

# 三种表现暗藏抑郁信号

由于隐形抑郁特征隐蔽,患者很难意识到自己已经患有抑郁症,同时身边的家人和朋友也很难第一时间察觉,隐形抑郁分为三大类,一起来了解下吧!

## 微笑型抑郁

表面上他好像天天都面带微笑,但实际上他是一个抑郁症。

微笑型抑郁有一些自己的特征:比如说假设一个人在单位时,他从来都是特别热情的,特别和善跟谁都不发脾气;而一到家里面就谁都不理了,不愿意多说话。

还有一种情况是,这个人在单位非常勤快,什么事都愿意干,有求必应;但回到家里面好像变

得特别懒,一点都不想动,甚至基本上就到床上一躺。

第三种情况是这个人在单位时,从来听不到他发牢骚说累说苦,但是在家里自己一个人待着的时候,很容易伤心,甚至于自己一个人流泪。

## 激越型抑郁

传统的抑郁都是比较低下、迟缓、缓慢,甚至于刺激他都没反应。

但是激越型抑郁比普通情况下更容易激动,而且是表现在言语和行动两方面。

言语比较激动是指,可能一句话不对他就会大发脾气跟你嚷嚷,态度让你受不了;行为上也会出现

过激行为。一天可能会有很多次。

## 痛型抑郁

这是指患者表现的是疼痛症状,实际上还是抑郁的一个结果。

临幊上确实会遇到一部分抑郁症患者,不会自己诉说自己抑郁了,他也不知道自己有抑郁症,只是会说胸痛、关节痛、后背痛、腰痛、头痛、胃痛……像这种情况多半都有情绪问题,如果稍微再问一问,你心情怎么样、食欲怎么样、睡眠怎么样、大脑反应怎么样,就可以知道其实他的情绪很糟糕了。如果你出现了以上三种隐匿性抑郁的表现,就应该引起重视,尽早到医院就诊了。 (据《健康时报》)

# 降血糖如何巧运动?

医生对于糖尿病治疗有“五驾马车”的说法,主要是指药物治疗、血糖监测、饮食控制、适量运动及健康教育,其中,“运动”对病情控制至关重要。运动可以帮助患者改善胰岛素抵抗,使肌肉对胰岛素的敏感性增加,从而加速葡萄糖的利用,有利于血糖控制;可以改善心肺功能和蛋白质代谢,有利于防止心血管疾病和糖尿病并发症的发生;还可以改善肌肉力量和身体灵活性,缓解压力,促进身心健康。

糖尿病患者如何科学开展运动,可从以下几方面着手。

**时间选择** 运动最佳时间为餐后1小时左右,因为此时体内血糖将升高到峰值,运动可以快速消化血糖,达到最理想的降糖效果。运动时长建议控制在30分钟至1小时。

**运动类型** 根据个人兴趣选择强度不是太大且能持久的有氧运动,如快走、慢跑、游泳、跳舞、打太极拳等。但是,不建议选择剧烈的无氧运动,对血糖降低没什么效果。

**准备活动** 患者运动最重要的是防止低血糖和运动损伤,因此运动前要做好热身准备工作,有需要的佩戴好护具。运动前最好监测血糖,血糖值 $<3.9\text{mmol/L}$ 或 $>16.7\text{mmol/L}$ 的患者,暂时不宜运动。同时,别忘了携带糖和水,运动量较大时及时补充。

**运动强度** 比较合适的运动量是运动后微微出汗,呼吸略感局促、心慌、四肢略感疲乏酸痛,经过短暂休息很快能恢复。如果运动后没有出现身体稍感疲惫或出汗发热的现象,心率也一直保持不变,就表明患者运动量太少,对控制血糖没有太多帮助;如果运动后20分钟之内身体心率还没有恢复到运动之前的数值,同时出现食欲不振和身体严重疲惫、心慌等,就表示运动量过大,需要减少运动量。切忌确诊完迫不及待地大运动,过几天又由于疲惫一动不动,一定要找到适合自己的运动量,循序渐进,持之以恒。

(据《北京日报》)

# 居家清洁掌握六个关键点

大扫除,迎新年,是我国的传统民俗之一。

居家清洁消毒,以下六点请掌握。

1. 消毒是阻断病毒传播的有效方式之一,但不合理的消毒方式不仅起不到杀灭病毒的作用,反而可能会造成对身体或环境的伤害。家庭防护应以清洁为主,消毒为辅。

2. 选择合格、有效的消毒产品,市售消毒剂应该按照说明书标签进行稀释后使用,消毒使用酒精应选用75%的浓度。请注意,强效消毒液一般具有很强的刺激性。

3. 外出回家后第一时间洗手。学会正确洗手。手消毒可选择醇类、季铵盐类等产品。如无明显污渍,可用手消毒剂揉搓双手20~30秒。

4. 建议家里保持通风和环境



清洁。每天打开门窗通风2~3次,每次不少于30分钟。室内使用酒精时,要避免采用喷洒式消毒方式。

5. 电器表面消毒,应先关闭电源,待电器冷却后再进行消毒,否则可能有起火、爆炸的风险。金属日用品可用

酒精棉片、消毒湿巾擦拭消毒。

6. 家用餐饮具等可用沸水消毒10分钟,注意餐饮具一定要全部浸没在沸水里。餐饮具清洗消毒后,存放时要注意保持干燥。

(据《健康中国》)

# 儿童奶酪棒没多少营养

近年来,儿童奶酪棒因味道香醇甜美,包装精致可爱,受到不少孩子的青睐。很多家长也把它当成营养乳制品,认为多吃一些无妨。实际上,虽名为“奶酪棒”,但它的营养价值与真正的奶酪还是有不小的差距。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅表示,儿童奶酪棒属于再制干酪,蛋白质和钙含量远远低于普通干酪。商家为了满足孩子喜吃甜食的天性,必然会长加入糖来优化口感,或是额外添加盐,来促成奶酪成型,保持水分。此外有些产品会加入色素,提升卖

相,来满足孩子喜爱多彩食物的心理。而这些成分对于发育期的孩子而言,多吃无益,可能会导致肥胖、龋齿等问题,食物中含盐量过多也会影响锌等其他微量元素的吸收。

据调查,市面上绝大多数奶酪棒添加剂均在15种以上,完全不符合儿童食品“清洁标签”的理念,因此购买时要注意选择,家长在挑选时就一定要擦亮眼睛,遵循“两高两低”的原则,即高钙高蛋白,低钠低脂肪。在购买前,家长应当仔细阅读产品包装上的配料表和营养成分表。一般来说,配料表是以添加量为标准进行排

序,即添加越多排名越靠前,所以尽量选择干酪排在配料第一位的奶酪棒。再者,营养成分表中会标注每份营养素的含量,家长要格外注意蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、钠的占比,尽量选择相同重量下蛋白质含量高、添加糖较少、含钙多含盐少的奶酪棒。

在食用数量方面,朱毅建议,如果孩子嘴馋,可以把这种奶酪棒视为含奶酪的糖果,严格控制孩子吃的数量,每周吃三四根解解馋即可,切不可将奶酪棒当成真正的乳制品天天进食。

(据《生命时报》)