

讓你鬱悶的那些不良心態

人人追求幸福,但不一定人人都能獲得幸福。你的想法和習慣,可能就是快樂的罪魁禍首。小編為你總結了最容易導致“不幸福”的幾種心態,提醒大家注意,希望大家擁有幸福生活!

總是追求完美。超人的標準、高高的期望值,會讓幸福變得可望不可及。想想“完美”所要付出的代價,及時告訴自己,只要盡力了就可以了。

負面環境的影響。如果交往的人,聽到看到的消息都是悲觀的,消極的環境會讓你的生活也充滿痛苦、限制。不如多花點時間與“陽光”的人聊聊天,看看振奮人心的書籍,讓自己心情舒暢。沉浸于往昔或未來。活在過去的回憶里,或不斷為將來擔憂,只會錯失眼前的美好。最好專注於那些眼前的事情,比如每一項工作、每一頓晚餐等,如果走神了就深呼吸幾次,把自己拉回來。

不停地攀比。不斷的與別人比房子、車子、工作、名氣……只會傷到自尊。用友善、寬容的心對待周圍的人和己,滿意和自信將不求自來,生活也會充滿驚喜。

愛鑽牛角尖。對任何細節都不肯放過,只會讓自己深陷糾結、痛苦之中。不如換種解決思路,或者乾脆把它暫時放到一邊,先做一些能釋放壓力的活動,回頭再看棘手的事,也許根本不是問題。

過分在意別人的看法。總覺得別人針對自己,會讓你變得畏首畏尾。其實別人真的不太在乎你做了什麼,將注意力轉移到身邊的人和事上,才能提高自尊心、輕鬆生活。

生活太複雜。快節奏的生活,讓你像陀螺一樣不敢停歇。試着一段時間只做一件事,只把最重要的2—3件事列入任務清單,少些猜疑。簡單的習慣,會讓生活簡約自由。



老做夢到底好不好

經常有人抱怨:“我每天晚上都做夢,也不知道這樣究竟好不好?”其實,只要有睡眠就有夢,現代腦科學及睡眠醫學證實,無論你有沒有感覺,每晚都約有兩個小時在做夢,平均會做四五個夢。

雖然做夢是再正常不過的事,但夢也有好壞之分。所謂“好夢”,一般是指剛睡醒時可能會記住夢的內容,但半小時後就會忘掉的夢。這樣的夢並不影響睡眠質量。一般來說,夢的內容因人而異,五花八門,有的與白天的事情相關,有的與現實沒有任何關聯,比如約見某個朋友、努力打開瓶蓋、與某人對話或者出遊等。

做正常的夢,早晨起床後不會感到疲倦,而且精神很好,頭腦清楚,有利於身體健康,是保證機體正常活力的重要因素之一。做夢是睡眠的一部分,睡眠具有修復大腦細胞的作用,做夢也有相應作用,比如舒緩神經、促進大腦中代謝產物的排除,增強記憶功能等。白天,大腦辛勤工作了一整天,晚上則通過睡覺做夢來進行自我修復。有生理學家研究發現,經常做“好夢”的人,

平均壽命會更長。

“壞夢”分為兩種,一種是人們常說的“噩夢”,比如在夢中遇到危險、被人追趕、高空墜落等,驚慌時甚至還會在夢中大喊大叫,並且緊張的夢境一晚上重複好幾次;還有一種是通宵做夢,一整晚似睡非睡,早上醒來後渾身乏力,精神不飽滿,甚至有頭暈、頭痛等明顯不適症狀。

一般來說,做噩夢常常與人的精神因素有關,虛弱、緊張、受刺激、白天看恐怖片或是有關暴力的新聞,晚上可能會做相關的噩夢。《生命時報》曾進行過一項調查,有32.5%的人一周至少做過一次噩夢,37.7%的人每月做一次以上,僅有0.6%的人從未做過噩夢。經常做“壞夢”,是睡眠質量不好的表現,需要到正規醫院進行治療。

