

身體是思維的僕人,無論是處心積慮精心選擇的,還是無意識流露出來的指示,身體都會一一響應。如果受到慾望的指示,人的身體就會很快與健康揮手告別,陷入疾病和衰退中;如果受快樂美好思想的指引,我們的身體就會洋溢着青春的活力與美麗。

健康與疾病,如同人的境況一樣,根植于思想之中。所以,病態的思想一般都出自病弱的身體。衆所周知,恐懼的思想彷彿一顆子彈一樣可以迅速地置人于死地,而且這類思想持續不斷地殘害着成千上萬的人,雖然速度沒有那麼快,但卻是確定無疑的。如果一個人整天擔心得病,那麼必然會成爲疾病的俘虜。焦慮能夠迅速動搖人的士氣,擾亂人的身心,使疾病乘虛而入。而不純潔的思想,即使沒有使人的身體沉迷于某些不良習慣,但遲早會破壞人的神經系統,使之精神疲憊、萎靡衰弱。

堅強、純潔和快樂的思想,能夠使身體充滿活力、優雅美麗。我們的身體是一架精

密、反應靈敏的儀器,能夠對印象深刻的思想迅速做出反應,而且思維習慣將影響到人的身體。好的思想產生好的影響,壞的思想自然會損害身體。

假如人們持續不斷地傳播骯髒的思想,身體內就會一直流淌污穢、有毒的血液。健康的生活和強健的身體,來自一顆純潔的心靈。齷齪的人生與墮落的身體,則源于骯髒的思想。思想是人們行動、外在表現和整個人生好壞的源頭;這個源頭純潔,那麼所有的一切才能純潔。

身體是思維的僕人



假如人們不願意改變思想,僅僅改變飲食是不會有助於身體健康。而只有把思想淨化純潔之後,才不會再渴望不潔淨的食物。潔淨的思想可以使人養成清潔的習慣。那些連澡都不願意洗的,所謂的聖人,並不是真正的聖人。那些能夠鞏固和淨化自己思想的人根本不會被疾病所

火中傷、失意沮喪,可以奪走健康的身體與優雅的氣質。憂鬱煩悶的面容不是偶然出現的,而是由煩悶的思想造成的;溝壑縱橫的額頭是被愚蠢、激情和傲慢刻畫上去的。

只有你認爲空氣與陽光能夠自由出入你的房間,你才會擁有一個甜蜜的、幸福的家庭。同樣道理,只有擁有歡樂的、美好的或是寧靜的念頭,你才能擁有一個強健的身體,一個歡快的、幸福的或是平靜的外表。

在祛除身體疾病方面,歡樂的思想所起到的作用遠勝于任何技藝高超的醫生;在排除悲傷苦惱方面,善良的意願是最好的藥劑。如果一個人一直生活在憎惡、憤世嫉俗、懷疑、嫉妒的思想中,那么就彷彿把自己禁錮于自己建築的監獄里一樣。相反,什么事都往好的方面想,快樂地面對人生,耐心地學會、發現生活中所有的閃光點——所有這些無私的思想,都是通向幸福的大門。學會平靜友好地面對每個人,日復一日,你的心境就會變得寧靜祥和。



有些抑鬱癥不祇是「心病」

人們普遍認爲,心理社會因素是導致抑鬱症的主要原因。事實上,很多非心理社會因素也能誘發抑鬱症。也就是說,抑鬱症不只是「心病」。

軀體疾病

甲狀腺功能減退 甲狀腺功能不正常,尤其是甲狀腺功能減退很容易引起抑鬱症。甲狀腺疾病治愈後,抑鬱症會自然消失。

糖尿病 糖尿病人患上抑鬱症的幾率是正常人的3倍。據文獻報道,60%~75%的糖尿病患者常伴有抑鬱情緒,其中10%~35%爲重度抑鬱。

經前期緊張綜合徵 這類患者一般在月經來潮前7~14天開始出現抑鬱症狀,經前2~3天加重,行經後症狀明顯減輕,或者完全消失。

更年期綜合徵 更年期抑鬱症早期多有更年期綜合徵的表現,逐漸發展爲以焦慮、緊張、激動、抑鬱爲主的情緒障礙。表現爲坐臥不安、憂心忡忡,有大禍臨頭之感,悔恨自己的過去或夸大其缺點,自責自罪。

