

什么是妄想型精神分裂症

精神疾病的種類有很多,妄想型精神分裂症是其中的一種,一旦患上妄想型精神分裂症後必須治療,不然會造成患者的病情更嚴重,會影響生活與工作。不過很多人對這種精神病很不瞭解,因此常有人問什么是妄想型精神病?

什么是妄想型精神分裂症?

妄想型精神分裂症是精神分裂症中最常見的一種。大約有半數的精神分裂症患者是被診斷為妄想型的。妄想型精神分裂症的發病年齡一般以中、老年者居多,起病比較緩慢,患者大多具有多疑、敏感、不信任、嫉妒、行爲神秘、不易接受他人的批評、嫉妒性強、遇事喜歡誇張、對人冷酷、傲慢等妄想性個性特徵。

根據內容來區分,妄想可包括:被害妄想、關聯妄想、宗教妄想、自大妄想、政治妄想等。

幻覺則可依照知覺的不同,區分成視覺幻覺、聽覺幻覺、嗅覺幻覺、味覺幻覺、觸覺幻覺、體覺幻覺等。視覺患者就是幻視,患者會看到一些不存在的東西。聽覺幻覺比視覺幻覺常見,患者會聽到一些聲音,內容可能是在罵她、可能是在稱讚她、也可能是命令她,但實際上卻沒有這些聲音。嗅覺幻覺與味覺幻覺則比較少見。觸覺幻覺也是很少見。

妄想型精神分裂症的患者通常比較晚發病。一般精神分裂症的好發年齡在二十五歲上下,男性是二十歲到二十五歲,女性是二十五歲到三十歲。但是妄想型精神分裂症的好發年齡卻高達三十歲。

由於發病時間較晚,患者往往已經具有一定的社會地位、學業、職業能力,所以發病時的症狀與青春型精神分裂症比較起來,算是比較合乎社會規範。諸如青春型精神分裂症患者可能吃大便、當場自慰等,妄想型精神分裂症患者幾乎不會有這類的現象。社會功能退化的情形,在妄想型精神分裂症患者身上算是比較輕微的。

但是相對於其他種精神分裂症,妄想型精神分裂症患者也比較多疑、抗拒治療,患者有足夠的能力來掩飾症狀,除非是症狀相當明顯,否則患者很有不被其他人發現。



花甲之事

當我大學畢業進入職場時,母親已經六十多歲,她總說:“不到花甲之年,不懂花甲之事。”

不正確的生活習慣卻可能成爲威脅健康的“兇手”。一些被大家所忽略的飯後小習慣,就會極大地威脅到人們的腸胃健康。

第一忌:飯後吃水果

很多人都喜歡飯後吃點水果,這是一種錯誤的生活習慣。食物進入胃以後,需要經過一兩個小時的消化時間,如果飯後立即吃水果,就會被先吃進的食物阻擋,致使水果不能正常消化。時間長了,就會引起腹脹、腹瀉或便秘等症狀。

第二忌:飯後飲濃茶

飯後喝茶,會沖淡胃液,影響食物的消化。另外,茶葉中含有大量鞣酸,飯後喝茶,就會使胃中沒來得及消化的蛋白質同鞣酸結合在一起形成不易消化的沉澱物,影響蛋白質的吸收。茶葉還會妨礙鐵元素的吸收,長期如此甚至能夠引發缺鐵性貧血。

那時我只是隨意聽聽,毫不在意。

36歲時,我被任命爲四年制大學的校長。此後四十餘年,我在校長、董事長和教授等位子上忙得團團轉。我曾暗暗地想:等我上了年紀,有了時間,就讀讀書,做些翻譯。

然而,變老並沒有我想象的那么簡單。年輕時能做的事現在做不到了,即使能做,也得比之前花費更多時間。使用了85年的“零件”出現磨損是再自然不過的事情,我卻怎么也無法接受這個現實。生病後,我駝了背,個子變矮了,動作自然也遲緩了許多。我慢慢意識到面對衰老最重要的就是接受不中用的自己,疼愛自己。

