

新年计划难坚持 心理专家支招

管住嘴、迈开腿、多读书、戒烟……你的新年计划执行得怎么样? 先一项涉及2000名英国成年人的调查显示, 改变行为的新年计划平均坚持到22天时遭搁置。英国心理学家梅格·阿罗尔在《每日邮报》网站支招, 教你如何坚持下去。

第一, “先戴上自己的氧气面罩”。不少人吐槽, 要加班、要应酬、要照顾孩子、要关爱老人, 实在没时间做自己想做的事。阿罗尔认为, 不妨认真思考一下, 真的是那些事情阻碍你落实计划吗? 飞机起飞前的安全须知宣传片中, 机组人员告诉乘客, “先戴上自己的氧气面罩再去帮助别人”。

第二, 分解目标, 让目标具体化、可衡量、易实现、耗时短。比如, 你的目标是多运动, 不妨分解成“一周三次、每次快走20分钟, 坚持两周”, 随后评估完成情况, 再列出下一个小目标。

第三, 记录变化。就运动而言, 可穿戴设备是追踪、记录运动量的好帮手, 有助增强运动动力。另外, 记得庆祝每一个里程碑式的进步, 最好与亲朋好友一起庆祝, 能够增加成就感和自信心。至于庆祝的方式, 不妨选择做按摩、看电影或者公园一日游, 都好过大吃一顿。

第四, 寻找支持。坚持运动、瘦身类健康目标的一大助力是获得他人支持, 包括家人、朋友、教练或者志同道合者。可以加入当地跑步俱乐部或者减肥俱乐部。

第五, 取代而非戒掉坏习惯。别总是想着戒这个、忌那个, 那样难以坚持, 建议找一个健康的替代方案。如果收到一条信息就回复, 你就难以专心做事, 别想着完全戒掉这个坏习惯, 可以设定一天中固定几个时间点查看信息。如果你在节食, 别老想着不能吃什么, 多想想能吃什么。

依阿罗尔的说法, 办法总比困难多。

减少内脏脂肪 运动比药物更有效

对胖人来说, 能用手捏出、用尺量出的体表脂肪通常不是很危险, 而看不见的脂肪即内脏脂肪才是引发心脑血管等疾病的“元凶”。美国一项新研究发现, 在减少内脏脂肪方面, 运动比药物更有效。

这项发表在新一期美国《梅奥诊所学报》上的研究显示, 运动和药物两种方法都能减少内脏脂肪, 但在减去相同体重的情况下, 运动比药物减去的内脏脂肪更多。

为比较两种方法对内脏脂肪的影响, 美国得克萨斯大学西南医学中心研究人员选择了3602名研究对象, 这些人平均年龄54岁, 平均身体质量指数为31, 女性占65%。身体质量指数计算方法是体重(千克)除以身高(米)的平方, 超过25为超重, 30以上则属肥胖。

在6个月的时间里, 研究人员进行了多项测试, 并借助计算机断层扫描和磁共振成像扫描来评估研究对象内脏脂肪的变化。结果显示, 虽然运动组和药物组的体重及内脏脂肪均有减少, 但运动组的内脏脂肪“减脂”效果明显更佳。

这项研究的通讯作者、美国得克萨斯大学西南医学中心内科助理教授伊恩·尼兰德说, 内脏脂肪会影响心脏、肝脏等器官功能以及整个身体系统。通过运动来减肥, 改变的不仅仅是体重和身体质量指数, 对心脑血管健康还有更大的益处。

运动后喝软饮或伤肾

运动出汗后是不是特想来一瓶冰镇软饮料? 美国纽约州立大学布法罗分校一项研究显示, 这样做不但不能解渴, 反而可能引起脱水, 且有碍肾功能。

研究结果由最新一期《美国生理学杂志-调节、整合与比较生理学》期刊刊载。研究人员招募12名身体健康、平均年龄24岁的志愿者, 让他们在跑步机上运动30分钟, 再花15分钟完成三项模拟田间体力劳动的任务, 然后休息15分钟。休息期间, 志愿者可以选择饮用含糖且含咖啡因的橙味软饮料或者水。随后的日子里, 研究人员让志愿者每天重复这一小时的活动, 合计4次。一周以后, 研究人员让志愿者再做4次一小时活动, 但先前喝饮料的志愿者改喝水, 先前喝水的改喝饮料。

实验结果显示, 志愿者运动后如果喝饮料, 血液中肌酐水平上升, 肾小球滤过率降低, 而这两样都是急性肾损伤的标志; 同时出现血管加压素水平上升, 致使血压升高以及轻度脱水症状。

