

产后情绪波动就是抑郁症？

◎心理驿站———

经历了十月怀胎，终于等到宝宝到来，皆大欢喜。但有些新妈妈情绪越来越焦虑，易激动或情绪低落，睡眠差且消瘦。不少产后被这些症状困扰的女性，误以为自己得了产后抑郁症，其实这很可能是产后甲状腺炎在作祟。

产后甲状腺炎是自身免疫性甲状腺疾病的一个类型，由于甲状腺激素的波动导致产后妈妈情绪和心理变化，很容易被误认为产后抑郁症。

产后女性是甲状腺疾病的易患人群，一方面产前原本就有桥本氏甲状腺炎或甲亢、甲减等甲状腺疾病的患者，产后由于激素水平的剧烈波动及孕期免疫耐受的解除，可能导致甲亢甲减复发。另一方面，即便产前并无甲状腺相关疾病，由于产后气血两亏、情绪焦虑、过度劳累，也会导致免疫功能紊乱，诱发此病。如果出现产后甲状腺功能异常，临床医师可以通过一系列检查明确诊断。

产后甲状腺炎是一种会自我恢复的疾病，一般

分三个阶段：通常在产后1~6个月时出现甲亢期（表现为心悸、乏力、易怒、怕热、多汗、消瘦等），通常持续2~3个月左右进入甲减期（表现为易疲乏、怕冷、情绪低落、嗜睡、反应迟钝、精神淡漠等），大约持续4~6个月进入恢复期。当然，也有人直接表现为甲亢或甲减的，值得注意的是，甲状腺功能已恢复至正常的产后甲状腺炎患者，仍有可能发展为永久性甲减，所以康复后几年仍要定期检查。

对于哺乳妈妈，明确诊断为产后甲状腺炎后，

一般不需要抗甲状腺药物治疗，但如果明显需要药物治疗者，可遵医嘱使用药物，以减少对婴儿的影响。

中医认为，产后女性患甲状腺炎，病因常常与禀赋不足、体质亏虚、情志损伤等因素有关。中医治病讲究辨证论治，每个人的情况不一样，具体的治疗方案也不一样。可以归纳为几类：

1. 畅情志，增加免疫力。

健康的身体是人体阴阳平衡的象征，情志与脏腑有着密切的内在联系，

七情太过或不及都会影响健康，所以保持舒畅情绪，可以帮助调节机体的阴阳平衡，增加身体对不良刺激的耐受性。

2. 节饮食，不过多食碘。

身体70%~80%的碘都储存于甲状腺，因此，甲状腺疾病与碘有着密不可分的关系。对孕产妇而言，特别是甲状腺过氧化物酶抗体阳性的女性，要采用适碘饮食，不建议食用海里的植物类食物，如海带、紫菜等。

3. 密切关注自身症状。

因为产后甲状腺炎症状分不同阶段，每个阶段的状态不同，新妈妈们要密切关注自身症状，特别是新出现的明显的情绪变化、怕热、体重改变、胃口变化，一定要及时到医院检查甲状腺功能。

4. 中医药治疗有优势。

产后甲状腺炎是个自限性疾病，中医治疗可以通过辨证论治，采用补益气血、疏肝解郁、养心安神等方法，使机体达到阴平阳秘的平衡状态，改善症状，促进恢复。

（据《文汇报》）

辣椒真的那么不健康吗？

◎小科普———

在很多人的观念中，吃辣不但容易上火，还会损伤肠胃。辣椒真的就那么不健康吗？牛津大学、哈佛大学和中国医学科学院联合做了一项持续8年、覆盖近50万名年龄在30~79岁中国人的研究显示：相比那些不常吃辣的人而言，一两天就吃一顿辣味食物的人死亡的可能性低14%；经常吃辣尤其能降低癌症、心脏病和呼吸疾病的死亡风险。

这里的辣味不单单指日常吃的辣椒，还包括蒜、

生姜、葱等在内的食物。辣素对人体有四大好处。

刺激血管舒张，帮助降压尤其对于高盐引起的高血压，辣素能预防性地减少血管氧化损伤，减缓血管老化和硬化。

抑制脂肪合成，预防肥胖辣素会促进体内棕色脂肪增加，从而加快脂肪燃烧，降低肥胖几率。

有研究认为，辣素会促进胰脏分泌胰岛素，使血糖降低；改变肠道菌群，从而间接影响血糖。

抗氧化，阻止细胞癌变过程辣素是一种抗氧化物质，能抑制正常细胞癌

变，促进突变细胞恢复，降低癌症发生率。

但像痔疮患者、有眼病者、慢性胆囊炎患者、肠胃功能不佳者、有心血管问题的人，吃辣反而可能加重病情。

总的来说，新鲜的辣椒每次100克以下，干辣椒每次10克以下，生姜每次不要超过15克。

吃辣的同时，避免油腻、高盐、高糖等重口味。搭配凉性食物以达到清热去火的作用，如莲藕、苦



瓜、莴笋等都是不错的选择。吃辣菜，主食最好选粗粮，可预防由肠胃燥热引起的便秘。饭后吃点酸味水果，如橙子、柚子、苹果等，能刺激消化液分泌、加速肠胃蠕动，也可以减轻辣味，滋阴润燥。