生活方式

節食減肥 當一個人採取急劇節食做法時,很容易出現抑鬱症狀,因爲食物起着重要的鎮靜作用。如果營養不均衡,人體得不到充分的營養,活動能力就會降低,就可能引起抑鬱症。此外,某些減肥藥物也會誘發抑鬱症。

日照不足 在人的大腦底部有一種叫松果體的腺體,能分泌出「褪黑激素」。如果日照時間過少,陽光強度減弱,會影響這種激素的分泌,人的心情就容易低沉消極,變得萎靡不振,甚至導致內分泌紊亂、注意力不集中、心慌心悸、失眠多夢等症狀。

此外,服用某些降壓、類固醇、左旋多巴等藥物也有可能導致抑鬱症。(王學義 于魯璐)

很多人都不知道什麼時候喝牛奶最好,這樣的話很有可能會導致牛奶中的營養白白浪費,甚至還有可能會影響到人體健康。對於什麼時候喝牛奶最好的問題,專家提醒所有人都應該儘量瞭解,因爲只有這樣我們才能更好的充分吸收牛奶營養。很多人都認爲早上是喝牛奶的最佳時間,那麼事實真是這樣嗎?

1、忌空腹

專家特別提醒,喝牛奶的時間的確是在早上8-9點爲最好,這個時候正是人體需要大量營養的時候。但是同時要注意,一定要避免空腹食用,很多人在早上8-9點吃早餐的時候經常是空腹喝一杯牛奶就好,這是非常不科學以及錯誤的飲食習慣。因爲牛奶有催眠鎮靜作用,如果在早上空腹飲用的話就會導致我們出現昏昏欲睡的感覺,這對工作以及學習是非常不利的。

因此要注意,在喝牛奶的時候最好是搭配主食,比如像麵包、饅頭、堅果等,這些食物與牛奶中的營養相輔相成,對人體健康更加有利。

2、晚上喝牛奶

其實最好的喝牛奶時間應該是在晚上,這是由於在牛奶中含有一種能使人產生疲倦欲睡的生化物1色氨酸,除此之外還有豐富的微

喝牛奶挑對時間是關鍵

量嗎啡類物質。這些物質都具有很好的鎮靜催眠作用,對睡眠具有很好的促進作用。尤其是牛奶中的1色氨酸,它更是大腦合成脛色的主要原料,而五脛色胺對大腦睡眠起着關鍵的作用。



很多老年人經常會有失眠的情況,這個時候更應該在晚上多喝些牛奶,其中的鈣可以清除緊張情緒。因此牛奶對老年人的睡眠更有益,什麼時候喝牛奶最好的最佳答案應該是在晚上。

3、睡前

因此,白秀萍建議,老人別空着肚子進浴室,最好保持五六分飽的狀態。也不宜吃得過飽,避免洗澡時感到過度疲勞。在洗澡前還可以吃些巧克力和糖果,補充能量。

確認沒有不適感。不少老人患有心腦血管疾病等慢性病,稍不留神可能引起疾病發作。在浴室這樣封閉悶熱的環境中,可能會導致毛

晚上睡覺前同樣非常適合喝牛奶,不僅有利于提高睡眠質量,同時還具有很好的補鈣作用。這是因爲睡覺後血液中鈣的水平會逐漸降低,而血鈣的下降會促進甲狀腺分泌亢進。在激素作用下骨組織中的一部分鈣鹽會溶解入血液中,以此來維持血鈣的穩定平衡。而睡覺前喝牛奶其中的鈣會緩慢的被血液吸收,並且整個晚上血鈣都能得到充分的補充。

