

过年了,你有恐归症吗?

鸡年春节已经进入倒计时。广州白云心理医院首席心理专家沈家宏指出,对于出外工作的大多数人来说,“过年”这个词,代表的可不仅仅只是回家团圆这一层含义,更多的,却像是一个考试的学生,终于把一年的答卷呈现在老师的面前,等待着最后判分,于是“都市恐归族”应运而生。

春节假期相对集中,对于上班族来说,每一个人都像被在各种工作中解放出来,却又立即摆在了一个他们平时所相对陌生的环境中,各种聚会让他们置身于一个展示一年劳动成果的T台秀,无数的应

酬像快餐文化一样无质量地重复。这样一来,春节假期在慢慢失去它传统上意义的同时,也增添了人们各种各样的焦虑情绪。低收入阶层焦虑源于经济压力太大无法承受,外出子女焦虑源于父母对自己期望无法达到,已婚男女的焦虑不知道应该去哪方老家过年……

对此,沈家宏解释说,焦虑是指一种缺乏明显客观原因的内心不安或无根据的恐惧。焦虑总是与精神打击以及即将来临的、可能造成的威胁或危险相联系,主观上感到紧张、不愉快,甚至痛苦和难以自制,并伴有植物性神经系

统功能的变化或失调。焦虑对人的工作、学习及机体的生理功能等产生影响,轻度或适度的焦虑,使大脑和整个机体处于适当的觉醒水平或兴奋状态,思维敏捷,判断准确,迅速作出决定,使机体保持充沛的体力;中度或中度以上的焦虑对人体产生不利影响,甚至发展为焦虑障碍。

以上所述的这些焦虑无疑都是来源于心理层面上的情境应对困难,对于在工作生活情感上都能独挡一面的许多人来说,春节假期的许多情境却成了他们的烦恼。

那么,如何才能甩掉

焦虑,轻松过年呢?心理专家沈家宏教授给你支支招。

客观看待问题,缓解内心不安。

春节的传统意义是对和平、友谊和亲情的检阅和激励,是对未来美好生活的祝福和祈祷。就像《常回家看看》的歌词中讲的“老人不图儿女为家做多大贡献,一辈子不容易就图个团团圆圆”。要知道,春节的大小繁琐事宜是每个人都要去面对的,更进一步讲,平素在外,很多时候都靠自己打拼,但有关春节的事,每一件却像是

每个家人都在一起努力的大事一般。

合理安排时间,休闲式度假。

对于春节假期,要学会善待善用。偶尔和朋友聚会,适时也要陪伴家人。劳逸结合,才能有益于身心健康。对于如何使用这属于自己的假期,每个人都有不同的安排,但记得除了必要的应酬外,要适当地留点时间给自己,去完成自己想做的事情。除了应对人际交往上的需要之外,自身的娱乐放松需要也是不可忽略的。

擅于沟通,和谐过节。

春节前后,恰是很多家庭矛盾被激化的时机,比如过年是回女方家还是男方家?过年给长辈送礼怎么送,送多少?等等因为繁琐的大小决定,意见不合而争吵不休的夫妻也不在少数。要看到,争吵只是强硬地把自己的需要强加在别人身上,换位思考一下,自己也会有不舒服的情绪。家和万事兴,恰当的沟通方式是解决家庭矛盾的良方,学会听对方表达意见和看法,并积极地去商量如何照顾到多方面顾虑。

(据《南方日报》)

长时间戴口罩反生病

为防冷空气刺激,市民吴小姐上下班途中一直戴着口罩,虽然每天换洗,但这几天还是病倒了。昨天一早,她到武汉市第一医院看病,在呼吸内科被诊断为感冒时,很是纳闷。

该院呼吸内科医生文芸分析,戴口罩的确能预防流感,但长时间戴口罩反而更容易感冒。对正常

人来说,人体呼吸道的黏膜下布满微血管,鼻子吸入冷空气后,鼻咽气管黏膜对冷空气进行加温加湿,进入肺部时已接近体温,这道工序能锻炼鼻腔和呼吸道,提高人体御寒能力。如果长时间戴口罩,人体缺乏锻炼,稍微受凉便更容易感冒。

文芸建议,健康市民



不必经常戴口罩,有呼吸系统慢性疾病的市民适当戴口罩。选购口罩时,尽量选择3层医用无纺布口罩或

6层以上的纱布口罩;慎选卡通口罩,因其材质上的彩绘染料能诱发过敏性鼻炎或哮喘。(据《武汉晨报》)

长寿的人有3种迹象

您还在通过长眉毛、无寿斑推测自己是否能够长寿吗?相比之下,显然来自现代医学的科学研究更靠谱。日前,美国、英国科学家就通过大样本研究揭示了下面3个长寿迹象,对照这些特征和迹象,并适当调整生活方式达到这些要求,就能够提高生命质量,有效延长寿命。