不過衰老帶來的並不全是悲傷,也有相應的好處。當人切實感到時間、體力和精力每分每秒都在流逝,便不再有那么多的沖動,而會選擇真正對自己重要的事去做。如此看來,

衰老不失爲一個新機遇。

不妨將坂村真美的詩《冬若至》中的“冬”換作“人生的冬天”,在晚年時重讀一次:

冬若至
便只想着冬
不盼望它的遠去
何不再進一步
觸到冬的靈魂
冬的生命
冬若至
心中便只有冬
探尋它的深遠寂寥
明瞭它的安寧

不去追憶已逝的季節,也不用暖氣擾亂冬的嚴寒,不如前行,去觸碰冬的靈魂和生命。我孤獨的靈魂之酒壇,一定會因這樣的生活而愈發醇香。(渡邊和子)



飯後五忌

第三忌:飯後立刻洗澡

民間有句俗話叫“飽洗澡餓剃頭”,這也是一種不正確的生活習慣。飯後洗澡,體表血流量就會增加,胃腸道的血流量便會相應減少,從而使腸胃的消化功能減弱,引起消化不良。應當在飯後40分鐘以後再洗澡。

第四忌:飯後放鬆褲帶

很多人吃飯過量後感覺撐得慌,常常放鬆皮帶扣,這樣雖然肚子舒服了,但是會造成腹腔內壓的下降,逼迫胃部下垂。長此以往,就會真的患上胃下垂。

第五忌:飯後散步

飯後“百步走”,非但不能活“九十九”,還會因爲運動量的增加,影響消化道對營養物質的吸收。尤其是老年人,心臟功能減退、血管硬化,餐後散步多會出現血壓下降等現象。

法媒育兒經:嬰兒味覺開發?兩歲之前最關鍵

在嬰兒階段,除了保障孩子獲得充足的營養,適時開發孩子的味覺對於寶寶的成長也至關重要。下面,法國《快報》爲您介紹開發寶寶味覺的最佳階段及注意事項。

如何培養寶寶的味覺?

人們對於味道的感知來源於嘗到的各種口味與味蕾之間的神秘碰撞。在味覺的發育與形成過程中,基因起到重要作用。嬰兒喜愛甜味討厭苦味,這是放之四海而皆準的,但每個寶寶間也存在著差異。嬰兒味覺的形成與胎兒期息息相關。在母親腹中時,胎兒已能分辨多種味道並對它們做出反應。每個嬰兒都擁有自己的“感覺接收器”,在遺傳作用的影響下,嬰兒對不同的味道的敏感度也不盡相同。

讓嬰兒接觸多種味道

接觸不同的食物可以逐漸豐富嬰兒的味覺圖譜,這一過程主要分爲兩個階段。第一階段,在嬰兒4至6個月大時,開始喂食除奶水以外的食物。但奶水仍然是嬰兒的主要食物,只是輔以其他適宜嬰兒適用的食物如菜泥、

肉糜、雞蛋、魚和澱粉含量豐富的塊莖類蔬菜及水果等。

第二階段,始於嬰兒8至12個月大時,持續整個童年時期。在此階段孩子將如成人一般,接觸更多的食物及不同的味道。

2歲前最易培養味覺

孩子2歲前會接受幾乎所有口味的食物,這也是培養孩子味覺的最佳時期,因爲2歲後孩子會對從前未接觸過的食物產生抵觸情緒,開始挑食。一項針對300名嬰兒的研究顯示,9成15個月大的嬰兒都普遍接受全新的食物。

如果孩子拒絕吃某種食物,如對健康有益的蔬菜泥。別灰心過幾天再試一次。孩子會逐漸熟悉並接受的。法國國家預防與健康教育研究所呼籲,家長應適時尊重孩子的選擇,不可強迫他們。

