

# 和不良情緒說再見



都說女人善變，那是因為女人都比較情緒化，經常會因為一點小事就會出現發脾氣、傷心、憂鬱等等不良情緒。而這些不良情緒，不僅僅會影響自己的心情和生活狀態，時間長了還會引發各種疾病，那麼怎麼和這些不良情緒說拜拜呢？

**睡眠法：**睡眠能通過緩解疲勞，降低壞情緒對人體的影響。且做夢對緩解情緒障礙有着不可忽視的作用，無論這些夢你醒來是否記得，只要你遇到的情緒問題不是非常嚴重，那一覺醒來就什麼事都沒有了。

**運動法：**跑步、騎車、游泳等有氧運動是緩解壞情緒最有效的方法之一，能幫身體分泌快樂多巴胺。建議堅持每周鍛煉5次，每次20分鐘。

**暗示法：**同樣經歷焦慮和抑鬱，能主動發現積極一面的學生，比只會哭著發泄的人能更快走出來。每天早上出門前，不妨對着鏡子笑一笑，告訴自己我今天很快樂。

**顏色法：**顏色對情緒的作用，就像維生

素之于身體健康。如果你想控制憤怒，就遠離紅色；如果你想對抗抑鬱，就別穿黑色或深藍色的衣服，它們會讓你情緒更差；如果你想緩解焦慮或緊張，就應該選擇能讓你冷靜的顏色，如淡藍。

**音樂法：**研究發現，聽10分鐘音樂就能讓你的壞情緒得到緩解。有時候學唱首不熟悉的歌，效果更好。

**光照法：**調亮環境光線有助於提陞好心情。美國心理健康研究中心的研究發現，季節性情緒失調(SAD)主要就是由於光照不足引起的。因此，讓自己身處光亮的環境中，就能有效對抗不良情緒的干擾。

**呼吸法：**當你處於壓力狀態時，要放慢呼吸，同時儘量往後捲舌。這一方法能在數秒鐘內平衡任何情緒。建議在情緒產生時，深呼吸

並耐住性子等6秒鐘，等情緒平穩，思考能力恢復，才能做出正確的決定和行動。

怒傷肝，憂傷肺……只有良好的情緒才能讓我們覺得更加快樂，保證身心的健康。但是不如意十之八九，而我們都不是聖人，不可能做到沒有情緒波動，所以，就需要學會情緒管理，減少不良情緒帶來的負面影響。

# 瓜子吃太多 傷胃傷肝致早衰

瓜子是最常見的休閒小零食，很多人一嗑瓜子就停不下來，殊不知你在嗑瓜子的同時，也給胃、口腔和肝造成負擔！因此吃瓜子的方法要得當。

## 嗑太多瓜子的危害

### 1. 瓜子嗑太多易引起胃病

時常聽到一些人說，吃了一個上午瓜子，肚子都痛了。其主要原因是，由於空氣不斷隨着吞嚥嚼碎的瓜子仁進入胃腸，導致胃腸道內脹氣而引起噯氣、腹脹、腹痛等腹部不適症狀。誘人的瓜子香味，不停地刺激膽囊收縮，亦會引發腹痛。