在這種情況下就不必再溶解骨中的鈣,從而幫助我們有效的起到預防骨流失、骨質疏鬆症等常見症狀。因此在平時生活中,不妨在晚上睡覺前喝杯熱牛奶。

4、營養浪費

空腹狀態下喝牛奶不僅會讓人昏昏欲睡,同時對牛奶中各種豐富的營養也會造成極大的浪費。因爲牛奶中的蛋白質將會從胃中很快排出,而且寶貴的蛋白質還會被人體分解作爲熱量被消耗掉,從而難以起到本身應有的作用。而牛奶中的氨基酸在小腸內沒有來得及吸收就被排入大腸,甚至還會產生一些有害物質。

浴室濕滑,還有各種電器,對於行動不便的老人來說,是家里最危險的地方。如果老人洗澡時發生意外,情況會十分危險。因此,進浴室前,老人要做好5項安全準備。

補充足量水分。浴室通氣性較差,溫度、濕度大,導致浴室內的氧氣含量較低。老人體質一般較虛弱,長時間洗澡容易感到口渴,進而出現目眩、心悸、胸悶等症狀,十分危險。

哈爾濱醫科大學附屬第四醫院內科主任醫師白秀萍建議,老人進浴室前最好補充足量水分。提前1小時,準備約500毫升溫開水,慢慢喝,用1小時左右喝完。洗澡時,也可以帶一瓶水進浴室,每隔15~25分鐘,口渴時及時補充水分。洗澡也應喝一些水,但也不宜大口大口地喝,以免一次性大量飲水增加心臟負擔,嚴重的還可能會引起「水中毒」。洗完澡後還可以先喝一小杯淡鹽水,靜止休息5~10分鐘後,再少量多次飲水。

適當補充能量。洗澡時,悶熱的環境會消耗掉人體的一部分能量,加上此時新陳代謝較快,導致人在洗澡時會出現飢餓感。如果老人沒進餐便進浴室洗澡,很容易感到頭暈、噁心。

老人進浴室先做5件事

細血管擴張、心輸出量不足、腦組織出現缺血、缺氧現象,甚至很可能導致心腦血管疾病。

因此,老人沐浴前,要確保身體處於良好的狀態。在剛吃完飯、剛服完藥或感到困頓、身體乏力、頭暈噁心時,儘量不去沐浴,以免潮濕悶熱會加重症狀。在進入浴室前,要確保老人無頭暈、噁心等不適症狀。有心腦血管疾病的老人,洗澡時最好備一些常用急救藥品。

帶個小板凳。老人的體力有限,長時間站立可能會感到力不從心,很容易暈倒、滑倒。因此,老人洗澡

時可以帶個小板凳來借力。站累了可以坐着洗,既省體力,又不用擔心會滑倒。小板凳最好是木質的,塑料的不僅不夠結實,沾水後還容易濕滑,造成傷害。如果條件允許,老人可用浴缸洗澡,比淋浴節省體力,更安全。浴室地面應防滑,最好在老人入浴前鋪放防滑墊。

進浴室後別鎖門。

老人進浴室後,將門虛掩即可,最好不要從里面反鎖,這樣萬一出現緊急情況,家人能及時提供幫助。身體狀況較差的老人,最好在家人的陪護下洗澡。家人也要注意估算老人的洗澡時間,及時提醒,多留神,如果老人進入浴室的時間較長,可以敲門問一下老人的狀況。老人進浴室後,家人不要將電視音量調得過高,以免聽不到浴室內的異常聲響或老人的呼救聲,避免發生危險。(王海嬌)



近日明星朱莉的雙乳切除在媒體曝光,乳癌和BRCA1基因頓時成爲熱門話題。各位權威人士發表了不少高見,王子也趁機聊兩句。

先說正常人體:

正常人體由大約40萬--60萬億個細胞構成,它們都由同一個受精卵發育而來。絕大部分細胞都有一個細胞核,理論上講它們都有一套相同的DNA。DNA編碼的各個基因相互調節,指導細胞的分裂,生長,發育,移動和死亡。

