条了,还是觉得自己要继续减肥;报的兴趣班不够多,生怕孩子输在起跑线上;看到掉的头发多了些,瞬间怀疑自己是不是得了重病……生活中,很多人有着不同程度的焦虑。那么,如何不被焦虑牵着鼻子走呢?

想想自己有什么 找一张纸,列出自己的工作、学习过的知识,拥有的财富、人脉等,多看看自己现在已经“有”的资源,专注当下,少看社交网络中“别人有”而“自己没有”的东西,也别总是想“我以后会失去什么”。

从旁观者角度看自己“身在此山中”的人看问题有很大的局限性,不妨学习一种技能,在遇事纠结时,把自己想象成某个朋友,他们会如何来分析这件事,又会如何帮你答疑解惑。

和“现实”做朋友 容易焦虑的人,“现实感”比较弱,总是拿当下和大脑中的理想状态作对比,因此觉得哪里都不够好。多一些就事论事,认清自己在能力、资源、地位上处于什么位置,根据现实设定合理期望。不要总是不满意“现实”,因为不管你喜不喜欢、接不接受,现实就在那里,它是你真正的生活。

据《中国家庭报》

美味

### 豆芽香菜肉丸汤



功效:健胃祛湿

材料:香菜50g、黄豆芽300g、瘦肉500g、香葱20g、生姜适量(3~4人量)

方法:猪肉绞成肉馅,香菜切碎后放入肉馅中,加入胡椒粉、少量料酒及盐调味后顺时针方向搅拌均匀,捏成肉丸备用;黄豆芽洗净后切小段后用少许油翻炒,加入清水1000ml,煮沸后放入肉丸大火烧开后转中火5~8分钟,加盐调味即可。 据《广州日报》

前沿

### 每周一到两次走8000步 可降早逝风险



日本和美国科学家开展的一项最新研究显示,每周散步一到两天,步数超过8000步,即可显著降低早逝的风险。相关研究刊发于最新一期《美国医学会杂志》网络公开版。

这项研究发现,每周散步一两天、步数8000步或以上的人,在10年内死亡的风险比从未达到这一步行水平的人低14.9%。每周三至七天步行8000步或以上的人的死亡率甚至更低,比从未达到这一锻炼水平的人低16.5%。研究团队指出,这些发现表明,每周只散步几天,可能就会对健康产生很大益处。 据《科技日报》



## 不睡觉的话 你能撑多久?

美国趣味科学网站日前报道:1963年,17岁的兰迪·加德纳为了参加加利福尼亚州的一个高中科学展项目,竟然连续11天又25分钟没有合眼,创下了个人不睡觉时间长度的世界纪录。据称,其他人曾打破这一纪录——1986年,罗伯特·麦克唐纳连续18天又22个小时没有睡觉——但没人像加德纳那样受到医生的密切监测。

吉尼斯世界纪录宣布不再记载此类“壮举”。鉴于睡眠不足会给人造成固有危害,1997年,该机构停止接受新的不睡觉世界纪录申报。

美国疾病控制和预防中心表示,睡眠对人的执行力、情绪和身体功能都是必要的,睡眠不足可能会增加出现糖尿病、心脏病、肥胖和抑郁症等多种健康问题的风险。专家表示,人需要每24小时在相同的时间间隔内持续睡6到8个小时。但人们——尤其是学生——彻夜不眠、24小时保持清醒的情况并不少见。

也许很难确定人们能多长时间不睡觉以及因此出现副作用的时间。但是,加利福尼亚大学睡眠障碍中心负责人阿隆·阿维东说,慢性睡眠剥夺,也就是一个人长时间不睡觉,是非常具有毁灭性的。在人类身上进行这样的研究是不道德的。它甚至被当作一种心理折磨手段。

尽管科学家无法对长期睡眠剥夺进行研究,但确实存在关于致命性家族失眠症患者的数据。这种罕见遗传病的患者体内的基因突变会导致一种异常蛋白质在大脑中堆积,并使其睡眠状况逐渐恶化。他们的身体状况随后开始恶化。他们最终会因为异常蛋白质堆积并损害脑细胞而死亡。这种疾病导致大多数患者平均在18个月内死亡。

美国克利夫兰诊所称,连续36小时不睡觉的人血液中的炎症指数会上升,甚至还会出现激素失衡和新陈代谢减慢现象。关于连续72小时不睡觉的后果的研究寥寥无几。人们可能会变得焦虑、抑郁、产生幻觉,其执行功能也会出现问题。 据《参考消息》