養生之道講究“先睡心,後睡目”。為了避免“噩夢連連”,要先讓我們的心平靜下來,然後再進入睡眠狀態。因此,晚上9點以後最好避免過於興奮,不要進行卡拉OK、應酬、網聊、打電話、做策劃等大腦皮層比較活躍的活動,可以看看電視劇或聽聽舒緩的音樂,11點上床睡覺,晚餐不要吃得過飽,七八成飽即可,宜清淡,少吃土豆、洋蔥等產生氣體的食物,不要吃太多高脂肪、高蛋白等會產生酸性物質的食物,以免影響睡眠質量;最好選擇輕薄、透氣、保暖性好的被子;右側臥睡最好,仰臥、趴著睡容易做夢。



有效預防癌症的10個建議

在未來的16年里,癌症的發病率能夠減少一半。直到那時以前,如何用科學的方法來預防癌症呢?看看醫學專家有何建議。

每天都健身

與最愛運動的男性相比,身體素質最好的男性患上肺癌的可能性會低68%,患上結腸直腸癌的可能性會低38%。即使人們患上了癌症,如果能夠堅持經常鍛煉的好習慣,他們的生存狀況也會轉好。有氧鍛煉和抗阻力訓練有助於控制炎症和激素水平,還能增強免疫系統的功能以抵禦入侵的癌症細胞。

不吃油炸食品

每周吃一次或更多次炸薯條、炸雞、炸魚或炸面圈的人患上前列腺癌的風險會高出37%。這是因為食用油加熱到高溫後會在食物中形成致癌的化合物。

喝石榴汁

石榴汁能阻礙肺癌細胞的生長。此外,以往的研究表明石榴汁能延緩小鼠的前列腺癌,並能讓接受前列腺癌治療的男性體內的前列腺特異性抗原含量保持穩定。每天喝454克石榴汁即可,它所富含的多酚、異黃酮和鞣花酸能協同對抗癌症。

做癌症篩查

如果能夠通過篩查的方法檢測出一種癌症,而你又符合條件,就請及時做篩查。如果每個50歲以上的人都定期篩查結腸癌,因這種疾病而死亡的病例數能減少60%。結腸直腸

癌、前列腺癌、睪丸癌、皮膚癌和肺癌都可以通過篩查而得以檢測出來。

把藍莓當作零食來吃

藍莓中所富含的一種名為紫檀芪的化合



物能大幅度減少腸道的癌前病變;如果癌症病變不加以控制,可能會導致人們患上結腸癌。每天食用1杯半藍莓即可,把它們放入麥片粥中食用,或是食用新鮮的藍莓,或是將它作為奶昔的原料。

吃含有大量膳食纖維的食品

與對膳食纖維攝入量最少的人相比,在飲

食中攝入大量膳食纖維(大約相當於每1000千卡熱量中含有17克膳食纖維)的人患上胃癌的風險會低17%。這是因為膳食纖維能阻止引起癌症的毒素從小腸移動到腎臟。

想辦法停止打鼾

與睡覺香甜的人相比,存在嚴重睡眠呼吸暫停綜合徵的人死于癌症的可能性比前者高出了近5倍。這是因為睡眠呼吸暫停會讓血液中的氧氣含量下降,導致現有的小型腫瘤生長出新的血管,讓它們得到燃料通過血液得到更快、更迅速的傳播。

多站立

每年有9.2萬例的癌症病因可以歸咎於靜坐時間太長。即使經常鍛煉的人也會面臨這一風險;預防方法就是給手機設置鬧鈴,每一個小時就站起來活動1-2分鐘。這是因為站立有助於減少身體中與癌症風險相關的分子含量。

