

这4个行为并不利于身心放松

2 刷刷手机 越刷越焦虑

在大多数人看来,上网、刷手机可谓“最佳短效非处方类止痛剂”。尤其是短视频,内容大部分都简单直白不费脑,配上曲调明快、节奏动感的洗脑神曲,加上短频快的闪屏和信息轰炸,带来了持续的、高强度的视觉和听觉刺激,引发大脑分泌大量的多巴胺,让人沉浸在越看越刷,越刷越看的快乐体验中,再多的烦恼都能暂时抛诸脑后。

于是很多人早上睡醒的第一件事是拿起手机,刷新一下朋友圈看看亲朋好友是否更新了动态,再打开公众号看看自己是否错过了什么重大新闻,然后才安心起床洗漱;晚上睡觉前,还会重复一遍同样的流程。即便是通勤乘车、开会中场休息、上厕所等碎片时间,也要拿出手机刷新一下。

但其实,这种对大脑持续的、高强度的刺激,会逐渐拉高大脑对信息刺激的耐受阈值。原本能让你快乐一整天的剂量很快就不再起效,你只能加大剂量以维持这种体验,或者因为被迫戒断而痛苦难耐,甚至影响你的情绪感受和行为模式。

此外,这种下意识地检查自己的社交软件的行为,已经发展为一种广泛存在的社会症候群,是一种弥散性的焦虑状态和行为表现。研究者将这种焦虑称之为错失恐惧症,它是指个体担心自己缺席别人有意义的经历而产生的一种弥散性焦虑,表现为渴望持续了解他人正在经历什么。

社交媒体使用者拥有更高水平的错失恐惧症。这是因为随着手机性能的强大,网络社交媒介打破了时间和空间的限制,让人们随时随地能从手机了解到他人的各种状态,进而增强了人们的错失恐惧。

并且,被动性社交网络使用行为容易引发个体进行向上社会比较,向上社会比较是个体压力的来源之一。

值得注意的是,无论是社交网络中人们自我表露的个人形象,还是网络媒体极力宣传的理想形象,大多数都是依据模式化的美学标准而呈现的“似假似真”的完美体像。而这些信息都容易导致个体对自己的身体形象、生活现状产生消极态度。

接触媒体中的理想形象可能会造成以下消极心理结果:降低人们的身体满意度,产生身体羞耻、焦虑、低幸福感、抑郁心境。

因此,如果发觉自己的形体焦虑越来越严重,对自己的体型、外貌、衣衣越来越不满意,那就要警惕是不是刷太多手机、看太多短视频了。

3 打打游戏 越打越痛苦

对当代年轻人来说,“电子游戏”已经是一种非常常见的心灵避风港。工作一天累了,晚上回家玩两局对战游戏,刷一会收菜游戏,岂不美哉?

从某种程度上讲,电玩解压的确成立。在现实生活中,人们之所以会焦虑,往往是因为产生了“万一出问题”的预判导致的。而游玩某些电子游戏会迫使玩家专注于当下的任务,先不去考虑未来可能会出现的问题,在一定程度上可以缓解焦虑。

如果在休息时,用这样的方式和心态去玩游戏,那当然会有不错的效果。但问题是,如今的不少游戏,不仅不会让我们玩得开心,反而很有可能对我们的心态造成负面影响,给我们带来更多的焦虑感。

比如一些经济类游戏里面的“天梯”机制。玩家的每一场游戏都服务于一个更大规模的排名系统,愿意参与其中的玩家当然会希望在这个系统中争取到更好的名次。这样的设计必然使得每一次竞技都没法聚焦于这场竞技本身,也会进一步影响玩家的心态。导致玩家更容易出现冲动下的错误操作,针对于其他玩家的谩骂,以及为了挽回输掉的分数,在恶劣心境下强行大幅度增加游戏时间。

就算没有“天梯”机制,不少好强的玩家也会有过度在意自己的战绩与胜率,导致产生“不赢一局不下线”的包袱。在高度专注、胜负心拉满、力求证明自我实力的心态影响下,恐怕没准还能记得一开始玩游戏的初衷:在休息中体验到乐趣。