但是,DNA複製酶不是完美無缺的,據估計,它平均每複製1億個DNA對就會有一次錯誤。而細胞內的DNA修復系統可以修復99%的複製錯誤。這就是說,平均每100億個DNA對的複製就會有一個突變。人類基因組約有64億個DNA對,所以每次細胞分裂平均會帶來0.64個突變。

每天,在我們的身體里,成百萬的細胞死亡,又有成百萬的細胞誕生。可以想象到每天有多少DNA突變在我們體內發生。



從朱莉雙乳腺切除談乳腺癌的檢測治療

內是一個非常非常小的概率。這就是爲什麼大部分癌症發生在老年人身上。

當然,在其他因素作用下(比如家族癌基因遺傳,核輻射,化學致癌物,低免疫力...),癌症的發生率就會大大提高。

值得慶幸的是,這些隨機突變絕大部分不影響正常細胞生長發育;極少數影響細胞代謝過程的突變會被體內的免疫系統消滅;只有極少極少數的基因突變能生存下來。

癌症的產生:

只有那些基因突變正好發生在調節細胞分裂的基因里,能夠讓細胞無限生長,並且能逃過免疫檢測,才會形成癌細胞。所以,癌細胞的產生在人體

BRCA1基因:

該基因通常在乳腺和其他一些組織里表達,編碼BRCA1蛋白,此蛋白在DNA修復過程中起重要作用。

BRCA1基因有8萬多個DNA對,通過對不同人群大規模的基因測序,科學家們發現了各種不同的基因突變,其中一些突變使所編碼的蛋白完全或部分喪失了DNA修復功能。

每個人有兩個BRCA1基因,只要其中一個編碼蛋白完全或部分喪失DNA修復功能,細胞就需要依靠其另一個正常的基因。假如這個正常基因發生突變,這些人的DNA突變不能有效地修復,產生癌細胞的可能性就會大增。

研究表明,帶不正常BRCA1蛋白基因的婦女,有80%的可能性在90歲之前患乳腺癌;她們得卵巢癌的可能性比正常婦女高55%。

到目前爲止,還沒有發現兩個BRCA1基因都有缺陷的人,這表明完全沒有BRCA1修補能

力的細胞是無法成活的。

BRCA1基因的檢測

由BRCA1引起的乳腺癌只是全部乳腺癌的小部分(5-10%),但是這些乳腺癌患者發病時間早,對化療藥物敏感性低,成活率也低。所以,有乳癌/卵巢癌家族史(特別是有早發乳癌/卵巢癌家族史)的婦女應該去檢查自己的BRCA1基因是否有缺陷,是哪一種缺陷。

不同的BRCA1基因缺陷,其乳癌的發病率

和成活率都有差異,處理方式也不盡相同。大致上有如下方法:

- 1.定期檢查:觸摸,X光,超聲波,CT,MRI,等等
- 2.藥物預防:抗雌激素類
- 3.乳腺/卵巢預防切除:分各種類型的手術,並非人人適合

選用以上一項或多項措施,都有其有利不利的方面,需要患者與醫生反復多次的溝通。朱莉的病例

朱莉有早發乳癌/卵巢癌家族史(母親56歲死于卵巢癌,一個姨媽剛發現患乳癌,外祖母45歲死于卵巢癌);而且DNA測證實她帶有缺陷的BRCA1基因,使她有87%的可能性得乳癌。

雙側乳腺切除可以使她患乳癌的可能性降低到5%,這是朱莉選擇手術的原因。王子相信其決定是經過深思熟慮的,決非盲目的科學迷信。

近年來,BRCA1缺陷基因在中國人群中也有發現,其頻率與西方人群基本相同。但願朱莉的舉動能加強同胞們的防癌意識,尤其是那些有早發乳癌/卵巢癌家族史的。

王子最後再強調一次:不同的BRCA1基因缺陷有不同的發病率和成活率,臨床治療方法也不相同。雙側乳腺切除並不是人人都適合的。(文:王子)