### 2. 瓜子嗑太多易消化不良

此外，如一次性嗑瓜子量太多，必然會消耗大量唾液和胃液，影響正常食物的消化，導致消化不良等疾病。

### 3. 瓜子嗑太多易損害舌頭

如果一次嗑瓜子量太多，持續的時間又長，瓜子與舌頭反復摩擦，會引起舌尖部腫痛、紅腫、起血泡等現象。

### 4. 常嗑多味瓜子易誘發肝病甚至中毒早衰

多味瓜子是瓜子加香料、食鹽、糖精製成的。香料有天然香料和人工香料兩大類。天然香料如花椒等都含有微量黃樟素。人體攝入黃樟素多了，會引起肝臟病變。

### 三類人不能嗑瓜子

**1. 高脂血症患者。**瓜子含有大量脂肪，高脂血症患者食用後會使血液中的脂質水平升高，而血脂升高往又是動脈硬化、高血壓、冠心病等病疾的重要致病因素之一。

**2. 膽囊切除者。**瓜子油膩，其所含的脂肪需要膽汁去消化。膽囊切除後，儲存膽汁的功能喪失。這類病人如果食用瓜子，會引起消化不良。

**3. 胃病、肝病者。**瓜子含有大量脂肪，患有腸炎、痢疾等脾胃功能不良者及肝病者食用後，會加重病情。



# 生點小病其實不是壞事



出現咳嗽時，應在保暖的同時補充大量水分，同時避免胡椒、洋葱等辛辣食物刺激呼吸道。如頻繁咳嗽還伴有發燒、胸痛、體重減輕等症狀時，應立即就醫。

## 嘔吐

也是為了排出對人體有害的物質，以減少吸收，是機體的一種防禦反射。若此時採用藥物止吐，會使有害物質滯留在體內，危害健康。如果是單純嘔吐，應適量補充水分，避免水和電解質紊亂。如果還伴有腸胃不適，就應在補水的同時按摩胃部 and 腹部。嘔吐後別急着進食，可以稍加活動，讓身體舒展後再進食。若嘔吐反復發作或伴有腹痛、發燒等症狀時，應立即就醫。

## 腹瀉

尤其是排泄物有異臭時，往往是身體正在排出來自食物或其他方面的毒素。當腹瀉來臨時，千萬不要走進“治療”誤區，如有腹瀉就止瀉藥；認為腹瀉就是炎症，該吃消炎藥，吃去痛片緩解腹瀉疼痛；嚴重時吃藥，停止時就停藥，腹瀉時多喝水，補充丟失水分；腹瀉時少吃，腹瀉後多吃等。遇到腹瀉時，應採取因勢利導法，例如喝一杯熱水，幫助腸道儘快排完毒素。如果有嚴重的腹瀉，便意頻頻、排便量少、肛門部有痙攣性疼痛，或排泄物帶血，或同時伴有腹痛、發燒、嘔吐等症狀時，應

該立即就醫。

## 流鼻血

我們可以把流鼻血看作是機體自我“去火”的一種方式。當人們飲水減少，辛辣食物吃得過多，以及環境乾燥，體內“上火”時，機體就常常自行選擇薄弱的鼻黏膜“去火”。所以流鼻血時大可不必擔心，它會在短時間內自行終止。

但是，如果經過一段時間鼻血依然不止就應當及早檢查。這是，你可以前傾身體，順其自然，用紙巾輕輕吸去流出的鼻血。量較大時，可捏緊鼻翼柔軟處幾分鐘，或舉起流血鼻孔的對側手臂幫助止血。如果鼻子大量流血不止時應立即就醫，這往往是體內血管硬化、血壓過高等疾病引起的。

## 發燒

體溫一旦超過了攝氏37度就屬於發燒。醫學研究證實，免疫細胞的作戰能力會隨體溫的升高而增高，同時高體溫也使血液中的鐵離子濃度減少，造成病原體生長所需要微量鐵離子供給不足，進而抑制病原體發育，這些才是抗病的主力，藥物只是外援。所以，如果在發燒一開始就服退燒藥，反而可能加重病情。體溫不超過攝氏38度，且精神、食慾沒有受到影響時，可以將冰塊置于額頭緩解不適，同時多喝水，適量補充維生素和礦物質，可以吃一些富含營養且清淡的食物。若體溫高於攝氏38.5度，或持續低燒不退，或伴有發疹、劇烈頭痛、關節痛、痙攣症狀時，應立即就醫。

每個人都不喜歡生病。但是，人體內的孔竅在某些疾病狀態下是在排除毒素。醫藥的過早介入，會使我們身體上的免疫機制長期處於睡眠狀態。將自身健康過多依賴于外部，我們就會慢慢變成疾病侵襲的有縫的蛋。因此，偶爾生點小病不一定是壞事。

## 咳嗽

是呼吸系統中最常見的症狀之一，是人體的一種保護性措施，對機體是有益的。當呼吸道黏膜受到異物、炎症、分泌物或過敏性因素等刺激時，即反射性地引起咳嗽，有助於消除自外界侵入呼吸道的異物或分泌物，消除呼吸道刺激因子。如果一咳嗽就服用止咳藥物，則會把加重炎症的臟東西都滯留在呼吸道里不利于炎症的消除。

