# 经常吃这些食品会增加患抑郁症风险

据法国欧洲第一电台报道,研究表明,经常吃垃圾食品尤其是那些特别爱吃肉的人患抑郁症的风险可能更大。

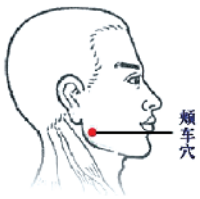
报道称,我们每顿吃的东西会对我们的健康,尤其心理健康产生意想不到的影响。通过调查超过3.6万名成年人的饮食习惯,法国卫生和医学研究所及蒙彼利埃大学的研究人员发现,垃圾食品可能会增加患抑郁症几率。

那么根据这项研究,哪些食物可以降低患病风险呢?有一点非常明确,多吃水果、蔬菜,多吃鲑鱼、鲭鱼等鱼类,多用橄榄油和谷物油,同时少吃红色的肉、少喝酒,这样的饮食习惯对我们的心理健康非常有益,这样的人患抑郁症的风险也更小。

还有一些食物最好不要吃:含有大量脂肪和糖的加工食品,例如蛋糕、薯条等。这些食物如果吃多,会引起体内的炎症。法国病学家指出,"炎症对大脑有直接的影响。长期处于炎症状态的时候,我们的体内一种叫做细胞因子的物质会穿过血脑屏障,进而影响情绪调节。"

另外一种饮食习惯与抑郁症之间联系的解释是,我们吃进去的食物会直接作用于我们的肠道菌群,而人类肠道中的化学物质与大脑中的十分相似,所以影响肠道的东西也会影响大脑。因此,肠道失衡可能在抑郁症中起关键作用。

(据《健康时报》)




## 急性牙痛 按压颊车穴

面对牙痛问题,很多人会选择依赖药物来帮助自己缓解痛苦。但长期服用止痛药,难免会产生耐药性,并不是一个长久之计。对于急性牙痛,我们可以适当刺激颊车穴来帮助止痛。

颊车穴位于面颊部,下颌角前上方,耳下大约一横指处,咀嚼时肌肉隆起时出现的凹陷处(如图)。

牙痛有虚实之分。实火牙痛起病急骤、疼痛剧烈,伴有口苦口干、大便秘结等症状,多为胃火炽盛,可用拇指指腹重按颊车穴清胃泻火、理气止痛。虚火牙痛则可见牙龈微红、微肿,甚至萎缩,且牙齿隐痛,口干不欲饮。此时,按摩力度应稍轻,可用按揉的方式按摩颊车穴,以引火下行、消肿止痛。 (据《大河报》)

## 久站当心"老烂腿"

交警、厨师、教师、外科医生……他们的职业有一个共同点就是站立时间比较长,这就容易造成下肢静脉曲张,也就是常见到的"蚯蚓腿"。专家称,对下肢静脉曲张要引起重视,不然病情进展,很可能引起静脉炎,导致皮肤溃疡,经久不愈,变成"老烂腿"。

下肢静脉曲张是常见病、多发病。据统计,我国的发病率为9.26%,其中男性患病率为11.5%,女性为6.46%。

看起来下肢静脉曲张病是小毛病,但其实在临床上,专家们却发现了很多严重的病例。据了解,下肢静脉曲张一开始主要表现为下肢浅静脉的蜿蜒、扩张迂曲。进一步发展,下肢肿胀、疼痛、脱屑、瘙痒、酸胀和双腿的沉重感。在皮肤上,开始会有红斑、淤点和色素沉着,继发湿疹、糜烂、感染。因为有一些溃疡可能在受到轻微的创伤后发生,由于局部的血运不好,溃疡经久不愈,俗称"老烂腿"。所以,对于下肢静脉曲张不能小瞧。

在下肢静脉曲张的初期,症状比较轻的或者不能耐受手术的病人,可以选择保守治疗。在保守治疗过程中,请记住两个简单有效的方法:1. 休息时,抬高患肢,避免久站;2.活动时,穿戴弹力袜。同时,还要保护下肢皮肤避免损伤,比如在瘙痒时避免抓破皮肤。