五感齊上陣

其他感官同樣也可以激活味覺。觸摸盤子、水果或調味料都有助於孩子味覺發展。此外,爲加強嬰兒對不同食物的認知,不要將多

種食物混合起來,如不在胡蘿蔔泥中添加其他食材。

與孩子一起用餐

同孩子一起度過美好的用餐時間對培養味覺起着重要作用。父母是孩子餐桌上的榜樣,與父母一起用餐可以激發孩子對食物的好奇心,進而學習更多餐桌文化。在此期間,父母應避免給孩子施加壓力,以防父母與孩子之間的關係變得緊張。(張婧怡 趙怡秦)



“垃圾食品”幾乎是被現代人所熟知的一個詞彙,很多營養師也堂而皇之地肆意使用和強調“垃圾食品”。最近,垃圾食品的名單越來越長,紅燒肉、水魚魚、火鍋、麻辣燙等諸多中國傳統美食也紛紛中槍。很多人不禁感嘆:“還有我們能吃的食物嗎?”爲此,中國疾控中心營養與健康所的高潔博士撰寫此文,以正視聽。

“垃圾食品”這個詞是個舶來品,原名Junk Foods,大概在二十世紀五六十年代隨着不健康生活方式的出現而產生,但至今找不到科學的出處。無論翻了多少遍文獻資料,訪多少專家學者,始終沒人知道到底是誰又是在哪兒提出了這個概念。但依照這個詞的流行程度,如果它是客觀正確的科學名詞,提出它的人就算沒有名垂青史,也一定是引以爲傲的。但迄今爲止,沒有任何人或組織聲稱對此詞負責。

“垃圾食品”這個詞是無中生有
2003年,曾經有一份號稱是世界衛生組織(WHO)發佈的垃圾食品名單擺在世人面前,人們基本就相信了“垃圾食品”這個詞是有權威機構認定的。但心里似乎還不踏實,畢竟描述十分模糊。直到2013年,《CQ晨報》指出該名單是在世界衛生組織第113屆會議上公佈的人們才“確信”是找到了該詞真正的出處。但劇情又再度反轉,官方記錄顯示WHO的第113屆會議是2004年召開的。其實大家冷靜下來想想,WHO這樣的組織無論如何是不會公然說有什么是“垃圾食品”,甚至是“健康食品”的。試想一下,如果WHO說漢堡是垃圾食品,那相關合法經營該食品的企業把它告到解散都有可能。

那么,“垃圾食品”這個無中生有的詞經常是被那些人挂在嘴邊上呢?簡單地說就是那些不用負責任的人、看熱鬧不嫌事大的人、自己恰好不愛這些食物就大罵是垃圾以期找到優越感的人,以及明明是自己無法自律卻不肯正視而把責任推給食物的人,他們往往前一秒還

在享受炸雞可樂的美味,後一秒扭頭就罵人家垃圾,用實際行動詮釋了“端起碗吃肉,放下碗罵娘”這句話。

但是,油炸食品、麻辣食品、腌制食品、燒烤、甜品真的都是垃圾嗎?如果非跟我講這些食物里面可能加了硫磺、石蠟、瘦肉精、三聚氰胺、地溝油等等,那咱們沒法聊天了,因爲那不

沒有垃圾食品祇有垃圾吃法

是健康或垃圾的問題,那是判刑或槍斃的問題,如有發現,請直接撥打12331進行舉報。

事實上,油炸食品、麻辣食品、腌制食品、燒烤、甜品等不過是我們多樣化飲食的一部分而已。應該感謝人類的智慧和社會的進步,讓人類有這麼多的食物可吃,有這麼多烹調加工方式去創造美食。垃圾的從來都不是食品,而是你不可取的吃法:吃得沒有節制不可取,搭配得不合理不可取,帶着深深的負罪感去吃更不可取。吃是本能的享受,科學地吃是境界的體現,真要是只吃那些所謂的“非垃圾食品”,那頂多算生存,擁抱豐富的食物世界,在科學搭配的前提下享受味覺的快樂,那才是生活啊。

食物分類不能簡單地一刀切

上面我們講了道理,接下來我們講點知識來說明爲什麼不能隨便罵一些食品是垃圾。我們先說說“最受非議的脂肪”,畢竟很多所謂的“垃圾食品”多半是因爲含有很多脂肪而被詬病。對脂肪棄之如敝屣,那你知道身體有多需要脂肪嗎?

