

膽結石對身體傷害大 當心三個信號

膽是身體里面很重要的一個器官，只是在生活中，人們會對肝、腸胃、腎臟的健康投以關注，而忽視了膽的健康對於身體的重要性。膽汁應該是大家都有所瞭解的，膽汁的分泌，可以促進腸胃的消化，對腸胃健康有一定的作用。而膽可以調節和儲存膽汁的分泌，這對於人體健康是很有作用的。

而膽結石卻是對身體健康傷害比較大的一種疾病，那麼，膽結石是如何出現的呢？膽結石的出現其實和膽汁有著很大的關係。膽結石就是因為膽汁無法繼續保持它原有的液體狀態，而不斷結晶，並在膽管和膽囊中不斷沉澱而形成的結石物質。膽結石對身體健康的影響是很大的，只是當膽結石出現後，並不是所有人都會感受到它的存在。因為它在一定程度上是沒有症狀的，所以也讓人忽視了它的存在。但也有人患上膽結石後，身體是會出現症狀的。膽結石出現的時候，會給身體發出這3個信號。

第一個信號：上腹有疼痛感

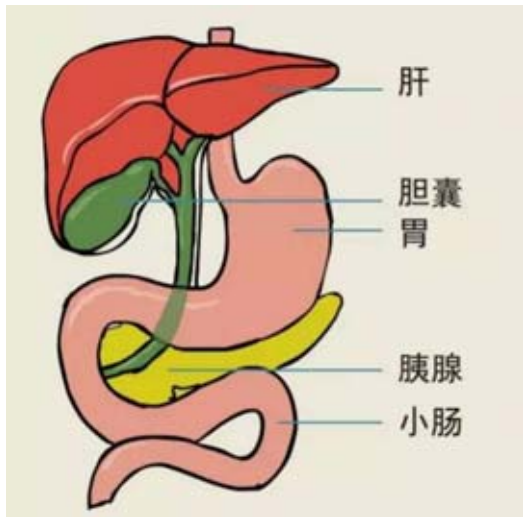
腹痛這一現象在生活中還是比較常見的，當飲食不健康而傷害到腸胃的時候，就會出現腹痛的情況。並且在生活中，當出現了腹痛的現象時，很少有人會將引起腹痛的原因歸咎到膽結石身上。由膽結石引起的腹痛，可能會在這些情況下發生，比如精神壓力比較大，或者是攝入的食物中含有的脂肪含量太高，都有可能會出現上腹疼痛的感覺，需要人們在生活中多加注意。

第二個信號：膽絞痛

當膽結石出現的時候，是有可能會引起膽絞痛現象發生的。而膽絞痛出現的部位大多也在上腹部，只是這一疼痛感和普通的腹痛現象相比，疼痛感會更加強烈，而且疼痛的時間也會持續的比較久。這一疼痛現象出現的原因與膽結石的移位以及膽囊的收縮有著很大的關係。膽絞痛引起的疼痛感相對比較強烈，而且這種疼痛感還有放射的可能，也就是會放射在其他部位，比如背部。

第三個信號：腸胃不適，容易嘔吐

膽結石主要是膽汁的結晶物，膽結石的出現也更容易對腸胃的健康產生一定的影響。膽結石容易引發人的腹痛，而在腹痛之後，腸胃也會出現比較明顯的不適感，可能會讓人出現嘔吐以及噁心的症狀，一般情況下，也有可能發生消化不良的情況。並且在嘔吐之後，膽結石患者也不一定會得到緩解，可能還會伴有一段時間的腸胃不適。



心理平衡不等於心理健康

在職場奔波，也許激烈的競爭和冷酷的考核快把你壓彎了腰；周日晚上焦慮過後，新的一周照樣開始；實在不想再看見老闆那張臉了，每天還得照舊舉手恭舉敬……還能改變什麼？只有心態。其實，心態變了，心理健康了，人就會跟着變。

心理健康的標準

1. 要有生活的安全感，因為安全感是人最基本的需要。
2. 對自己的能力做出恰如其分的判斷，不做超越自己能力的工作。
3. 生活目標切合實際，避免產生不必要的挫折感。
4. 與外界環境保持接觸，豐富自己的生活。
5. 保持個性的完整與和諧，保持良好的人際關係。
6. 具有一定的學習能力，以便更新知識結構，少走彎路，以取得更多的成功。
7. 能適度地表達和控制自己的情緒。不愉快的情緒必須釋放，以求得心理上的平衡。但不能發泄過分，否則，既影響自己的生活，又加劇了人際矛盾，於身心健康無益。
8. 有限度地發揮自己的才能與興趣愛好，但不能妨礙他人利益，不能損害團體利益。

別讓心受累

心理不健康者，常常都有心理壓力或者心理疲勞的症狀。心理壓力若長時期得不到緩解和消除，那麼就會產生多方面的不良後果。首先是對身心健康的影響，如心臟病、高血壓、頭暈等，都與心理緊張和心理壓力有關；其次，心理壓力負擔過重所引