中医认为,下肢静脉曲张与"气血"相关。患者多为虚和淤而致病,即气虚血淤,因此在治疗上可以选用五爪龙、北芪、田七、丹参等中药治疗。而在症状明显时,比如出现色素沉着、胀胀、溃疡、出血、浅静脉血栓,可耐受手术,则建议治疗方式以手术为主,比如硬化剂治疗、浅静脉抽剥、大隐静脉高位结扎剥脱术、经皮静脉内激光成形术等。 (据《大河报》)

## 两个动作远离痔疮

1.提肛运动。利用提肛增加局部肌肉活动,改善局部静脉血液循环,减轻静脉淤积、曲张,对预防和治疗痔疮有一定的作用。

做提肛运动首先要平躺、双膝弯曲,然后保持臀部的肌肉收缩向上提肛,保持5秒钟以后,再缓慢地放松,如此重复。在运动过程中要保持呼吸正常,每次做10分钟左右。

2.举骨盆运动。痔疮是由于血液循环不好,长期产生淤积,回流不畅所引起的肛门静脉曲张,举骨盆运动可以在一定程度上预防痔疮的发生。

具体做法是,仰卧屈膝,使脚跟靠近臀部,以脚掌和肩部做支点,使骨盆举起,同时提收肛门,放松时骨盆放下。每日做1~3次,每次20下。(据《羊城晚报》)

## 头发没干不要立即梳通

你是否为了拥有一头秀丽长发而百般努力但结果总不尽如人意?据美国杂志《时尚》报道,头发总没有光泽、发尾干枯、分叉,这些也许与平日里连部分理发师都有的小习惯密不可分:头发没有干就立即梳通。

事实上,与在产品功效说明书上看到的不同,发尾分叉以后是不能修复的。我们只能通过使用相关产品以及为头发做油膜护理、轻握吹风机将头发压平等护理方法来预防分叉。但如果头发依旧分叉,那么原因可能是:头发没干就被梳通。在正常干燥状态下,我们的每一绺头发都是被生理皮脂保护的(洗头频率过高的情况除外)。但是,梳通未干的头发会严重损伤发质,因为头发此时处于一个脆弱的、无自我保护能力的状态。

不能刚洗完澡就用毛巾把头发裹上,这样做只会拉扯头发导致发丝断裂。应该将头发擦干,注意一定是用毛巾轻拍头发,而不是来回摩擦。擦完以后不要立即用梳子将头发梳通,而是等喷雾护发素蒸发后,用手将头发大致梳顺。最后,在用宽齿梳子将头发梳开之前尽可能留更多的时间让头发自然风干(梳得越少,对头发的伤害就越少)。注意,这个时候要从发尾梳向发根。对于那些对梳子过敏的人,也有特殊的梳发方法。但是不论怎么样,都尽量不要梳开没有干的头发。 (据《健康时报》)

分类广告
收费标准 每标高70元 (22字以内) 标题每行9字,正文每行11字
QQ订稿:1169657700
声明公告 遗失声明 注销公告 通知启事
乘车路线:3路、4路、16路、19路、21路、26路、58路、61路、72路、76路、青城1、2号、102路到新华社内蒙古分社站下车即到 郑重声明:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。《北方新报》分类广告经营中心

声明·公告
广告刊登热线 0471-6965110 15024926726
地址:呼和浩特市中山东路诚信数码13楼1309室
微信办理

出租转让
出租 鸿盛工业园内金江制衣公司有600m²平层厂房出租。第一年包暖。张先生13704759493
商业出租:国贸对面二层400m²租金面议18947108910

鸿威律所诚邀合作专家
1. 呼、包、鄂和乌兰察布市周边旗县退休或辞职的法官、检察官、公安人员、政府机关人员;
2. 想继续耕耘在法制战线;
3. 工作地点:您所在居住地;
合作方式灵活多样,详情面谈。
联系方式:张女士 18047188022 0471-3450173