不过, 研究人员承认, 这项研究参与人数少, 需要扩大样本, 以验证结果, 且需要观察运动时喝饮料对心脏的长期影响以及肾脏风险的关联。

长期服用阿司匹林 防血栓或弊利相抵

英国伦敦国王学院研究人员发现, 长期服用阿司匹林有严重出血风险, 其可能预防心脏病的益处或因此抵消。

研究人员在日前出版的《美国医学会杂志》上发表报告指出, 从统计学角度分析, 服用阿司匹林的益处与风险相差不多。研究综合分析前13项相关研究的数据得出上述结论, 共涉及平均年龄62岁的16.4万名研究对象。研究人员发现, 尽管服用阿司匹林可降低中风、心脏病发作和死于心血管疾病的风险, 但增加了“出血事件”。尽管服用阿司匹林降低心血管疾病发病风险11%, 却与“严重出血事件”增加43%相关联。研究还发现, 服用阿司匹林与降低患癌症风险并无关联。

“这项研究显示, 并无充分证据支持非心血管疾病患者出于预防心脏病、中风等目的日常服用阿司匹林。”研究报告第一作者、伦敦国王学院医院心血管病专家肖恩说。

一直以来, 阿司匹林是一种非处方药, 由于有抑制血栓形成功效, 常被作为预防心脏病或中风的药物服用。在一些国家和地区, 身体健康人群也在长期服用阿司匹林。在各地, 服用阿司匹林的指导原则也不尽相同。比如, 英国不建议将阿司匹林作为预防心脏病的药物服用。而美国预防服务工作组却推荐心血管疾病风险高于10%的50岁到59岁人群, 可小剂量服用阿司匹林, 用以预防心脏病。

(本报综合)

表现: 睡眠紊乱 精神萎靡

对策: 规律作息 加强运动

春节期间, 许多人都是选择利用长假回家过年, 或者走亲访友、出门旅游。出门在外, 作息不规律, 造成节后有些人一时无法从节日的作息中调整过来, 夜里精神抖擞, 熬到早晨才能睡着; 白天又感觉情绪低落、精神不振。

南昌大学第二附属医院心身医学科主任郭明表示, 只要坚持恢复正常的生活习惯, 加上一些运动调节, 很快就能进入正常的生活状态。

1. 尽快恢复原来的生活规律, 确保睡眠规律性。

2. 睡前不要让大脑高度兴奋, 可用音乐等手段静心; 洗个热水澡, 或用热水泡脚有助睡眠。

3. 熬夜会使人的消化系统循环变差, 所以不能吃太饱, 并以清淡为主, 多吃维生素含量高的食物。

4. 白天尽量不喝咖啡、茶、可乐等刺激性食物, 实在想喝控制在下午5点前。

5. 适量有氧运动有助放松身心、提振精神, 例如慢跑、爬山、快走等。

表现: 心神不宁 工作不在状态

对策: 分解任务 做好规划

长假刚结束, 不少上班族难以进入状态。长沙市中心医院神经内科主任刘祝钦表示, 长假后, 不少人的潜意识还沉浸在春节的轻松状态中不能自拔, 不能第一时间将全部精力投入到工作当中。如果不及时间调节, 焦虑情绪恶性循环, 身心俱疲、精神涣散等不良情绪和症状可能持续较长时间。

刘祝钦建议上班族尽快对新一年的工作进行规划, 做到心中有数; 把全年的工作任务分解为几个小目标, 以一种循序渐进的心态去完成, 这样更

容易尽快进入工作状态。可以写一张便笺式的备忘录, 将放假前的未尽事宜和上班后几天要办的事情罗列出来, 这样可以做到心里踏实, 井然有序。

刘祝钦提醒上班族, 工作间隙, 避免对着电脑、手机一动不动, 应该闭目养神稍作休息, 或者看看远方, 活动一下筋骨, 让身体尤其是眼睛得到调节。下班后, 适当做一些运动也能调节大脑神经, 缓解焦虑情绪和身心疲惫的状态, 帮助第二天更快投入工作状态。

表现: 恢复空巢 老人情绪波动

对策: 儿女多加关爱 老人主动调整

春节最让老人开心的就是团圆, 可假日一结束, 一些老人又回到了空巢状态。从热闹跌落至冷清的不适感让不少老人心情变差, 闷闷不乐, 有的甚至变得暴躁, 容易发脾气等等。

长沙市中心医院心血管内科主任戴海鹰介绍, 由于情绪波动过大, 部分老人还会出现身体上的症状, 例如突然觉得胸闷、心慌、手心冒汗, 或感到坐立难安等等, 而心电图等相关检查结果均无异常, 这种情况往往是心理上的情绪投射到身体上。老年人节后综合征若得不到缓解, 还会诱发冠心病、高血压、支气管哮喘等旧病。

