

泡热水澡可以改善抑郁症

对于上班族来说,每天最解乏的事情莫过于回到家,美美地泡个热水澡了吧。最近有研究发现,泡热水澡可以改善抑郁症,而且这种改善是长久的。

抑郁症是最常见的心理健康问题之一,全球抑郁症患者高达3.22亿,是世界第四大疾病,预计到2020年将成为第二大疾病。全球每年自杀人数高达80万。在短短几分钟内,世界各地已至少有6人自杀身亡。

在我国,人们对于抑郁症的了解还远远不够,对抑郁症的医疗防治还处在识别率低的局面,地级市以上的医院对其识别率

不足20%,甚至只有不到10%的患者接受了相关的药物治疗。

泡热水澡这么简单、方便的操作是如何改善抑郁症的呢,今天就带大家来了解一下。

什么是抑郁症?

抑郁症是以显著而持久的心境低落为主要临床特征,是心境障碍的主要类型。患者心境低落,思维迟缓,意志活动减退,情绪消沉。抑郁症会严重影响工作、学习、生活和社交,严重时悲观厌世,甚至出现自杀观念及行为。

抑郁症的发病原因有哪些?

抑郁症的根本原因目前尚不清楚,但与生物、心理及社会环境等因素有关。研究表明,抑郁症患者亲属患病率比普通家庭高10~30倍。

也有观点认为,脑信号分子5-羟色胺的缺乏是造成抑郁症的可能原因,目前使用的抗抑郁药也旨在提高这种化合物的水平。

抑郁症的治疗手段有哪些?

一直以来,对于抑郁症患者通常用抗抑郁药和谈话疗法治疗。然而,药物可能会引起副作用,并且

专业的谈话治疗过程可能很昂贵。

近期,德国弗莱堡大学的Johannes Naumann团队的最新研究发现,每周泡两次热水澡,可以缓和情绪失控,或许可能有助于改善抑郁症,这种改善是长久的。其效果与体育锻炼相似,对于轻度或中度抑郁症,可以推荐这种方法。

洗热水澡真能改善抑郁症?

人类的生理变化是有规律的,如果长期昼夜错乱不稳定,可能会增加抑郁症的风险。

洗热水澡是一种安定、放松的方式,有助于缓解一天的压力。研究认为通过泡热水澡,可以增加血液循环,使其体温昼夜变化恢复正常节奏,从而改善情绪。此外,泡热水澡也能改善睡眠质量。

因此,洗热水澡似乎是一种快速、低成本和容易获得的改善抑郁症状的方法,特别是对于那些运动有困难的人。

如何远离抑郁症?

从心理学的研究结果来看,追求完美的人是抑郁症的高危人群。在日常生活中,不妨做以下一些

简单地自我疗愈、解压、放松方法:

1.遇到紧张情况,先做深呼吸,让呼吸变得深长缓慢,缓解强迫的情绪和思维。

2.定计划留有余地,遇到任何没达到预期的结果,对自己说“没什么大不了的,塞翁失马,焉知非福?”

3.保持良好的心态,及时肯定自己,平时学会开玩笑,学会自嘲和白黑,从根本上强大自己的内心。

4.每天抽点时间做自己喜欢的事情,看看书,听听音乐,享受甜点等。从今天开始,再忙也抽出时间来泡个热水澡,放松一下自己吧!

瑜伽垫要定期清洗保养

瑜伽作为全球流行的健身方式之一,深受大众的喜爱。在瑜伽锻炼过程中,瑜伽垫起着很重要的作用,不合格的瑜伽垫有可能对我们的身体健康产生危害。今天,小编就跟大家聊聊选择瑜伽垫的注意事项,瑜伽垫如何清洗保养。

大家选购瑜伽垫时,应该注意以下事项:

1.最好购买TPE材质的瑜伽垫,其不含氯化物、金属元素,防静电、柔软、服贴、抓地力较强,同PVC材质的瑜伽垫相比,重量约轻300克,随身携带更方便。PVC垫是最常用的瑜伽垫类型,虽价格低,但含致癌物聚氯乙烯,并且在有水和汗的情况下,防滑性能没有那么好,回弹也比较慢。

2.瑜伽垫并不是越厚越好,建议初学者选择厚度



为6~8厘米的瑜伽垫,瑜伽垫太厚容易导致练习者站立不稳,大小根据体型选择即可。

大多数人都忽略了瑜伽垫的清洁。其实,瑜伽垫极易藏污纳垢、孳生病菌,没有定期清洗的瑜伽垫很可能藏有细菌、真菌以及尘螨等。其中的细菌可能会导致毛囊炎,其中的真菌易

致体癣、脚气,而尘螨对过敏性体质的人最大的威胁是诱发过敏性皮炎和哮喘。那么我们应该如何清洗保养瑜伽垫呢?

