

# 吃粽子 這四類人不要隨心所欲

端午節,除了賽龍舟、燻艾葉等活動外,最讓人期待的就是各種粽子了!

中國地域遼闊,各地區口味有所差異,吃粽子也有甜咸之爭,無論是喜歡甜還是咸,都是傳統的飲食習俗而已,通常情況下,南方多偏向鹹味粽子,而北方人則更習慣甜味粽子!

而且,年輕人還喜歡在口味上創新,給粽子中添加其他食材,比如近些年爆火的小龍蝦粽子、榴蓮粽子、冰激凌粽子等,都是為了迎合年輕人的口味和愛好!

但對於愛好傳統的人來說,粽子品種雖不斷創新,他們只專注自己喜歡的那一種,恆久而專一!

不過,雖然吃粽子是傳統習慣,但對於以下四類人群來說,選擇粽子卻需要慎之又慎:

**1、心血管病患者:**如果已經出現了動脈粥樣硬化、冠心病等問題,就不應大量進食粽子,因為無論是肉餡、糯米以及豆沙餡等,都屬於高熱量種類。

如果過多進食,容易增加血黏度,對疾病控制十分不利。

**2、糖尿病患者:**糖尿病屬於代謝類疾病,由於患者胰島功能受損,導致胰島素無法發揮代謝葡萄糖的功能,所以就造成了以高血糖為主的病症。

糖尿病患者在服用藥物的同時,需嚴格調整自身飲食,對高熱量、高糖分食物要儘量避免,如果一次性吃下2個以上的粽子,就容易讓血糖發生波動,不利於後期血糖控制,還可能會加速並發症發展;

**3、胃病患者:**這包括了多個種類,比如胃潰瘍、慢性胃炎患者等。

雖然患者不用畏懼高熱量傷害,但是粽子的製作離不開糯米、黃米一類,而且添加的肉類、棗泥或豆沙,都是不好消化的種類,如果進食過多會增加腸胃負擔。

另外,對於有胃食管反流的患者來說,進食大量甜食還會刺激胃酸分泌,加重反流症狀;

**4、老人和兒童:**老年人的腸胃功能已經出現了退化,而兒童的腸胃功能還沒有發育完善。

在進食大量粽子之後,很容易出現腹脹腹痛、消化不良等症狀。所以並不建議老人和兒童大量進食粽子,每次進食1個足矣!

除了以上四類人群之外,即便是健康人群,也不應一次性攝入過多的粽子,每餐控制在50克左右,相當於1-2個粽子就可以了。同時,為了避免腸胃不適,應將粽子完全加熱後再食用。另外,臨睡前也不宜吃粽子,以免誘發腹脹、胃食管反流等問題。



# 孩子沒有安全感的三種表現



重視,否則孩子長大後會怕見生人,性格也會孤僻。

## 二、睡覺需要有人陪伴

有一些小朋友晚上睡覺的時候可以獨自一人睡覺,但是有一些小朋友卻做不到總是需要有大人的陪伴,不陪著就睡不着,只要孩子沒有睡熟,就連臥室的燈也不讓關,孩子有這樣的表現是沒有安全感的體現,家長一定要弄清楚,孩子是因為夜晚天黑沒有安全感還是有分離焦慮症,但是不管孩子是哪一種情況家長一定要特別注重夜裡保護孩子的安全感,不要讓孩子一個人晚上隨便的出門,告訴孩子外面有老虎,大灰狼這樣的言語,這樣做會摧毀孩子的安全感,讓孩子變的更加脆弱,以後的性格也會變的更加的敏感和脆弱。

## 三、睡眠質量差,容易哭醒

很多的小朋友都曾經出現過這樣的問題,那就是睡眠質量不好,而且睡覺的時候還喜歡哭醒,有可能是孩子極度缺乏安全感或者是做惡夢導致的,當家長遇到這樣的情況時最重要的就是好好的安撫孩子,讓孩子在你的身上找到安全感,家長不能因為孩子睡不著就吵鬧就打罵孩子,這樣做只會讓孩子的睡眠質量變的更差,晚上驚醒的頻率也會變的更高,還容易出現恐懼變的脆弱,如果說家長實在覺得孩子煩要多考慮一下孩子是不是缺少安全感,並且需要你,一定要控制好脾氣,給孩子一些輕柔的撫慰。

孩子沒有安全感的表現和大家說的差不多,如果說在孩子的成長中遇到這些問題作為父母的你們一定要做好相應的調整,讓孩子在一個充滿愛和安全感的環境里健康的成長,只有這樣孩子才是健康的。

孩子在成長的過程中會經歷很多不同的階段,很多孩子會因為沒有感覺到安全感而容易哭鬧,家長並不理解孩子的一些行為反而覺得孩子是在無理取鬧,孩子沒有安全感並不是一件小事,如果孩子沒有安全感,家長卻沒有提前發現的話會直接影響到孩子的性格,沒有安全感的孩子有這幾種明顯的表現,家長應該知道,這樣才可以對孩子有好處。