类似的机制也会导致一些比较严重的后果。比如过长时间玩电子游戏会导致青少年患强迫症的概率提高,似乎也说明了游戏在很多时候非但不是休息,反而还是压力。

这么看来,如今很多游戏玩家时不时会慨叹“不知道是人玩游戏,还是游戏玩人!”也就不难理解了。因为从某个角度来说,玩游戏真的可能是比上班还要累的事情。

4 吃吃喝喝 越吃越抑郁

在吃货圈中有一句至理名言,那就是“没有什么不开心是一顿大餐解决不了的,一顿不行,那就两顿。”作为一个吃货,美食是快乐的源泉,同时也是缓解压力最快速、有效的方式。

大多数人都知道,糖会刺激多巴胺的分泌,而多巴胺能给人带来愉悦感。但是,糖摄入过多,短暂快乐不仅会带来肥胖,还可能让你陷入抑郁。

2019年有研究人员对涉及37131名抑郁症患者的10项观测研究进行了荟萃分析发现,饮用含糖饮料会增加人们患抑郁症的风险。如果每天喝含糖量约45克的饮料,患抑郁症的风险就会增加5%;如果每天喝含糖量约98克的饮料,患抑郁症的风险就会突增至25%。

也就是说,“肥宅快乐水”并不能给你带来快乐,却会给你带来一连串的麻烦。即便是无糖可乐也一样,因为无糖可乐中添加的人造甜味剂也会让人更容易患上抑郁症。

2017年一项关于人造甜味剂阿斯巴甜的研究综述指出,阿斯巴甜会增加大脑中的某种物质,这种物质会抑制多巴胺、去甲肾上腺素和血清素的合成和释放,同时还会增加大脑中的有害自由基。

除此以外,油炸食品也是赫赫有名的“情绪杀手”。2011年,一项以“抑郁症和脂肪是否存在关联?”为研究主题,以12059名未发现抑郁症状的西班牙大学生为受试者,时长为6年的纵向研究发现,受试者饮食中摄入的反式脂肪越多,他们抑郁的程度就越高,患上抑郁症的风险也越高。

由此可知,远离糖和油炸食品,不仅能让你健康,也能让你快乐。

人是一种动物,休息是天性。但人们似乎在休息这件事上运用了太多的创造力,以至于有的时候造成了似是而非的内耗型休息,结果越歇越累,身体没法舒缓,心理也得不到放松。

也许,我们真的需要考考虑停下报复式的休息放松,让放肆吃、放肆睡、放肆玩,真正变成好好吃、好好睡、好好玩。

秋冬交替 脑出血问题需注意

□任璇

冬季即将来临,随着气温下降,脑出血患者逐渐增多,进入一年之中的高发期。主要原因是天气寒冷,心脑血管病人身体受冷空气刺激,血管骤然收缩,血压容易上升,尤其是高血压患者,血管弹性较差,血压控制不稳定,更容易导致脑出血。

脑出血的病因

脑出血,又称脑溢血。它起病急骤,病情凶险,死亡率非常高,是急性脑血管病中最严重的一种,为目前中老年人致死性疾病之一。脑出血的原因主要与脑血管的病变、硬化有关。血管的病变又与高血压、糖尿病、高血脂、血管的硬化、吸烟等密切相关。患者往往由于情绪激动、费劲用力时突然发病。