健康長壽，是人類的普遍願望，人類對長壽的探索也從未停止過。美國有兩家機構都推出了“長壽習慣排行榜”，一個是《美國退休人員協會雜誌》推出美國專家總結的“排名前六的長壽習慣”；另一個是美國“十佳排行榜”網站，推出長壽排行榜的10個好習慣。他們都認為，長壽的關鍵，在於養成日常生活的好習慣，這可能比遺傳基因更重要。下面就綜合起來說說：

**養成飲水的習慣** ---- 水不僅是維持生命的第一要素，也是長壽的第一要素。美國疾控制中心的相關數據表明，很多疾病都是由於水攝入不足引起的。人體細胞缺水會出現疲憊、口腔乾燥、舌頭腫脹、心悸、肌肉痙攣、頭暈目眩等諸多病態。研究發現，細胞缺水還是衰老的主要原因。1992年，日本科學家卡塔亞瑪利用核磁共振研究細胞內結構水的數值變化，得出結論：當細胞外的水難以進入細胞，使得細胞內的水少于細胞外的水，就是人類走向老化的象徵，只有讓身體解渴，讓細胞喝飽水才能提高細胞活力，延緩衰老。所以，要養成勤飲水的好習慣，像國人喜歡飲茶，外國人喜歡喝咖啡等，都是不錯的習慣。適量攝取果汁、各種湯粥，也可以增加水分的攝入。

當然，水也不是喝得越多越好，過多飲水也能造成水中毒。一般每天2000毫升左右即可。夏日炎熱出汗多，需要多一些；冬日天寒揮發少，需要少一些。

**金字塔式的飲食規律** ---- 很多上班族早晨起來行色匆匆，草草吃一口，甚至不吃就走了，只有傍晚下班以後才好好大吃一頓，這是極其錯誤的。好的飲食結構像一個金字塔：以充足的早餐為基礎接下來是吃好午餐，晚餐絕對要少，就像金字塔的塔尖。切記大餐後不要立即上床睡覺，最好適當活動後再上床睡覺。平素要多吃堅果和乾果。一般堅果都含有對人體有益的不飽和脂肪酸，以及豐富的維生素和礦物質，有益智補腦作用，還能夠調節血脂，軟化血管和保護心血管，幫助清除體內自由基，起到抗衰老的作用。少吃油炸食品，包括薯條和其他油炸零食。

**經常笑出聲來** ---- 馬里蘭大學醫學院

心臟病學家麥克爾·米勒博士表示，笑聲能促使人體發生變化，改善免疫系統和內分泌系統的功能，提高免疫力。米勒博士的長壽處方是，找到讓自己快樂的事，笑出聲來，並把快樂傳遞給別人。歡笑也是壓力的克星，中國人好說，笑一笑，十年少。別為小事憂慮，讓生活更輕鬆一些。別給自己背上不必要的負擔，工作能做多少做多少，不要過分給自己施加壓力。樂觀的人更容

示，70歲以上老人每年參加志願活動100小時（每周只需2小時）就可獲得多種健康益處，包括緩解抑鬱、減輕體重、減少失眠和增強免疫力等。向有困難的人伸出援助之手，幫助他度過難關。當看到別人快樂，自己會更加快樂。

**生活簡單，不貪戀舒適** ---- 對生活挑剔、苛求的人，為提高“生活品味”煞費苦心。在衣着上，非名牌不穿，每天要換一套衣服；在飲食上，講

**拒絕服用成癮性食物和藥物** ---- 烈酒、香煙、安眠藥等都會讓你遠離長壽。吸煙會讓壽命減半，而烈性白酒會讓記憶力越來越差，依賴安眠藥則會讓你失去自己入睡的能力。在你能看到的任何地方貼上便利貼，提醒自己戒掉壞習慣，按醫囑服藥，多去戶外，能有效幫你解除成癮。