## 孩子沒有安全感的表現有哪些

### 一、碰到人多的時候會哭鬧

沒有安全感的孩子特別喜歡待在封閉的空間里,身邊還要有熟悉的人陪伴,如果家長帶他到人的地方讓他接觸陌生人一般沒有安全感的孩子就非常容易哭鬧,當然,家長可能會說自己的孩子之所以會出現這樣的情況是因為孩子害怕見到陌生人,這也有可能,孩子過少的接觸外面的人到陌生的地方,自然就容易哭鬧了,可是,如果是安全感特別足的孩子,即使是到陌生的地方因為有熟悉的人在身邊,比如說爸媽也是不會輕易哭鬧的,家長如果發現孩子有這樣的表現一定要引起足夠的

# 高熱量早餐 VS 低熱量早餐



應,在其他研究也有類似結果。長期血糖和胰島素過高,會促進人體衰老。

## 2 飽腹感和食慾

吃了高熱量早餐時,午餐和晚餐前的食慾更低,特別是晚餐時對甜食的慾望更低;而且,受試者的飢餓感明顯低於吃低熱量早餐的時候。

## 3 能耗水平變化

高熱量早餐可保持餐後持續的高能耗狀態,靜息能量消耗直到餐後5小時仍然是空腹狀態的2倍;而低熱量早餐的能耗水平只有高熱量早餐的一半,而且2小時就回落到餐前水平。

專家解釋,吃高熱量早餐反而能額外多消耗熱量,在一日總熱量攝入不變的情況下,更不容易增加體重。

## 4 應激激素水平

吃高熱量早餐之後,受試者的皮質醇水平上升,而促腎上腺皮質激素有所下降,人體正常節律是早上高,晚上低。

因此,早餐適當多吃之後會使人興奮和清醒,而晚餐多吃之後可能引起過度興奮,對睡眠質量產生不良影響。

綜合以上各方面,研究者認為早餐吃得多更有益健康。

德國呂貝克大學多位學者發表的一項研究稱:在一日食物內容和總熱量完全相同的情況下,早餐吃得多,會增加人體能量消耗,產生更強的飽腹感,減輕對甜食的渴望,總體上更健康。

研究者讓受試者在規定時間分別吃高熱量早餐(佔一天總攝入量的69%)或低熱量的早餐(佔一天總攝入量的11%),兩種早餐的營養素構成相似,每一種連續吃3天,再互換。

受試者每晚11:30休息,第二天7:00起床,白天不能進行體育鍛煉。最後分析得出四方面結果:

## 1 葡萄糖代謝

相同的食物,晚上吃比早上吃,血糖和胰島素波動幅度更大。

專家解釋,這是人體晝夜節律的一種反

# 疫情下進公共廁所衛生提醒

近來民衆防疫觀念高漲,許多人一到公共場所,就會先到廁所洗手,確保個人健康,但專家警告,公廁馬桶氣旋恐讓清潔不成,反變沾染病菌的來源!

根據研究,馬桶沖水時產生的瞬間氣旋會讓病菌、微生物飛散在空中,形成氣溶膠傳播,存活在空氣中至少1個半小時;國外媒體報道,沖馬桶的氣旋會將糞便、病菌或微生物噴到4.5公尺距離之遠,進而落在衛生紙、門把等周遭物品上。

研究亦指出,在醫療機構中的公共廁所因沒有馬桶蓋或者是沖廁所時沒有蓋蓋子,導致馬桶周遭環境受到污染,讓如廁的空間充滿病菌。這會讓本來想要到廁所進行清潔的,反而可能接觸到更多病菌。病毒在紙類存活高達24小時,大幅提陞在公廁沾染病菌的風險。所以民衆和業者更應該正視公共廁所的環境衛生、衛生紙使用盒的重要性,才能避免公共洗手間成為防疫的缺口。

## 潛在風險一:開放式外盒

除了沖馬桶造成病菌的氣溶膠傳播外,公共洗手間「衛生紙」更是隱藏危機。由於現今公廁的衛生紙,多半是開口朝下的開放式使用盒,沖馬桶時所產生的氣旋會將馬桶內的細菌、微生物帶到衛生紙上,造成使用者可能使用到被污染的衛生

## 紙。

## 潛在風險二:找卷筒衛生紙紙頭

很多人都有共同的經驗,就是卷筒式衛生紙會找不到抽取的紙頭,所以需要碰觸整卷衛生紙,慢慢轉個好幾圈才到開頭,這樣的抽取方式,未用紙卷可能會被許多人摸過,而大幅增加交叉感染的風險。

## 潛在風險三:擦手紙別人抽完換你抽

大多數公廁不提供擦手紙,即便有也是開放式的使用盒,抽取時容易沾染和碰觸到下一張擦手紙,提高受污染的風險,建議擦手紙使用盒最好密封式的,較能系統性地防止人為抽取時造成的接觸感染。