美国北卡罗来纳州立大学公众健康医学系客座教授闫爽建议,为了确保瑜伽垫的使用卫生,最好每隔1周清洗1次,但千万不要为了杀菌而用消毒液直接清

洗,这样做会腐蚀瑜伽垫,缩短其使用寿命。正确的做法是将两滴洗洁精兑4碗水,喷洒在瑜伽垫上,然后用干布擦净,放在阴凉或有少许阳光处晾晒。切记不要放在强烈阳光下暴晒,这样会让垫子开裂掉皮。不用时建议卷起来捆好,不要折叠瑜伽垫。

文/薛寒

花卉枯黄掉叶怎么办?

春节前许多市民喜欢买绿植来装点家居,增添喜庆气氛。春节过后,一些花卉开始出现枯黄、掉叶、倒伏等各种问题,如同破了相一般。观赏价值大减,严重的甚至会死亡。那么,春节后花卉“破相”该怎么办?

其实,不止是春节后,平时新的花卉买回来,如果不注意养护,也会很快出现各种问题,也就是养花新手们经常遇到的“买花难满月”。这其中的原因有很多。首先是花卉本身有问题,比如买到了病苗、伤根苗、无根苗,或是喷了亮光剂。这类花卉很难养活,只能在购买时多加注意。有病斑、虫眼的不要买,叶片上有不正常的白毛、白粉、白丝的不要买,植株不稳容易摇晃的不要买,叶片过于鲜亮的不要买、染过色的不要买。

许多花卉离开温暖高湿度的大棚,进入居民家,对环境的变化不适应,春节期间勉强维持了几天光鲜亮丽之后,便开始出现枯黄掉叶等问题。这就需要根据花卉的习性来调整光照和浇水频率。如果不知道花卉习性,可以先放在明亮散射光处养护,然后注意观察。喜阴耐阴花卉在明亮散射光处养护没有问题,喜阳花卉则会慢慢出现日益明显的向光性,或是光照较强的一面叶片更茂盛,那么就需要调整摆放位置,增加光照时间和强度。浇水方面,把握不准的话,绿叶植物可以一星期浇一次,多肉植物两星期浇一次。这个浇水频率对许多花卉都是安全的。当然也要注意观察花卉的表现,直到找到合适的浇水频率。另外,暖气房里往往很干燥,许多花卉喜欢高湿度环境,平时要注意加湿。

花市里的许多花土壤成分单一,土壤不合适也会让花卉出现各种问题。这就需要及时换土。如果不知道花卉对土壤的喜好,可以用微酸性营养土、园林土、腐叶土等混合配成营养土。大多数花卉喜欢中性偏酸性土壤,喜欢碱性土的花卉相对较少。需要注意的是,如果对花卉习性不是很了解,开花期间最好不要换土,以免伤及根系,造成落蕾。

文/李元



漱口水的5个小妙用

◎小妙招

漱口水不光对口腔健康好处多,在生活中也有很多意想不到的妙用,今天小编就来分享5条,一起来看看吧!

妙用一 给牙刷消毒去脏污

牙刷每天都要使用,而且放置在潮湿的面盆周围,特别容易滋生细菌。经常用漱口水浸泡牙刷,可去除细

菌和脏污,对口腔健康有益!

妙用二 缓解蚊虫叮咬后的瘙痒

夏季里蚊虫多,防护不好被叮咬后,痒得难受!漱口水具有消毒、消炎的作用,在蚊虫叮咬处涂抹一些漱口水可起到缓解瘙痒的作用。

妙用三 消除狐臭味

有些人得了狐臭,腋下

气味难闻,在公共场合里让人很尴尬!狐臭是汗腺分泌物被细菌分解才产生的臭味,由于漱口水有“杀菌、消毒”的功效,只要用棉球沾上一点涂抹在腋下,臭味自然就减轻啦!

妙用四 泡脚治足癣

养生的人都知道,泡脚可加快血液循环、促进新陈代谢,对身体大有好处!如果泡脚时加一些漱口水,不但

可以起到软化角质的作用,而且对治疗足癣、灰指甲都有帮助。另外还能去除脚臭味啊!

妙用五 清洁液晶屏

手机、电脑用久了,屏幕上都是脏污。只要用细绒布沾点漱口水,就可以将这些脏东西轻松擦掉啦!因为漱口水里含有清洁剂啊!

文/巧姐