**回歸大自然** ---- 耶魯大學社會生態學家斯蒂芬·凱勒特博士表示，多去戶外，重回大自然，有助於提陞情緒和自信心。英國埃塞克斯大學研究發現，經常接觸自然界的人更少生氣、抑鬱和緊張。戶外散步和騎自行車等低強度有氧運動可降低心臟病風險。快走、釣魚、划船和種花種菜等都是很好的戶外運動方式。不用擔心居住的附近沒有山脈或者海洋，利用周末去當地公園、植物園等“綠色地帶”也有同樣的效果。外出旅遊也是不錯的選擇，旅行途中可能會結識新的朋友。到各地看看美景，瞭解當地的人文歷史，會收穫新的人生價值觀。結識新朋友可以使頭腦清晰，改變思維方式，為生活帶來新的希望。

**有自己的鍛煉方式** ---- 長壽者一般都有自己的鍛煉方式，跳舞、打拳等等，都是不錯的鍛煉方式。美國塔夫茨大學醫學中心風濕病學專家王晨晨博士最新研究發現，太極拳動作輕柔，衝擊力小，幾乎是人人適宜的運動，尤其是老人。常練太極拳可緩解焦慮抑鬱、改善睡眠質量，降低高血壓和緩解纖維肌痛等慢性疼痛。練習瑜伽和冥想也有不錯的效果。瑜伽能放鬆身體的每一塊肌肉，通過連續運動排出汗液來消除所有的體內毒素。冥想可以使你的大腦保持平靜，清除一切雜念來保持大腦健康。

**多接觸動物** ---- 寵物提供給老人友誼和溫暖，讓老人擁有傾訴對象，從而釋放壓力，多接觸寵物的人，能擁有穩定的血壓、膽固醇和甘油三酯水平。普度大學人類與動物關係研究中心主任阿蘭·貝克博士表示，除了貓和狗，在家中設立水族箱，養一只小鸚鵡等都有幫助。如不願在家中養寵物，去動物園、水族館多接觸小動物，做動物收容所的志願者，或者經常逗逗鄰居家的狗，也有同樣的效果。

# 美國人認可的長壽習慣

易長壽。在對美國百歲老人的調查中發現，所有老人都對自己活過百歲充滿信心。這種信心使他們面對生活困境時，仍然能保持良好的健康心態。

## 每天聽音樂

加州大學戴維斯分校認知神經科學家皮特爾·加納塔博士表示，聽音樂有助於緩解焦慮，幫助睡眠，增強記憶，還能促進傷口癒合，降低與壓力有關的應激激素皮質醇水平，從而增強免疫力。對老人來說，每天聽音樂，還可以降低血壓，緩解關節炎疼痛和加速中風後康復，甚至能抑制認知障礙症的病情發展。美國邁阿密大學醫學院庫馬爾教授表示，音樂能喚起積極的情感和態度，尤其在清晨，選擇快節奏的、愉悅的音樂能讓你維持一天的好心情。

**樂於助人** ---- 研究發現，經常幫助朋友、親戚或鄰居的老人明顯感覺更快樂，身體也更健康。美國預防醫學教授史蒂芬·波斯特博士表



示，70歲以上老人每年參加志願活動100小時（每周只需2小時）就可獲得多種健康益處，包括緩解抑鬱、減輕體重、減少失眠和增強免疫力等。向有困難的人伸出援助之手，幫助他度過難關。當看到別人快樂，自己會更加快樂。

**愛家人** ---- 尊老攜幼是一種美德。美國威斯康星大學的一項研究表明，熱愛家人的人心理健康指標非常平均，更有可能達到活過百歲目標。這是因為，熱愛家人能讓你產生對自己健康的責任感，同時，多拿出點時間與家人在一起，而工作時間相對少一些，能夠在某種程度上消除消極想法和緊張情緒。

究食物的營養與精緻，花在烹飪及飲食上的時間越來越長。久而久之，會感到生活很沉重、很累，還總有一種精神壓力。其實，生活簡單就是享受。衣食住行，率性而為，衣服只要穿得舒服，不再要求名牌；飯菜只要可口，不再過於挑揀。脫離物質的束縛，簡單輕鬆的生活有益健康。選擇喝白開水而不是碳酸飲料，選擇步行而不是開車，選擇自己烹飪而不是去餐館用餐。簡單基本的生活，會讓人越來越勤快，不會成為每天沉迷於電視熒屏的“沙發族”，身體也不會因貪戀舒適而產生惰性。