脑出血的8个表现要留意

突然出现剧烈头痛
脑出血通常伴随着突发的剧烈头痛,可能是最突出的症状之一。

意识改变
出现意识水平改变,如昏迷、混乱、迷糊或嗜睡等情况。

肢体无力或麻木
出现肢体一侧或双侧的无力、麻木、瘫痪或失去感觉。

各种神经系统症状
包括言语困难、理解障碍、面部肌肉麻痹、眼球运动异常、平衡和协调问题等。

呕吐和恶心
有时候伴随着恶心、呕吐。

高血压
脑出血常常导致血压升高,可以引起头痛、恶心等症状。

心跳加速或不规律
可能伴随心跳加快、不规律和其他心脏症状。

一侧面部或身体肌肉抽搐
在某些情况下,可能出现一侧面部或身体肌肉的抽搐。

诱发脑出血的6个坏习惯赶紧改

抽烟
长期大量吸烟会使血管收缩、心跳加快、血压升高,就容易引起脑出血。研究表明,吸烟越多,发生脑出血的可能就越大。

酗酒
饮酒是引起脑出血的另一危险因素。尤其酗酒,可引起血压增高或凝血机制改变和脑血流加速而诱发脑出血。

长期熬夜
在经历一天的工作或者学习后,大脑会非常疲惫,如果没有得到充足的睡眠,长此以往,大脑不堪重负,就容易出现血管破裂出血。

不健康饮食
长期吃高热量、高脂肪的食物,容易出现动脉粥样硬化,受损的脑血管非常脆弱,稍微受到外界刺激,就可能发生破裂出血。

情绪过度激动
当情绪过度激动时,会导致心跳加快、血压升高,经常情绪激动就会增加脑出血发生的可能。尤其是血压长期控制不佳的人,如果存在情绪变化较大、剧烈活动、便秘等诱因,是很容易发生高血压性脑出血的。

不规范服用降压药物
高血压病人必须在医生的指导下按时、定量、长期服药治疗。有些病人不按医嘱服药,自行增减药物种类和药量,结果使血压波动幅度过大,造成动脉反复痉挛,引起脑组织出血、水肿,形成夹层动脉瘤,诱发脑出血。



一周漫话

支持单位:市委宣传部
主办单位:市卫生健康委、市科协

秋季运动牢记四防

□图/溪红柿



1.防运动损伤。在气温较低的情况下,身体会反射性地出现血管收缩,肌肉韧带黏滞性增加,伸展度降低等现象,关节的活动幅度减小,神经系统对肌肉的指挥能力下降,锻炼前若不充分做好准备活动,会引起关节韧带拉伤、肌肉拉伤等。准备活动的时间和内容可因人而异,一般以身体发热为宜。



2.防受凉感冒。秋日清晨气温较低,应根据户外的气温变化来增减衣服。锻炼时不宜一下脱得太多,应待身体发热后,方可脱下过多的衣服。锻炼后切忌穿着汗湿的衣服在冷风中逗留,以防着凉。



3.防运动过度。秋天是锻炼的好季节,但需注意运动量不宜过大,运动时宜选择轻松平缓、活动量适中的项目。按照自己的节奏循序渐进、量力而行。游泳、骑行、打羽毛球、登山是很好的选择。



4.防秋燥。秋天气候干燥,易引起咽喉干燥、口舌少津、嘴唇干裂、鼻出血、便秘等症状。运动者要多喝水,适量摄入新鲜蔬菜和水果,以保持上呼吸道黏膜的正常分泌,防止咽喉肿痛。

1 睡眠过度 越睡越困倦

众所周知,睡眠很重要,睡眠就好比给我们的身体充电,不仅让我们恢复体力,同时还能让我们巩固记忆和修复心理。

反之,睡眠不足就相当于电池没有充满电,会让我们错过修复身心的机会,因而倍感疲惫、精神不济、心烦意乱。久而久之,损伤身体健康,百害而无一利。

但是,很多人不知道的是睡眠过度也会引发问题。就相当于电池的电量已经满格,但仍源源不断地充电,可能会出现过热,甚至爆炸的可怕后果。

睡眠不足或睡眠过度,都是抑郁障碍最重要的也是最典型的诊断标准之一。英国的一项大型调查发现,长期的过度睡眠与较低智力水平、糖尿病、心脏病、阿尔茨海默病、抑郁症、不孕等疾病的高发病率有关。

很多人辛苦工作一周后,都会选择在周末睡个懒觉。但是,睡醒之后并没有感觉精力充沛,反而昏昏沉沉、头痛乏力,和宿醉的症状非常相似,科学家称之为“睡醉”。人们在睡眠过度之后反而更疲劳,这是因为不健康的睡眠节律打乱了大脑中控制身体日常周期的生物钟造成的。

比如,你日常的生物钟是6点起床,7点出门,8点吃早饭,9点就已经坐在办公室里敲击电脑。到了周末,虽然在床上躺着,但是生物钟仍旧会在6点唤醒你身体里的各个细胞,让细胞各就各位、各司其职。