针对空巢老人的节后综合征, 戴海鹰建议, 儿女应该多些关爱, 老年人也应积极自我调整。老年人要学会管理好自己的情绪, 避免情绪大起大落, 多参加户外活动。作为子女, 可以提前告诉父母自己在一年中有哪些安排, 哪些时间能回家探望。如果不能经常回家陪老人, 也要尽量多打电话。总之, 即使工作再忙, 也不要冷落父母, 儿女每一句贴心的嘱托, 都是给他们最好的“补药”。

(本报综合)



jian kang shi dian

长假结束后身心调整不可少

正确应对「节后综合征」



春节长假结束, 回到工作岗位的你还是各种不适应? 要么是提不起精神、焦虑、注意力无法集中; 要么是胃口不好、睡眠紊乱? 这些都是我们并不陌生的“节后综合征”, 也就是长假之后出现的各种生理或心理不适。如何快速恢复积极健康的生活和工作状态? 听听专家怎么说。

表现: 肠胃不适 消化不良

对策: 减肉增菜 为肠胃减负

春节期间, 美酒佳肴让肠胃承受了太多负担。大吃大喝会破坏人体肠道菌群平衡, 导致消化吸收功能受损; 过多的脂肪、高蛋白食物容易引起积食。回归工作, 要从调整生活开始, 注意多养护肠胃。从营养学的角度来说, 就是合理安排饮食结构。纠偏的方法是减肉增菜, 用蔬菜为肠胃减负。

中国农大营养与食品安全系副教授范志红介绍, 高蛋白食物摄入过多, 胃酸分泌就会比平时多, 也会增加肾脏负担。饕餮大餐后, 节后饮食更应及时恢复清淡, 以作弥补, 多吃果蔬可减少胃酸分泌, 使胃肠得以休息。

不过, 水果也要选着吃。中国中医科学院广安门医院食疗营养部主任王宜认为, 山楂能够调理肠胃, 帮助改善消化不良的症状, 具有消积食、助消化的作用; 要解油腻, 苹果来帮助, 清理肠道, 增加肠胃抵抗力。她推荐, 吃了大鱼大肉之后, 如果感到肠胃不适, 可以适当喝一些酸梅汤和燕麦粥, 去油腻, 助消化, 健脾益气。

不过, 不少女性为了避免“节日胖”, 吃很多水果, 却也觉得不舒服。范志红说: “这是因为水果

中的蛋白酶可能伤害黏膜, 多酚类物质会降低消化酶活性, 对消化不良者不利。如果有轻度腹泻、肚子隐痛等情况, 应暂时停吃水果, 特别要少吃带小籽的水果, 比如猕猴桃、葡萄、柿子等; 还要减少吃生蔬菜, 这些促进肠道蠕动的食物会加重不适症状。”

节后主食要以谷类粗粮为主, 可以适当增加玉米、燕麦等成分, 要注意增加深色或绿色蔬菜比例。王宜建议, 多喝粥和汤, 比如新鲜的绿叶蔬菜、小米粥、面条汤、疙瘩汤等, 都具有良好的清火作用, 让已经不堪重负的胃肠道休息调整。范志红建议, 喝些杂粮粥, 多吃炖煮焯拌的青菜萝卜。蔬菜煮熟后再吃, 减少纤维对大肠的刺激, 以便帮助肠道更好地康复。

节后要为肠胃“补补水”“洗洗澡”。瓜子、花生、果脯、蜜饯等已经成为节日标配。范志红介绍, 这些食物本身水分含量很低, 非常喜欢“吸水”, 使身体处于缺水状态。所以后期要注意减少精制米面、糖果、甜点的摄入。“特别是注意多喝水。”她建议多喝白开水或茶水, 以加快胃肠道蠕动和新陈代谢, 减轻肠胃负担。

鲜橘皮泡水喝能止咳?

你喝下去的可能是农药

秋冬季节天气干燥, 陈皮往往能派上大用场。但许多人认为鲜橘皮与陈皮是同一种东西, 所以会直接用鲜橘皮泡水喝。其实鲜橘皮虽清香宜人, 却并不适宜直接泡水饮用。

有位王大妈, 就习惯用吃剩下的鲜橘皮泡水, 在饮用几天后, 出现了呕吐、腹泻、消化不良等食物中毒的症状, 经医生检查, 罪魁祸首正是泡水的鲜橘皮。

鲜橘皮为什么导致腹泻?
鲜橘皮表面残留有大量微生物, 若不经处理就泡水饮用, 很有可能导致肠道感染从而引发腹泻。

此外, 鲜橘皮中含有大量挥发油物质, 这类物质是鲜橘皮带有清新香味的主要来源, 但若将其泡水, 则会对肠道产生刺激, 从而引发腹泻。

鲜橘皮往往农药超标

橘子在生长过程中非常容易遭受病虫害, 且柑橘类的病虫害全年均能发生。为了预防虫害, 果农在其开花至结果的生长期, 一般都会喷洒农药以预防病虫害对收成产生影响。

相关国家标准对食品中的农药残留均有最大残留量规定。一般情况下, 果农都会按照规定喷洒, 但这并不意味着用此类鲜橘皮泡水就不存在风险。因为, 农药残留测定取用的是可食用部分为样本, 即橘子果肉中的农药残留符合国标规定即可售卖, 但果皮表面的农药含量往往超标, 含量甚至可能是果肉的几倍。

