

“心灵感冒”关乎每个人

从发生新冠肺炎疫情直至进入疫情常态化防控,人们对心理健康的关注度明显攀升,特别是各种重压之下的情绪管理,需求强烈。心理“保健”该何去何从?

上海市精神卫生中心院长徐一峰教授日前指出,当心理健康告急的时候,全病程的心理障碍疾病管理是最为理想的医疗状态。然而,情绪问题的早期发现以及患者走出医院后的情绪自我康复乃至恢复正常生活,仍是医疗空白,亟须有效的专业介入、引导和干预。

抑郁并不仅仅是单纯的心情不好,而是一种生理上的病变,和感冒一样常见,很容易复发、经过治疗能缓解并恢复到之前的功能水平、没有特别明显的后遗症,亦被称作“心灵感冒”。在世界卫生组织(1992)疾病及有关健康问题的国际统计分类第10版(ICD-10)中,抑郁症被归类于“精神与行为障碍”。

防治抑郁症不光是医

生的事儿,其实关乎每个人。几乎每个人都曾遭遇在低落的情绪里挣扎的经历,不要害怕发出寻求帮助的信号,接纳自己抑郁的情绪,承认需要别人的帮助,这会转变为做出改变的勇气。

如果只是一段时间的低迷忧郁,暂时性的难过消沉,且往往会随着时间的流逝而消失,这被称为抑郁情绪。如果这种情绪持续两周以上,还无法自行调节恢复,那就需要引起警惕,因为抑郁症是抑郁情绪的不断累积、持续恶化,是精神疾病,重者很大程度上无法维持正常的生活状态。世界卫生组织的统计数据显示,71%的抑郁症患者试图隐藏自己的病情,甚至一些高功能抑郁症患者在必要时还是会上班、上学甚至参加社交活动,会像正常人一样保持微笑,一旦白天的生活结束回到家里,他们就会再次将自己封闭起来,与世隔绝。社会上受困于抑郁情绪的人群远远超出需要专业医治的抑郁症患



如果低迷忧郁的情绪持续两周以上,还无法自行恢复,就需要引起警惕了。

者,故而,近期国家卫健委办公厅发布了《探索抑郁症防治特色服务工作方案》,针对青少年、孕产妇、老年人、高压职业族等重点人群,开展抑郁症筛查,在疾病早期或者轻症就能做到早发现、早干预。

时至今日,仍有许多普通人对抑郁症充满误解,攻击患者“矫情、卖人设”的言论从未减弱过。甚

至有些时候,这些最大的恶意和误解,来自于身边本该最亲近的人。要知道,抑郁症本身并非不治之症,借助精神科医生的处方药物与物理治疗,专业循证的心理干预,是可以达到临床康复的。患者的亲友无法替代专业人士开展规范治疗,但可以帮助患者寻求治疗,创造治愈的机会。

【缓解方法】 “吃掉”抑郁情绪

随着精神健康营养学的发展,科学家发现食疗减压可以帮助缓解抑郁症。有12种营养素对抗抑郁症是有效的:叶酸、铁、长链 ω -3脂肪酸(EPA, DHA)、镁、钾、硒、硫胺素、维生素A、维生素B6、维生素B12、维生素C和锌。

以这12种营养素为基础,科学家从美国国家食品数据库中选出抗抑郁症指数高的一批食物,并分析这些食物抗抑郁症指数均值(AFS)。AFS值显示每一百克食物中所含有的抗抑郁营养素的成分。食物中的AFS值(%)越高,表示该食物抗抑郁的营养素成分越多。

以下是抗抑郁营养素AFS值(%)最丰富的主要食物:

动物食品牡蛎(56%)、肝脏和器官肉(脾脏、肾脏或心脏)(18%-38%)、家禽内脏(31%)、蛤蜊(30%)、贻贝(28%)、章鱼(27%)、螃蟹

(24%)、山羊肉(23%)、金枪鱼(15%-21%)、胡瓜鱼(20%)、鱼子酱(19%)、蓝鱼(19%)、狼鱼(19%)、鳕鱼(18%)、龙虾(17%)、虹鳟鱼(16%-17%)、蜗牛(16%)、斑点鱼(16%)、三文鱼(10%-16%)、鲱鱼(16%)、鹌鹑(16%)、鲷鱼(红鱼)(16%)。

植物食品西洋菜(127%)、菠菜(97%)、萝卜或甜菜叶(76%-93%)、莴苣(红色、绿色、长叶莴苣)(74%-99%)、瑞士甜菜(90%)、新鲜香草(香菜、欧芹)(73%-75%)、菊苣(74%)、柚(59%)、辣椒/胡椒(39%-56%)、羽衣甘蓝(48%-62%)、南瓜(46%)、蒲公英(43%)、花椰菜(41%-42%)、苜蓿(大头菜)(41%)、紫包菜(41%)、芥兰(41%)、布鲁塞尔豆芽(小包菜)(35%)、樱桃(34%)、胡桃南瓜(34%)、木瓜(31%)、柠檬(31%)、草莓(31%)。

当我们感到压力很大或抑郁时,请多吃以上有助于抗抑郁的新鲜食材,这对抗压和调整抑郁情绪是会有帮助的。(据《新民晚报》)