服用陽光維生素

與服用安慰劑的人相比,每天在飲食中補充1000國際單位維生素D的人在超過四年的時間里患上癌症的風險降低了77%。維生素D也可以從鮭魚、沙丁魚和香菇中獲取。

食用堅果

每天食用3個巴西堅果,因為它能提供有益於人體健康的硒元素。這一數量與晚期前列腺癌的發病率降低48%之間存在着相關性。

一個男人被判處死刑,在監獄等待行刑。一個醫生走進來,蒙上他的眼睛,用手術刀割開他手腕和腳踝的皮膚,同時在一個水袋上扎出一些小洞。刀割下去之後,馬上讓水滴在鐵碗中,發出滴滴答答的聲音。醫生哼唱着一首簡單的歌曲,聲音越來越輕。漸漸地,滴水聲越來越慢,男人沒有了聲息——他把自己血已流盡的錯覺嚇死了,實際上他流的血還不滿一燒酒杯。

這個殘忍的實驗發生在20世紀30年代的印度,它被作為“負面感覺和想象的力量”的極端例子載入醫學史。實際上,正是本該救人的醫生,常常使病人覺得自己病人膏肓。在這種情況下,醫生就是病人生病的原因:草率的診斷,對藥物或治療風險和副作用的誇張警告,都可能給病人帶來巨大損害;有時,只是負責鑽孔的牙醫的說話聲都會引起病人的疼痛,儘管鑽孔還未真正開始。

這種消極思想的力量幾乎讓凡斯·范德思走向毀滅。這又是一個廣為人知的例子,也發生在20世紀30年代,這是在美國。一天傍晚,范德思在亞拉巴馬州的一塊墓地中遇到一個巫醫。他拿着一瓶發出惡臭的液體,在范德思的臉前搖晃,然後預言他馬上就會死亡,沒有活命的機會。

從那以後,范德思就像真的被言中了。他躲在家中,情緒越來越糟。幾天後,他虛弱不堪,不得不住進醫院。醫生無法找出他痛苦的原因,後來,范德思的妻子對醫生講述了這個奇特的詛咒。醫生最初十分迷茫,隨後,他開始了診治。他打電話叫來范德思的家人,站在病床前,說他和巫醫談過話了,那個巫醫當時把蜥蜴引進了范德思的胃里,一條小蜥蜴在那里孵化出來了。這個寄居在他身體中的爬行動物,會慢慢地從內部將他吞噬。

在醫生的命令下,一個護士走進來,拿着一個裝有催吐劑的大針管。醫生把針紮進病人的身體,病人開始嘔吐。在混亂中,趁病人沒有注意,醫生從口袋中拿出一條蜥蜴,帶著勝利的微笑說:“看,你吐出了什麼?現在好了,詛咒解除了。”病人喝下一口水,陷入了深度睡眠。一周後,他出院了,完全恢復了健康。

醫生的詛咒

在醫學界,存在一種非常普遍的現象:病人

在聽到醫生關於某種副作用的警告後,就真的會出現該種副作用,糟糕的好奇心引發糟糕的身體反應。在服藥之後,病人開始受苦,說明書中列舉的副作用一一出現,口干、皮疹、疲倦、視力障礙、便秘等。“可能出現的副作用”這種說法對有些病人來說就像一個可怕的詛咒。

美國人山姆·蘇曼在20世紀70年代時被診斷為肝癌晚期。蘇曼、他的家人和醫生都認為他只能活幾個月了,而他也確實在幾周之後死亡。然而,屍檢結果讓所有醫生大吃一驚:這是一個直徑僅3厘米的小腫瘤,沒有感染其他器官,癌細胞也沒有轉移。這個男人不是死于癌症,

在一個研究中,一組病人服食同樣的藥物,卻被告知不同的藥物價格。得知藥物很貴的病人中85%都稱疼痛減輕了,而那些故意被告知藥品價格很低的病人有61%感受到疼痛減輕。醫生也可以從每天的出診中得出這個結論。很多病人都更傾向於服用昂貴的處方鎮痛藥物,而不是低價的非處方藥。很多病人抱怨,廉價的藥物不如昂貴的藥物有效,儘管它們所含的有效成分可能完全一樣。所以,醫生應該儘可能多花時間向病人解釋,廉價的藥物和昂貴的藥物一樣有效,而不是簡單地對他們說“醫保不會為其他藥物付款”。