若使用此类橘皮泡水喝, 则可能在短期内摄入大量农药造成急性中毒。若是长期饮用此类鲜橘皮泡的水, 则会造成人

体毒素累积, 对健康产生极大危害。

鲜橘皮含保鲜剂或重金属超标

橘皮表面往往还残留有另一种物质——食用蜡, 涂抹于橘子表面用于延缓果实的呼吸作用, 从而延长储存时间, 并使果实表皮看起来光亮新鲜, 诱使消费者购买。这种食用蜡在合理使用剂量内不会对人体健康造成任何危害。

但为了让橘子看起来更加鲜艳亮丽, 可能会在蜡质中掺加劣质色素。这些色素以及蜡中含有大量重金属杂质如汞、铅等, 这些重金属会渗入果皮、果肉中, 若使用涂抹有该种蜡质的橘子皮泡水, 则会导致人体重金属中毒。对于孕妇而言, 若是摄入过量铅, 甚至会影响胎儿发育, 造成胎儿畸形。

陈皮更适宜食用

如何科学散步

本报讯 记者陈希子报道: 近日, 家住咸安阳光社区的曹爹爹喜欢上了散步, 没事吃完饭就出去溜个弯。他想咨询, 如何散步才是科学正确的呢?

阳光社区卫生服务中心相关工作人员提醒, “饭后百步走, 活到九十九。”这句话有一定的道理, 但也并不是适合所有人, 特别是中老年朋友, 尤其需要注意方式方法, 还要合理安排休息时间。

“饭后百步走”只适合于平时活动较少, 尤其是长时间伏案工作的人, 也适合于形体较胖或胃酸过多的人。心肺、脾胃功能差、体虚的老人, 建议先休息半小时再散步。若患有心脏病、低血压、胃下垂, 走路易喘、身体虚弱无力者, 应避免吃得过饱, 饭后先休息20分钟再散步, 才不会造成身体不适。散步时要有正确的姿势, 头要正, 目

要平, 躯干自然伸直, 这种姿势有利于气血运行。步行时身体重心前移, 呼气时稍用力, 吸气时要自然。步行的速度要根据个人的具体情况而定, 每分钟走80米左右, 防病健身的效果最明显。

很多居民的锻炼是随机的, 这种没有规律的定时锻炼, 身体很难对其产生记忆。科学论证, 最佳的锻炼时间应是下午3时到晚上9时。居民锻炼最好在这个期间选一个固定的时间进行。

每个人的心肺功能不一样, 散步时要根据身体的承受能力, 加快或减慢行走速度, 一旦出现胸闷、心慌、头晕等情况, 就应该停下来歇一歇。



如何缓解眼疲劳

本报讯 记者朱亚平报道: 近日, 家住温泉城区希望桥社区的市民周先生突然感觉眼睛不适, 便来到医院检查。医生说最近一段时间用眼过度而导致眼睛出现了假性近视, 除了用药, 还得注意保护眼睛。

市中心医院眼科相关负责人介绍, 科学保护眼睛的方法是看书一天不得超过8小时(保持距离40CM), 看电视不得超过6小时(保持距离5M), 上网不得超过4小时(保持距离60CM), 否则眼睛就会出现疲劳症状, 导致眼部疾病。

缓解眼疲劳的方法: 每天眨眼300次。20~40岁之间的正常人每分钟眨眼约20次, 而在凝视变动快速的电脑屏幕时, 眨眼次数会减少到

每分钟4~5次, 造成泪液分泌严重不足, 就会出现眼睛干燥涩痛的状况。

出现眼睛疲劳时, 可以用热水、热毛巾或蒸气熏浴双眼, 可促进眼部的血液循环, 减轻眼睛的疲劳感; 按压眼球法, 闭着眼睛, 用食指、中指, 无名指的指端轻轻地按压眼球, 也可旋转揉揉。不可持续太久或用力揉压, 20秒钟左右就停止; 注视远方方法, 当用眼一段时间后, 试将目光远眺, 眺望远处的景色, 如果是绿色风景或者海景就更好, 这样眺望十来分钟, 眼睛会舒服一些; 转动眼珠法, 眼睛定时, 不妨静静地坐下, 眼睛直视前方, 然后有规律地转动眼珠, 顺时针、逆时针都来几遍, 能缓解眼睛疲劳。