（据《浙江老年报》）

冬季如何消除眼镜片上的雾气？

◎小妙招———

寒冷的冬季，如果你戴上口罩又戴着眼镜，驻足一会，镜片上便被雾气弄得模糊一片，有什么办法能消除雾气呢？小编奉献两招。

要想镜片不起雾气，一

定要选散热较好的树脂镜片，或者选择“防雾镜片”。也可在市场上购买“眼镜防雾剂”，一般的防雾剂都具有“清洁 去污、防霜、防雾、保护视力”等功效，对皮肤无刺激，对镜面无腐蚀，使用方便，使用一

次可保持1~3天不生雾。

不想花钱买“防雾剂”，你也可以自制“眼镜防雾水”，方法是：先将可完全溶解的肥皂薄片放入10毫升温水中，制成肥皂液，再倒入30毫升甘油，最好能再滴入数滴松节油，最后搅拌

均匀即可，这样“眼镜防雾水”就算制作成功了。使用时，只需将防雾水涂在镜片上，再用眼镜布擦拭，防雾可持续3~4小时。这种方法，对于冬季经常在室外活动、又同时戴眼镜和口罩者最为适用。 文/巧 姐

烤肉食材用不完,该怎样延长保鲜期？

聚会吃烤肉，怕不够吃，往往都会多买一些食材，但是又常吃不完，该怎么保存呢？简单教你几个小妙招，让食材可以延长保鲜期！

肉类
冷藏：最常烤的鸡肉、猪肉，先使用厨房纸巾擦干表面水分，再用保鲜膜包好放入冰箱。

冷冻：在没调味的情况下直接冷冻，会容易流失水分变得很柴，可先使用烤肉酱或酱油、醋等酱料腌渍后再冷冻，调味料里的盐分与酒精可以抑制细菌滋生，又能保存肉汁。只想吃原味的，就先将肉泡在冰水里，让肉的表面上形成一层薄薄的冰膜，再用保鲜膜包好冷冻，可以减少肉的水分

流失。

海鲜
鱼：鱼类易从内脏开始变质，冷藏前先去鱼头，再彻底清洗鱼肚，用纸巾擦干水分后，包好冷藏。

蚌壳类：用清水先洗一遍，再用一盆清水加上足够的盐，浸泡至泥沙吐净后方可冷藏。

虾：将虾洗净后，准备

一盆清水，水要淹过虾，将盆子放入冷冻，结冻成块后拿出冰箱，放置一会后将结冻的虾块取出，再用保鲜袋密封，然后再放置冷冻保存。

鱼浆制品
如甜不辣、黑轮等常见的烤肉料，解冻后会失去弹性，密封后放冷藏即可。

文/菲 菲

青苹果竹芋叶边枯焦怎样预防？

青苹果竹芋是常见的观叶植物。它叶片硕大，叶色清新宜人，非常适合室内装饰。

青苹果竹芋在养护过程中很容易出现叶边枯焦，这会让它的观赏价值大打折扣。要预防焦边，就要了解它的习性，从温光湿水土肥等几个要素入手，用心养护。

温度和光照方面，它喜温暖，怕寒冷，生长适温18℃至30℃。冬季室温在10℃以上，不要放在阳台，应该放在温暖的暖气房内。它喜半阴，忌强光，夏季强烈的直射光可使叶片出现灼伤，造成叶片枯焦。可在明亮散射光处养护，或者放在东、西、北边窗台。如在西边窗台，夏天的下午，强光直射西窗，应注意遮光。冬季可放在南边窗台。

水分和湿度方面，它喜湿，要求较高的空气湿度。空气干燥是叶边枯焦最主要的原因。在气候干燥的地区，春、秋、冬季都要注意空气加湿。使用加湿器或地面叶面喷雾的方式，尽可能保持局部的高湿度环境。浇水应见干见湿，避免干旱，干旱缺水也会使叶边枯焦。但是盆土中也不要长期积水，否则容易烂根。

土壤用疏松肥沃、排水良好、富含腐殖质的微酸性营养土或泥炭土，也可用“懒人土”养护（“懒人土”配制方法见2017年8月19日《北方新报》16版）。土壤中肥力要温和，不能太猛，不能用浓肥生肥，否则容易引起肥害，出现叶边枯焦。平时追肥也要用稀薄液肥，生长期10天左右追肥一次即可。 文·摄影/文 远



青苹果竹芋