脂肪有很多重要功能,比如說能通過G蛋白偶聯受體影響第二信使轉導,能通過離子泵改變靜息電位。好吧,太學術了,簡單地說就是脂肪可以作爲細胞膜的組成部件,以其獨特的脂雙分子層結構讓你的細胞膜又遮光又通風。此外,沒有足夠的脂肪,你的身體可能會因此吃不消。

事實上,如果沒有攝入足夠的脂肪,我們與生俱來的基因和它調控的代謝反應能在你根本不知情的時候把糖(也就是碳水化合物)和蛋白質都轉化成脂肪,當它不得不連蛋白質都轉化的時候,你的小身體基本就該鬧病了。

看到這里,你一定明白了脂肪的重要作用。可能有人馬上會說,我不是說脂肪是垃圾的,是

搭配而把怨氣和怨氣都怪罪到食物身上,辜負美食。

日本的營養配餐十分有名,特別是學校配餐。而他們也會給孩子們配麻婆豆腐和奶油蝸牛等食物,隨之灌輸的理念是讓孩子嚐遍世界美食,擁抱整個世界。

在我們國內,真正的營養學家更是不會錯過美食。索穎,曾就讀於輔仁大學,後赴美國明尼蘇達大學專攻營養學。她的拿手菜之一就是桂花肘子,而且是做給夫君——酒界泰斗秦含章先生吃。順便說一句,秦含章今年109歲。李瑞芬,上海震旦大學食品臨床營養專業,喜歡吃生菜裹油渣,享年94歲。這些營養學界的大咖們都是因爲合理飲食而長壽的最好榜樣。

去年,國家衛生計生委提出倡導“三減三健”健康生活方式,其中的三減包括減鹽、減油、減糖。但這樣的倡導絕不是因爲油鹽糖本身不好。而是因爲經過調查,我國居民這三樣東西的攝入普遍都偏高了,甚至高太多了,所以要減,把它們拉回到合適的水平上來。假如哪天我們這三樣又都偏低了,國家自然還得呼籲你把它們的攝入量再提高到合適的水平上來。國家爲你們操碎了心,你就別跟無辜的食物較勁了,多關注自己的飲食習慣方爲上策。文/高潔

說吃了太多的脂肪是垃圾的。真不明白這是什么邏輯:難道食物是自己跑你嘴里去的?

下面,讓我們用“全麥麵包”來說明爲什麼不能把食物簡單地“一刀切”爲所謂的健康還是垃圾。

全麥麵包似乎被很多營養文章都奉爲所謂的“健康食品”,而最近,頂級學術期刊《Cell Metabolism》刊登了一篇封面文章則動搖了全麥麵包的健康地位,給白麵包平了反。通常,我們用餐後血糖水平(PPGR)來評價不同食物對血糖的控制,目前越來越多的人希望吃升糖慢的食物。你很可能地認爲,全麥麵包肯定是升糖慢的。而這篇文章的實驗結果是“因人而異”。有些人吃白麵包PPGR 飆得高,有些人吃全麥麵包PPGR 飆得高,而這兩部分人的數量,幾乎相等。

所以說,食物的分類是不能一刀切的,更沒有哪種食物適用於所有人。這也是爲什麼我們科研的方向是精準營養和個體化配餐。

合理的營養搭配才是關鍵

在食品安全的問題上,離開劑量談毒性是要流氓。而在管理飲食上,離開劑量說營養也同樣是要流氓。食物都具有營養物質,關鍵是看你怎麼去合理地搭配。沒有垃圾食品,只有垃圾吃法,不能以爲我們自身在吃的方面不能自律,不懂