单位招聘

房产销售
卖房 五塔东小学分校旁,92m²,即买即住,43.5万现房。电话:18414373938
出售武川商用地13亩;转让农商行原始股1千万股18847866799
出售:大台4层商业办公楼2200m²,带院13947194455

高价回收
电瓶电缆变压器各种旧设备库存积压品铜,铝铁等13134711174
POS机 诚招代理商 电话:18247145666
老年公寓

天泽老年公寓关爱老人 奉献社会旧城北门6304944

公告声明
●贾磊不慎将转业证丢失,号码为【2004】武转计字第119号,声明作废。
●王刚遗失蒙AWG193强险标志流水号811100170106253033,声明作废。
●王慧,女,(身份证号632821197202130046)的火化证遗失,编号:2018-2513,特此声明。
●赛罕区酷衣堡童装店遗失工商营业执照正、副本150105600206161声明作废。
●新城区烟草专卖局遗失《证据先行登记保存通知书》一式四联,单号:1801064,声明作废。
●呼和浩特市赛罕区鱼丰养鱼场遗失营业执照正副本,统一社会信用代码:92150105MA0NRDEJ56声明作废
●减资公告:内蒙古贝莱德产业引导基金管理有限公司,经股东会决议拟向公司登记机关申请减少注册资本,注册资本由人民币1200万元减至人民币200万元,特此公告。
●本人柳志涛丢失与恒大地产集团呼和浩特有限公司签订的恒大名都2号楼1902号房购房首付发票一张,发票代码215001319012、号码00153498,金额537176元;认购书一份,编号0002835;购房草签合同一份,声明作废。
●戴丽娜遗失护士执业资格证,证号2017115010010348,声明作废。

春秋旅游 11月泰国预售篇 许可证编号:L-NMG-CJ00070
泰精彩—曼谷、芭提雅、金沙岛双飞8日(全程无自费)
发班日期:11月8/10号 2399元/人
11月17/22/24/29号 2999元/人
华贵升级版—曼谷、芭提雅、金沙岛、沙美岛双岛8日(全程无自费,升级2晚国际五星酒店)
发班日期:11月10/13/17/24/27号 3980元/人
全景曼芭普—曼谷+芭提雅+普吉+斯米兰4飞10日游
发班日期:11月13/20号 3980元/人
网址:WWW.CH.COM
电话:0471-4688615 4688696 网址:WWW.CH.COM
门市地址:呼市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店

春秋旅游 11月日本预售篇 许可证编号:L-NMG-CJ00070
天津\大阪\京都\东京\富士山/奈良四飞休闲7日游(天津航空)
发班日期:2018年11月29号 3999元/人(内蒙全区联运)
济南\大阪\京都\东京\富士山\横滨全景双温泉四飞8日游(山东航空,全程无自费)
发班日期:2018年11月28/30号3999元/人(呼和浩特起止)
网址:WWW.CH.COM
电话:0471-4688615 4688696 网址:WWW.CH.COM
门市地址:呼市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店

声明
我校在2018年4月-6月期间,由领票人(刘志慧、王伟、徐日光)向学校领取报名收据,但领取后收据一直未交回。为明确责任,特声明作废,作废票据产生的任何行为均与我校无关,但学校保留依法追究领票人(刘志慧、王伟、徐日光)违规责任的权利。如有人继续打着我校的旗号使用该收据,我校将依法追究其法律责任,并向公安机关报案。也请广大群众相互转告,防止上当受骗。
特此声明
内蒙古电子科技职业技术学校
2018年11月7日

声明
票据起止号(7072001-7072020, 0499601-0499620, 0499641-0499660, 0499661-0499680, 0499621-0499640, 8930961-8930980, 0499681-0499700, 0091205-0091224, 0090445-0090464, 0090465-0090484, 0090485-0090504, 0090505-0090524, 0090525-0091144, 0090537-0090556, 0090617-0090636, 0090717-0090736, 0823940-0823959, 0823980-0823999, 0823960-0823979, 0824100-0824119, 0824000-0824019, 0824080-0824099, 0824060-0824079)以上票据声明作废。特此声明
内蒙古电子科技职业技术学校
2018年11月7日