常用4种健齿方法

自原始社会起,人们对于口腔卫生与牙齿保健已有了相关认识,如甲骨文中就有“齿”“齟”等文字记载。古人强调病从口入,认为口腔疾病会严重危害身体健康,提出了诸多关于口腔卫生、牙齿保健与防治的措施。北京中医药大学各家学说教研室主任赵艳为大家介绍四种健齿方法。

漱口 漱口是最简便的口腔清洁方法。常用清水、茶水、盐水、药水等

漱口。东汉《金丹全书》记载:“饮食之毒,积于牙缝,于当夜晚洗刷,则垢污尽去,齿自不坏”,并指出:“晨漱不如夜漱,此善于养齿者。”充分体现了漱口对口腔卫生的重要性,这也符合现代口腔卫生观念。

叩齿 叩齿是最流行的牙齿保健法。晋代名医葛洪曾推行“叩齿”(“坚齿”)术,即每天清晨上下齿轻轻叩击300次,具有固齿、醒脑、健身之功。现

代医学研究表明,叩齿能兴奋牙周牙体组织的神经细胞,促进血液循环,唾液腺分泌、消化吸收。

药物健齿 古代药物健齿主要有两种用药方式,内服和外用。内服以辨证论治为指导,如肾虚者以滋肾为治,胃火者则清胃泻火。外用药物健齿除了前文提到的漱口外,常见的还有中药牙粉、牙膏、刷牙剂等。最早的药物牙膏,如宋代《太平圣惠方》中记载,以柳枝、槐树

枝、桑枝煎水熬膏,入细辛末、芙蓉末,每日擦齿。

少吃糖蜜、饮食不可过冷过热 古人认为,龋齿的形成与过度嗜甜、滋生小虫(细菌),进而蛀牙有关。故此,古人提出为保牙齿康健和口腔卫生,须少吃糖蜜,以免滋生“小虫”,并指出饮食不可过热、过冷,冷食后不可即刻以热水漱口、热食后不可即刻用冷水漱口等牙齿保健原则。(据《生命时报》)

吃豆制品会增加乳腺癌风险吗?

乳腺癌是女性发病第一位的肿瘤疾病,而且发病率近年来呈逐年上升的趋势,其发生的危险因素之一就是雌激素的暴露。所以有很多人认为大豆制品中含有大豆异黄酮,这些植物性雌激素可以造成人体内雌激素偏高,增加乳腺癌的风险。实际上大豆制品不会增加患乳腺癌风险,相反还会降低患乳腺癌风险。

常摄入豆制品降低乳腺癌风险

植物性雌激素是一类天然存在于植物中的非甾体类化合物,因为生物活性类似于雌激素而得名,大豆异黄酮就属于其中的一种。

流行病学研究发现,豆制品摄入水平较高的亚洲国家妇女乳腺癌发病率显著低于欧美发达国家。经常摄入豆制品是乳腺癌发生的保护性因素。经常摄入豆制品的人群乳腺癌发生风险比偶然或不摄入豆制品的人群要低20%。而且具有高摄入蔬菜、水果、鱼类、豆制品其中两项或两项以上为特征的膳食模式为乳腺癌发病的保护因素。

大豆异黄酮的结构和人体内雌激素的结构相似,可以和雌激素受体结合而发挥类似雌激素的作用。但它的活性较低,发挥的雌激素样作用很弱。

大豆异黄酮可起双向调节作用

大豆异黄酮的类雌激素样作用对女性体内雌激素水平起到的是双向调节作用。当人体内雌激素不足的时候,吃到体内的大豆异黄酮可以结合雌激素受体而发挥雌激素作用,起到补充雌激素的作用;当体内雌激素水平过高时,大豆异黄酮可以与雌激素竞争同雌激素受体结合,从而阻止雌激素发挥作用,也就降低了患乳腺癌、子宫内膜癌等疾病的危险。

大豆含有丰富的优质蛋白质、必需脂肪酸、胡萝卜素、B族维生素、维生素E和膳食纤维等多种有益于健康的成分,做成豆浆容易被消化吸收,适合于老年人及心血管疾病患者饮用。(据《北京晚报》)

老人写字好处多

现在,老年人把练书法作为养生之道的越来越多。其实,科学研究发现:手写这种过去非常普遍,但现在被键盘和屏幕所取代的习惯,实际上是一项能为人们的身心健康带来诸多好处的活动。

手写能够激活大脑的运动区域、视觉区域和认知区域。科学家指出,

手写可以激活很多神经网络,从而提高人们的认知功能。手写能够刺激语义记忆,这是因为人们握着笔书写时,不仅会想到单词本身,还会想到关于如何书写单词、表达方法和握笔姿势的各种知识。科学家特别强调了这项活动对儿童发育的重要性,因为它能够培养儿童的精细运动、手眼协调和

运动控制等实际操作能力。对于成年人来说,手写能够促进前瞻性记忆和工作记忆,并通过激活其他区域来刺激大脑,引起嗅觉和触觉。

心理学家表示,从心理学的角度来看,手写是一种很好的情感引导工具,它能提高表达功能,甚至激发创造力和思维组织能力。手写能帮助人

们厘清思路、澄清疑惑,从创伤性事件中恢复过来。焦虑、抑郁患者平时多用手写能帮助他们更好地应对病情,哪怕每天手写20分钟,也能减轻患者的情绪紧张症状。

所以,即使在习惯用键盘、手机的今天,也别忘了偶尔写写字,来获得认知、情绪上的益处。(据《今晚报》)