心率偏慢。人类的心跳次数受自主神经与体液因素的影响,如人激动时心率会加快,安静时心率会减慢。大量临床研究证实,静息心率偏快的人,发生各种心血管疾病的危险明显增加,死亡率也高。有研究对比老年人心率与寿命的关系,结果发现,男性心率大于80次/分比心率小于60次/分,活到85岁的比率下降了近一半,心率是预测男性长寿的有效指标,但在老年女性中无明显差异。

静息心率能在50~65

次(睡眠中的心跳次数可以为38~50次/分)是健康心脏的标志,老年男性朋友可以尝试几个方法,使静息心率能保持在60次左右。一是常做运动,因为运动时心率加快,但运动使心功能得到锻炼,从而使静息心率减慢;二是保持合适体重,肥胖会使心脏负担加重,心率加快,因此肥胖者要注意健身和调节饮食;三是戒烟限酒,因为吸烟与饮酒均可使静息心率加快。

肺活量大。肺活量即人在深吸气后,最努力所能呼出的气体总量。“肺活量可以预测寿命”,这是美国波士顿大学医学院的科学家们经过长达30年的研究得出的结论。肺活量大和内部身体各系统的机能能力、新陈代谢的能力等密切相关。肺活量下降,内部机体能力也随之下降。3种方法提高肺活量,一是坚持运动,随着运动

强度的增大,机体为适应代谢的需求,需要消耗更多的氧气和排出更多的二氧化碳,使得呼吸加深、加快,肺通气量增加,肺通气的动力呼吸肌的纤维变得粗壮有力,提高了呼吸肌的功能,增大了肺活量。适合的健身项目有游泳、慢跑、骑车(快速骑)、轮滑、爬山、健身操(舞)、羽毛球、篮球、足球、太极拳等,活动时间需保持20~30分钟。二是每天坚持做扩胸运动,提高胸部肌肉力量,能起到扩大胸腔能力,增强呼吸深度的作用。三是可以采用调节呼吸法,在空气清新的环境下,慢慢吸气4~5秒,使肺部吸足氧气,再缓慢吐气,练习5~8分钟。另外,吹气球、吹蜡烛等游戏也能提高肺活量。无论何种运动,一定要注意长期坚持。

手握力大。美国科学家对近6000名男性进行了

40多年跟踪研究后得出结论,双手的握力,不仅体现一个人的手部力量,还能反映人整体的身体素质。《英国医学杂志》刊登的研究报告也指出,握力最小的比握力最大的老年人死亡率高出67%。对于老年人来说,握力测试还可以灵敏地显示出他们肌体衰老变化的程度。

提高握力有很多途径,握力器、腕力器和羽毛球球锻炼小臂肌肉的效果都不错,尤其是小小的握力器,可以带在身上随时练习。此外,杠铃、哑铃、引体向上等力量锻炼能够增强上肢肌肉力量,而羽毛球、网球等运动能使手腕、手指更加灵活,这些方法综合运用,可以强壮身体,提高握力。一般的运动都是单手,建议左右两侧同时训练,因为这样可以刺激神经系统,维持身体平衡,促进身体的协调性。

(据《生命时报》)

茶叶泡脚胜似吃药

每天坚持用茶叶泡脚不仅能缓解疲劳,解表散寒,疏通经络,驱除寒湿,杀菌止痒,还能改善睡眠,预防感冒。

每天晚上睡觉前,将适量茶叶放入木桶中,加进一定量的沸水,用毛巾覆盖木桶,浸泡5~10分钟,然后将双脚放进去足浴15分钟,同时用手按摩整个脚背和脚底,待全身微微出汗后,将双脚擦干,趁热上床,用被子覆盖双脚即可。取材方便,操作简单,只要根据不同的症状,稍微调整一下即可。

防治感冒用清茶

清茶泡脚能宣通腠理,解表发汗,温通血脉,改善血液循环,增强免疫功能,既可以预防感冒,又能缩短感冒病程,减少并发症及预防感冒的复发。

驱除寒湿用红茶

红茶性质温燥,其含有的咖啡碱、茶多酚等物质能够有效去除体内湿气,加上少许生姜末,可以有效驱除体内寒湿,缓解腰、肩、臂、腿等疼痛。

促进睡眠用普洱茶

脚掌上的无数神经末梢与大脑紧密相连,刺激脚底的神经,通过经络达于心。经过发酵的普洱茶,茶碱和茶多酚含量比普通茶要少,不会兴奋神经,反而能起到安神定志的作用,对大脑皮层产生足够的抑制,加快入睡,减少做梦。

除脚臭加点盐

茶叶里含有单宁酸,具有较好的杀菌作用,尤其对导致脚气的丝状菌特别有效,长期使用会对脚癣等真菌感染性皮肤病有不错效果。此外,茶叶本身还有收敛和吸附异味的的作用,吸臭效果非常好。在茶水里加点食盐,能起到去脚臭的作用。

治疗足裂兑点醋

茶叶的收敛固涩功效,能很好地修复裂开的皮肤,如果在泡足的水里加点醋,可以增加皮肤光滑度,一周后可愈合裂口。

(据《健康时报》)