另外,使用坐式馬桶沖水時一定要蓋上蓋子沖水,慎防病菌飛散到空中及污染到周遭物品。



# 家人得了抑鬱癥 親屬將面臨這四大痛苦



抑鬱症病程長、易反復。在漫長的治療過程中,家屬會感到無論自己怎么做,效果都不佳,患病親人的進步不明顯,有時甚至不配合治療。

自己用盡了所有辦法都無法改變他/她,挫敗感十足。

## 3、感到孤立無援

家屬不知道親人的病什麼時候能好,也不知道誰能幫助自己。沒有任何參考信息的家屬更不知道該做些什么,看不到希望和未來。

## 4、重複親人的痛苦

當家屬無助無望時,可能會重複患病親人的痛苦,甚至崩潰、自殺,自己也成了抑鬱症患者。

## 二、家人得了抑鬱症,為何讓我這麼痛苦?

一個家庭中,家庭成員之間緊密聯繫,相互影響、相互依賴。家屬在照顧患者的過程中,需要長期與對方相處,還要根據親人的需要來調整自己的生活和工作的節奏,與親人的交流溝通也因疾病而受阻。

如果對方不配合治療、不願意按醫囑吃

藥,更會加重家屬的心理壓力。目前對抑鬱症的治療重點主要放在患者身上,而社會對家屬的心理健康問題關注不多,使得他們往往有苦沒處傾訴,也是感到痛苦的原因之一。

## 三、家屬怎樣保護自己的心靈世界?

### 1、請正確認識抑鬱症

抑鬱症是一種常見的情緒障礙綜合徵,以心境低落為主要特徵,它的發病率、復發率高、致殘率都比較高,治療療程相對較長。因此,每位抑鬱症患者的家屬,都需要從正規醫療機構、專業精神/心理科醫生那里,主動獲取一些抑鬱症防治、照護的相關知識,學習如何照顧、護理你的患病親人,如何配合治療。

這樣能更好地瞭解你和親人的共同「敵人」,不僅能更體貼地照顧對方,也增強全家人戰勝疾病的信心,儘早做好持久戰的心理準備。

### 2、合理宣洩不良情緒

運動是一種很好的宣洩方式,選擇適合自己的運動方式,讓痛苦和壓抑隨汗水的揮灑而消散。

跟親近的人傾訴,把自己的痛苦、憤怒說出來,會讓自己感到輕鬆一些。

深呼吸也有很好的效果。當患病親人的不配合或不良情緒讓你惱怒時,試着閉上眼睛,深

吸一口氣,然後緩緩將氣呼出,循環幾次,很快就能平靜下來。

如果還是覺得痛苦,就大哭一場吧,把內心的壓抑和苦悶都哭出來,你會輕鬆很多。

### 3、正確利用互聯網

一些網站、社交媒體上有一些抑鬱症的病友交流群,家屬也可以參與進去,互相交流信息,彼此鼓勵支持。

但需要提醒的是,網上信息良莠不齊,每個人受教育的水平也不相同,因此不要偏信網上的傳言,特別是和診斷、治療相關的信息,請務必向專業醫生諮詢後再行動。

你還可關注正規機構的微信公眾號、科普文章推送等,學習有關知識和尋求幫助。

### 4、把對患病親人的期待放低一點

抑鬱的人常會情緒低落、鬱鬱寡歡、思維遲緩、行動緩慢、生活被動懶散、迴避社交等,可能無法像健康時那樣積極、認真地回復你,交流阻力很大。

此時,家屬要放平心態、穩住情緒,沒必要據理力爭或過分較真,而要多一點鼓勵、支持和理解。

### 5、及時尋求心理治療

當感到自己內心的壓抑、痛苦無法排解時,一定不要強忍,更不要諱疾忌醫,而應及時前往正規醫療機構,從專業精神科醫師或心理諮詢師處,尋求心理諮詢和治療的幫助。

家人得了抑鬱症,很多親屬會感到困惑不解,認為「什麼抑鬱症啊,不就是矯情/嬌氣/自找的嗎」;還有人可能會愧疚、自責,認為「孩子/父母/愛人得病,都是我的錯」。

研究顯示,對抑鬱症患者的家屬做症狀自評量表(SCL-90)測試,總分及軀體化、抑鬱、焦慮、精神病性因子分,都明顯高於正常人群。

簡易應對方式問卷(簡稱SCSQ,評估遇到壓力、挫折時的態度和應對方法)中,家屬的積極應對方式得分明顯低於正常人群,而消極應對方式得分則高於正常人群。

這表明,家屬的心理健康水平較差,遇事多採取消極的應對方式,需要心理干預。

## 一、抑鬱症患者家屬的四大痛苦

### 1、深深的愧疚感

隨着對抑鬱症的瞭解逐漸深入,家屬往往會感到愧對患病親人,認為對方得病都是因為自己沒有照顧好。

### 2、感到挫敗無力