也就是说,你看像是在睡懒觉,其实是在瞎空转。原地空转的轮胎损伤更大,同样的道理,躺床瞎转的消耗自然不少。

鲜枣: 水果里的营养全能冠军

□于康

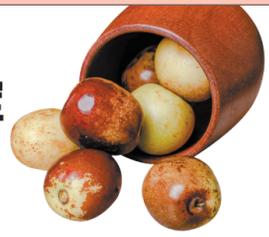
谁是水果中的营养全能冠军呢?这个殊荣,最应该授予的是鲜枣。

这是因为鲜枣富含维生素C、B族维生素、膳食纤维、钾等矿物质以及多种有机酸,营养十分丰富全面。

秋冬温差大,感冒易发。对于维生素C摄入不足的人群来说,适量补充维生素C有维护机体免疫力的作用。如果长期缺乏维生素C,会让免疫系统的重要细胞——吞噬细胞的功能受到影响,人更容易感冒,也更容易出现倦怠、全身乏力等情况。

补充维生素C最好的办法是吃新鲜的蔬菜水果,越新鲜,维生素C保留得越好。

水果中,鲜枣维生素C含量尤其高,含量高达243毫克/100克。平时补充维生素C,大家可能会想到橙子、柠檬等,而鲜枣中维生素C含量是橙



子的7倍,葡萄的10倍,柠檬的11倍,石榴的20倍,这就是在常见水果中鲜枣被称为“维生素C之王”的原因。

除了维生素C,鲜枣还含很多营养物质,钾含量达375毫克/100克,比香蕉还要高,对保护血管有好处。此外,鲜枣中胡萝卜素、锌的含量也很高,有抗氧化和保护皮肤的作用。

吃多少才合适呢?对一般成人来说,最简单的一个衡量办法就是:每天用手抓一小把,抓多少就吃多少,而且尽量放在两餐之间吃,以免影响食欲。

饮食时一定要细嚼慢咽,要把外面的皮嚼碎嚼烂,因为枣皮不容易消化,尤其是胃肠道疾病患者,如果吃得太多,可能会增加肠胃不适感。

在800毫克左右,高钙奶中多出来的那几十毫克钙并不能发挥太多作用,更何况高钙奶中的钙吸收效果还不好。

此外,高钙牛奶中的钙含量虽然相对较高,但如果摄入过多无法被机体完全吸收,剩余的钙反而会对人体肾脏以及消化系统造成很大负担,严重时还可能引发高钙血症。

(来源:科学辟谣平台)

重阳节老年人健康小贴士

农历九月初九重阳节,是中华民族的传统节日。在1989年,我国又把农历九月初九定为老人节,这样将传统与现代巧妙地结合,成为尊老、敬老、爱老、助老的老年人的节日。重阳节将至,老年人在参与习俗活动时要注意身体健康。

登高望远要注意膝关节健康

重阳节登高的风俗历史悠久。而且登山是一项社会公认的有益身心的健身运动。登山能够锻炼身体机能、舒缓身心,调动全身肌肉骨骼运动,在此过程中血液流动加快,有益心血管健康。

老年人在登山时要充分了解自己的身体状况,如膝关节不好的老年人应当适当减少登山次数和距离,避免在登山过程中对膝关节、踝关节造成较大压力,引起膝关节劳损。

并且选择佩戴合适的护膝,相对固定髌骨位置,加强对内外侧副韧带的保护,避免出现髌股关节的过度摩擦和关节韧带软组织的扭伤。

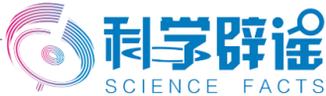
登山过程中如果出现膝关节肿胀、酸痛、不适、无力等情况,应当立即原地休息,有条件可以进行冰敷,切勿逞强继续登山,避免造成不可逆转的严重软骨损伤。

赏秋可以抒发悲秋情绪

重阳节是最好的赏秋时期,很多南方城市还保留了“晒秋”特色。

入秋以后,由于日照时间减少、强度减弱,褪黑激素会有较多的分泌。如果遇上秋风秋雨等不好天气,在几乎没有日照的情况下,就会大量增多。褪黑激素的增多,就会使人的

(本报综合)



高钙奶更补钙?

谣言:高钙奶更补钙。
真相:未必更补钙。

虽然高钙奶含有更多的钙,但其钙质多为添加的碳酸钙或乳酸钙,吸收率在1/4到1/3不等,吸收效果并不显著。再者,在牛奶中额外添加钙容易破坏其蛋白质体系的稳定,还会影响牛奶的口感和杀菌稳定性,因此奶制品中不会额外添加很多钙。

另外,人体每天对钙的需求量