### 人会因睡眠不足死亡吗?

以间接方式,会。2012年,一名26岁的男子因连续熬夜11个晚上观看欧洲杯足球比赛而死亡。当时,他一边抽着烟、喝着啤酒,一边观看比赛。据说,在和朋友一起看完最后一场比赛后,他回到家中,洗了个澡,在早上5点左右入睡,之后再也没有醒来。

当地急诊科医生后来说,该男子“健康状况良好。但熬夜、睡眠不足削弱了他的免疫系统,而他在观看比赛时抽烟喝酒则引发了病情”。 据《参考消息》

### 睡前这样做 保住好睡眠

日前,沈阳市精神卫生中心睡眠医学中心主任杨晓乐介绍了睡前避免失眠的七种方法:

- 1.睡前4~6小时内避免喝咖啡、浓茶或接触烟草等兴奋性物质;
- 2.睡前不要饮酒,酒精会破坏睡眠结构,并且夜间多尿、早起口干都会影响睡眠;
- 3.每日规律安排适度的体育锻炼,睡前3~4小时内应避免剧烈运动;
- 4.睡前不宜暴饮暴食或进食不易消化的食物;
- 5.睡前1小时内不看容易引起兴奋的电子游戏或短视频;
- 6.卧室环境应安静、舒适,保持适宜的光线及温度;保持规律的作息时间表。

据《沈阳日报》

新说

### 常吃薯条加工肉增加结肠癌风险

近日,一篇发表在国际学术期刊《JAMA 开放版》的研究显示,高硫饮食与结肠癌风险增加有直接关系。该研究由美国麻省总医院和哈佛医学院等机构科学家们共同进行,通过对大人群与3217例结肠癌事件进行分析,研究者发现,与其他人群相比,坚持含硫饮食的参与者患结肠癌风险高127%。通过考察,研究者总结出了含硫饮食的特点:大量摄入薯条、红肉和加工肉类,而水果、黄色蔬菜、全谷物、豆类、多叶蔬菜和十字花科蔬菜等摄入较少。

据《中国妇女报》

### 做饭加香料 减盐又降压



有研究表明,做饭时在饭菜中添加香料,具有减少食盐摄取和降低血压的功效。

美国宾夕法尼亚州立大学的研究人员以有心脏病危险因素71名成人为对象,进行随机交叉试验。在受试者的普通饮食中,分别加入少量(0.5克/天)、中量(3.2克/天)、多量(6.5克/天)的香草和香料(罗勒、百里香、肉桂和姜黄等24种混合物),食用4周,进行血压对比。与中量香料相比,多量摄取24小时平均收缩压降低1.9mmHg;与少量香料相比,多量摄取24小时平均舒张压降低1.5mmHg。

该研究证明,在饮食中加入香料,不仅有降压效果,还可提高口味,减少盐、糖等的添加。

据《中国妇女报》

养生

### 补肺抓好一早一晚

春季百花盛开,花粉浓度升高,各种花粉杂质很容易进入呼吸道,极易引起支气管哮喘等疾病的反复发作,加重肺部负担。

春季怎么补养肺脏?给大家以下具体建议。

首先,注意保暖。俗话说“春捂秋冻”,建议老年人和免疫力差的人群不要过早脱掉厚衣服。当气温波动大时,一旦身体感受风寒,容易导致免疫力下降而诱发呼吸系统疾病的发生。

其次,调节情绪。春季,人更容易犯困,精神状态欠佳,中医里“怒喜忧思悲恐惊”这“七情”中,悲容易伤肺,所以春季要注意释放自己的情绪,遇事不要动不动就发火。

再次,药补不如食补。中医认为“白色入肺”,很多白色食物有润肺养肺的作用,而且水分足,滋阴润燥的效果非常好,如银耳、莲子、百合、白萝卜、荸荠等。同时,可多进食富含维生素A的食物。

最后,学会早上排浊气,晚上挡凉气。一天中养肺的最佳时间是早上7~9点,这时肺脏功能最强。建议大家最好在这段时间进行健步走、慢跑、太极拳等节奏缓慢、强度较低的有氧运动,能强健肺功能。有肺部不适的人群,睡觉时一定要忌吹风。与此同时,不要用被子捂住脸睡觉。缺氧会使肺部不适症状加重,对肺部健康极为不利。

据《生命时报》