起的憂鬱、焦慮、對人具有攻擊性等等各種不良心態，都會直接影響到人們的日常生活、工作和學習。

心理壓力產生時，如果不加以調適與疏導，就會產生不良反應。因此，當你感到煩躁、鬱悶、緊張時，不妨採取正當的宣洩法、運動法、旅遊法、傾訴法等進行疏導。

1. 健康的開懷大笑是消除疲勞的最好方法；
2. 沉默有助於降壓，在沒必要說話時最好保持沉默；
3. 放慢生活節奏，有助於舒緩緊張壓力；
4. 冷靜地處理各種複雜問題，做錯了事，不要耿耿於懷，其實誰都會犯錯誤；
5. 不要害怕承認自己的能力有限，學會在適當的時候說“不”；
6. 對待未來要相信“車到山前必有路”。

心理平衡不等於心理健康

人們通常認為心理平衡就代表着心理健康，其實心理健康並不是一種平衡與適應的狀態，它是心理兩極中的中間位置。如果說“平衡”就是健康，那麼一個滿足現狀，沒有追求，不思進取的人，內部就很平衡，因為他不會有挫折感，也沒有衝突，但這不能算是心理健康。如果說“適應”就是健康，那麼現在社會上有的人見人說人話，逢鬼說鬼話，也不能算心理健康。

心理健康說到底是一種人生态度。心理健康的人，以積極的眼光看待世界，看待周圍的事物。

摘下有色眼鏡別憂傷情緒

壓力和焦慮所帶來的自律神經失調也

困擾着許多人，頭痛頭暈、全身酸痛無力、脖子僵硬、不易入睡、容易做夢、口舌乾燥、胸悶鬱悶、有時心跳很快好像喘不過氣、有時則是腹脹、胃酸過多、食慾不好、有時燥熱、有時則是手腳冰冷、習慣性拉肚子或頻尿。如果有這些症狀，卻又找不出什麼原因，很可能是自律神經失調。心理學家埃默提出了“三A法”：

明白：首先要承認自己精神上抑鬱；其次要注意自己的情緒變化，言行舉止有無異常，以及感覺思維的差別和身體反應等。

回答：要學會每當產生一個錯誤時，及時地予以識別並記錄下來。詢問自己：“這會是真的嗎？”然後再問自己：“從另一個方面該怎樣看呢？”

行動：如果你感到不被人注意，那你就換一個新方式；如果你在工作中不能得心應手，則應修一門課程來提高自己的技術水平，或者尋找新的工作。還要多計劃一些活動，使自己的生規律化。



德國人靠7個習慣 比全球人均壽命高10歲

根據世界衛生組織發佈的《世界衛生統計報告》顯示，全球平均預期壽命為71歲，中國的平均預期壽命為76歲，而德國的平均預期壽命為81歲，也就是說，德國的平均預期壽命比全球平均預期壽命高出10年。7個習慣讓德國人壽命更長。

1、愛大蒜

大蒜是一種藥食兩用的寶貝，被稱為“健康保護者”，含有400多種對健康有益的物質。在德國，幾乎每個人都喜歡大蒜，很多人甚至每天吃三餐大蒜，根據統計，德國人每年食用大蒜超過8000噸。世界上最古老的“大蒜節”和第一個“大蒜研究所”就誕生於德國。

2、愛喝牛奶

德國人每年喝約85公斤的牛奶，可說是世界上喝最多牛奶的國家。研究發現，“缺鈣”是老年人長壽的隱患，許多中老年人有骨質疏鬆症的問題，而攝入鈣的最好方法就是每天堅持喝一杯牛奶。鈣也可以在很大程度上幫助骨骼和降低血壓，從而保護人們的心血管功能，減少老年人中風和心肌梗塞的風險。

3、每個星期五吃魚

德國人星期五都以魚類為主食，按照德國的信仰，星期五“強制性”吃魚已經成爲一種全國性的飲食習慣。研究指出，魚類富含omega-3不飽和脂肪酸，此種物質可以使血細胞中的端粒變長，而端粒越長越有助於長壽。研究還發

現，每周吃一次魚有助於降低心力衰竭的風險，且可以將老年人的心臟病死亡率降低44%。

4、運動 步行是傳統愛好

德國人是個熱愛運動的民族，他們讓孩子從小就養成運動的習慣，即使在下雪的冬天，德國父母也不會整天把孩子留在家中。對於老年人而言，步行可說是他們的傳統愛好，尤其在每個星期日的午餐後，也是德國老年人的“步行日”。運動的範圍很廣，可以是散步、慢跑、跳舞、種花和種草的園藝活動，或爬樓梯、爬山等。

5、積極的態度 健康的心態

從某種意義上來說，心態決定健康。德國人並沒有在食物、衣服、住房等方面進行比較或炫耀，他們思想開放，擁有樂觀、健康的心態，從而減輕各方面的壓力，這對健康和長壽非常有助益。

6、關注生活質量

儘管德國人可以製造出世界頂級的汽車，但他們並不愛好虛榮。他們更願意將錢花費在優質生活上。例如，他們將花費200歐元購買一個熱水瓶，而不是Gucci錢包；他們將花費數千歐元來維護自己的花園，而不是