被醫生嚇死的病人

作者:維爾納·巴爾滕斯

而是死于自己即將死于癌症的想法。

心身醫學(研究心理對疾病影響的科學)認為:病人對醫生語言的不同理解,會使治療要么出現可怕後果,要么出現神奇療效。相信女人更易死于早搏的女人,死亡率比沒有這種想法的女人要高三倍。對所有人來說,負面感覺都會像高血壓一樣,極大地增加心肌梗塞的危險。非常典型的是,病人會在心肌梗塞發生前6個月內,出現筋疲力盡或絕望的症狀。醫生應該更多地關注病人的精神痛苦和情緒低谷,而不僅僅是觀察高血壓、糖尿病和升高的膽固醇等傳統的風險因素。



此外,很多人因為害怕可能出現的副作用而選擇不吃藥,醫生必須更好地對此作出解釋。如今,製藥公司正在履行越來越嚴格的藥品安全義務,每一種副作用,哪怕只出現過一次,都必須列在說明書中。正因如此,再無害的藥物可能帶來的不良反應列出來也像一張恐怖清單,其實,這些副作用出現的概率比被雷電劈死還要小。

言語的力量

醫生總是低估了他們言語的力量,所以專家建議,將來的醫學專業學生必須學習和病人對話、交流,進行角色扮演訓練,醫生應該真正在

醫患互動的細節上下功夫。那些對醫生來說很好理解的醫學術語,卻可能讓病人誤解,引發他們的強烈反應,大大降低疾病治愈的可能性。

美國心臟病醫師、諾貝爾和平獎獲得者伯納德·勞恩在著作《痊癒的遺失藝術》中敘述了年輕的他做醫生助手時經歷的一件事。當時的主任醫師情緒很糟,匆匆探視病人後,在病床邊對其他醫生說,這位女病人患的是典型的TS。TS在醫學術語中是三尖瓣狹窄的意思,實際上大部分都不會帶來很大的身體損害,絕對不算致命的疾病。女病人聚精會神地聽着。探視之後,她對勞恩說:“看來一切都結束了,TS肯定意味着晚期。”儘管勞恩馬上向她解釋這個縮寫的含義,並告訴她不需要擔心,但她的狀況還是迅速惡化。她呼吸困難,肺中的液體越積越多,數小時後,她便死于肺積水。

在醫院里,每天都會出現醫生不加考慮說出的話語,有的可能出自好意,最後卻帶來致命的後果。心慌意亂的病人會細細斟酌醫生說的每一個字。如果醫生在給孕婦做超聲波的時候嘟囔了句“嬰兒的頭有點大”,本來滿懷希望的父母可能立馬就會想到腦積水或嚴重的殘疾。“這種藥可能會起作用”或“我們試試這種藥”之類的話都足以使病人陷入深深的不安。形象描述出來的專業術語(如在計算機斷層掃描前說“現在我們把您切成一些薄片”)或報告好消息時採用負面的表達方式(如“腫瘤擴散的结果為負”)也會給無法很快理解其意的病人帶來擔憂。有些安慰也絲毫不起作用,只會引起病人不必要的擔憂,比如“您不需要害怕”“您感到疼就告訴我”或“現在會流一點血”。

就是那些已經意識到這個問題的醫生,也陷入了一種兩難的境地:儘可能全面地告知病人手術和治療可能存在的風險和副作用,是他們的義務,但是實際上厚厚的手術同意書和風險說明書會讓病人不安,而不是讓他們安心。因此專家建議,醫生應該只告知病人重要且頻繁出現的風險因素,而不是每一種可能出現的微乎其微的反應。少數病人很早就知道怎樣保護自己不受負面思想的干擾,他們扔掉手術風險說明書,在面對長達幾頁的手術同意書時,他們只是問:“告訴我我要在哪里簽字,其他的我根本不想知道。”