購買Burberry外套。

7、不在休息日加班

對於德國人而言，休息是非常重要的。德國人很重視休閒生活，休息日沒有加班。如果沒有紧迫感，在工作日及周末和節假日的晚上7點以後不打電話給其他人的家。很少有人會在周末工作，而利用周末和客戶打交道的可能性更低。

這種習慣也是德國人長壽的法寶，因為疲勞確實是健康的第一殺手。我們經常看到“勞累過度死亡”的消息，而“勞累過度”實際上是長期的勞累過度，會因心力衰竭、腎功能衰竭、心肌梗塞、腦出血等而引起猝死。



老人為什麼愛嘮叨 如何應對老人的嘮叨？

專家指出，老年人愛嘮叨可能是某種老年人心理問題導致的，需要引起注意。老年人愛嘮叨也分爲很多種情況，一般的話多並非心理問題，無需看心理醫生。而如果老年人愛嘮叨表現爲整日不休地嘮叨，亂管閑事，搞得家無寧日，影響全家人，就屬於心理問題，應該進行心理治療。其中老年人愛嘮叨主要有以下三個原因：

1、老年人有的時候過於自信，總把成年子女當作孩子看待，或者由於極力想維護自己的尊嚴，反復強調自己的主張，或是由於性格發生改變，喜歡責怪他人，這都是他們開始精神老化的迹象。

2、固執守舊，還有留戀過去的“懷舊”心理，會導致老年人愛嘮叨。他們一般對過往的事記憶能力的衰退比較慢，所以他們總愛說過去發生的事情，喜歡說自己過去的經過，炫耀年輕時的本領，以及獲得過的榮譽等。

3、生理上，特別是老年人腦組織的衰退，容易引起老年人愛嘮叨的毛病。他們首先是對最近發生事的記憶減退，表現爲“前說後忘”，明明已經說過的事，但說了就忘，等什麼時候想起來，又會再次叮嚀或反復詢問。

最後，心理學專家提醒，老年人，尤其是無所事事的老年人，爲了吸引別人的注意，特別

容易變得愛嘮叨。因此，做子女的應該多與老年人交流，引導老年人多參與一些社會活動，必要時可諮詢心理醫生。

如何應對老人的嘮叨？

1、學會吸取

一位老人就是一個生活的縮影，里面的經驗足夠我們受用一生，用心去吸取。

2、勸老人看好現在

應該勸老人，不要想以前那些不開心的事，要往前看，看現在的生活，只要吃好喝好身體好比什麼都強。

3、理解老人

老人的出發點都是好的，都想讓自己的孩子過的豐衣足食，無後顧之憂，所以，平時在生活方面，反對浪費，遇到這種情況，都會嘮叨，也

別生氣，可以理解的，畢竟老人過過苦日子。

4、冷靜分析

如果是當着你的面嘮叨你的不是，你可以想想，自己是不是確實這方面做的不好，或是壓根就沒做，也沒意識到，所以，老人的抱怨，嘮叨，是給你提個醒，別往心里去，馬上做好就對了。

5、順其自然

老人愛嘮叨也是一種自然現象，所以，別太往心里去，也不要生氣，更不能跟老人賭氣，順其自然，就當是風，讓它輕輕的吹吧，不想聽了，可以找個藉口出去轉一圈。

6、出遊散心

如果條件許可，晚輩還可以陪老人外出逛街、旅遊、去公園、逛超市等。讓老人在陪伴出遊的過程中，感受到子女的關懷，進而融化心中的寂寞與孤獨。同時，還可掃除老人心理上的種種陰影。尤其是旅遊，對於治愈老人心理上的“寂寞症”有明顯的療效。

中的寂寞與孤獨。同時，還可掃除老人心理上的種種陰影。尤其是旅遊，對於治愈老人心理上的“寂寞症”有明顯的療效。

7、學會傾聽

作爲晚輩，遇到老人嘮叨時，要學會靜下來，全力去傾聽。聽一聽老人到底有什麼鬱悶，嘮叨的內容到底是什麼。傾聽本身就是對老人心理上的一種撫慰。老人以嘮叨形式所體現出來的責任感和愛護，對晚輩是有幫助的。作爲晚輩，不可對老人的嘮叨一概敬而遠之甚至心生煩躁、厭惡，要耐住性子，認真地傾聽老人嘮叨。這不僅僅是一種孝敬的表現，更是對老人的一種尊重。

8、親情陪伴

經常陪伴老人，老人的嘮叨相應就會少一些。現在，很多家庭屬於“空巢家庭”，老年人常年生活在寂寞中，見到子女，難免要嘮叨幾句。還有老子女雖然和老人生活在一起，卻是整天不和老人說一句話，也不關心老人的所思所想、所愛所需。久之，這種親情上的“人爲屏障”會在一定程度上扭曲老年人的心理。作爲子女要關注老年人的心理變化，抽出時間來，多陪一陪老人，陪老人聊天，陪他們做家務。通過這些細節的關懷，來體現家庭親情，給老人以心靈上的撫慰。

