

中年男人的五大心理恐懼

男子自古以來就是與“剛毅”、“勇敢”這些詞彙相聯繫的,其實,男性也有許多心理上的恐懼與擔心。歸納起來,男性生活恐懼主要有5種:

- 一、由於男性在家庭經濟來源中所佔的比重較大再加上“掙錢養家”的傳統觀念影響,所以男性的最大恐懼是在職業和經濟方面。
- 二、對於失去身體健康的恐懼。男性最怕的另一件事就是失去獨立自主的能力,必須依賴別人的照顧。通常這種情況,往往是在身體有病的時候容易發生。
- 三、很多男性時常會懷有被人捨棄的擔心。男性在中年之後會特別害怕妻子或子女的輕視或離棄,所以,一遇到家庭成員對自己態度不恭,就會反應很敏感。
- 四、對子女的不成才產生憂慮。望子成龍的心理,男性往往比女性更為熱切,中年男子通常深恐子女們不能達到他們的期望,形成一種經常性的精神負擔。
- 五、男性對自己體力衰退,性能力減弱的

擔憂要比女性強烈得多。對於上述種種心理現象,心理學家稱之為灰色心理病。灰色心理病一般多發生於進入中年期的男性,主要表現為:精神萎靡不振,鬱鬱寡歡,焦躁不安,但自己又否認有任何心理變異。

灰色心理病的發生與多種因素有關。從身體機能來說,中年人的動作敏捷性已從頂峰狀態開始下降,常會感到做事力不從心。從心理機能來說,大部分中年人的學習、記憶能力開始衰退,而且缺少變化的生活環境使他們易產生枯燥乏味感。從家庭負擔來看,中年人往往上有父母,下有子女,各種瑣事的應酬耗費了大量的時間和精力,因此常使他們覺得壓力太大,難以應付。

那么如何克服上述心理恐懼,防治灰色心理病呢?首先,男性要特別注意身體的健康,保持生活正常化和規律化。其次,不要做無謂的冒險,要讓自己的精神處於相對穩定狀態。此外,要學會應付壓力,面對來自家庭與社會的巨大壓力,要學會化解壓力,應付壓力,這樣,可以減輕你的心理負擔。

(一)不宜立即停下來休息:劇烈運動時血液多集中在肢體肌肉中。如果劇烈運動剛一結束就停下來休息,肢體中大量的靜脈血就會淤集在靜脈中,心臟就會缺血。大腦也會因心臟供血不足而出現頭暈、噁心、嘔吐、休克等缺氧症狀。所以劇烈運動剛結束時還應做些放鬆調整活動。這樣能使快速血液循環慢慢平穩下來,有利于清除肌肉中的乳酸,消除疲勞。

(二)不宜立即大量飲水:劇烈運動後如果因渴一次性大量喝水過多,會使血液中鹽的含量降低。天熱汗多,鹽分更易喪失,更易使細胞滲透壓降低,導致鈉代謝平衡失調,發生肌肉抽筋等現象。劇烈運動時胃腸血液少,功能差,對水的吸收能力弱,過多的水會滲入到細胞和細胞間質中。因此,一次性喝水過多,腦細胞腫脹會引起腦內壓升高,使人出現頭暈、嘔吐、嗜睡、視力模糊、心律緩慢等水中毒症。一次性喝水過多,胃腸會出現不舒適脹滿之感,若躺下休息更會因擠壓膈肌影響心肺活動。所以劇烈運動後應採用“多次少飲”的方法喝水。

(三)不宜馬上洗冷水澡、游泳、吹風或用空調:有人圖一時痛快,劇烈運動剛一結束,馬上就用電風扇吹,進入空調室或在陰涼風口處乘涼。這會帶走身體很多熱量,使皮膚溫度下降過快,通過神經系統反射活動,會引起上呼吸道血管收縮,鼻纖毛擺動變慢,降低局部抗病能力,此時寄生在呼吸道內的細菌病毒就會大量繁殖,極易引發傷風、感冒、氣管炎等疾病。還有些人劇烈運動後立即就下水游泳或立即進行冷水浴,因肢體溫度和水的溫度相差懸殊,也易發生小腿抽筋。因此劇烈運動後應先擦汗液,等汗不再出時,再進行游泳或冷水浴較為妥當。

(四)不宜立即飲啤酒:劇烈運動後,有人把啤酒當水大口大口地喝,這易使血液中尿酸急劇增加導致痛風。

(五)不宜立即吃飯:劇烈運動時,由於血液多集中在肢體肌肉和呼吸系統等處,而消化器官血液相對較少,消化吸收能力差,運動後需要經過一段時間調整,消化功能才能逐漸恢復正常。所以劇烈運動後,如果馬上就吃飯,一般都吃不好,且對食物營養吸收能力也差。



運動之後五不宜

看電視、睡眠不足、長期開車……這些習以為常的習慣可能正在威脅著我們的健康。這里有十條最簡單的“自毀”途徑。

犧牲睡眠時間

睡眠不足(每晚少于7或8個小時)與肥胖、糖尿病和癌症等很多不同的健康問題息息相關。精神疲勞和飲酒駕車一樣,是造成交通事故的一大風險因素。剝奪睡眠時間是一種自毀行為。

不體檢

多數美國人承認,從一年的526000分鐘中抽出30分鐘進行每年一次的體檢是非常值得的。如果早期疾病檢查和重要的醫學諮詢能阻止你重蹈湯米?李的生活方式,這確實是一個好方法。但如果你不想聽從醫生的忠告——我們在其他自毀生活方式上的“投資”不利于健康,你就別去體檢。

懶得動腦

如果你想早點患上早老性痴狀症,那就不要閱讀,不要猜字謎,也不要玩網絡猜謎遊戲。變性大腦疾病幾乎會襲擊任何一個到一定年齡段的人,但這些智力遊戲和猜謎遊戲卻可以讓你的大腦避開這種不良影響。

濫交

大部分人承認,性行為本身並不是那么不利于健康,你進行性行為的方式才會給你的生活帶來麻煩或造成死亡。最巧妙的自毀方式莫過於在發生性關係時不採取任何保護措施,不理會性伴侶的生活史並避開每年一次的體檢。每年美國有1200萬人感染上各種性傳播疾病,這些疾病中的很多種類能導致受害人不孕不育。想自毀嗎?不希望有新生命誕生?這是一箭雙雕的“良方”。

多開車

如果某人想增加他的幸存概率,能夠快樂地安享晚年,他應該乘坐飛機而不是自己駕車到處旅遊。車禍比其他能引發死亡的形式殺害更多從1歲-35歲的人,如果每個人都默在家中,這項統計數字幾乎能降到零。但開車多么有趣啊!如果你急于成為這項流行統計數字中的一分子,就不要系安全帶,肆無

忌憚地在馬路上橫衝直撞,忘記速度限制,喋喋不休地打電話——甚至吃東西。

酗酒

很多研究提出,偶爾喝酒——尤其是葡萄酒會有利于健康。但是如果你希望陷入自毀迷途,就請每天海嘯狂飲吧。當然,除了酒精中毒,大量豪飲還會導致肝臟受損、糖尿病,而且它是導致每年大量人員死亡的主因。

承受壓力

給你的生活創造更多的壓力是“邀請”各種疾病侵襲你的身體的最好方法。當你長期受到壓力困擾,腎上腺就會被迫超時工作,最後變得精疲力竭,對免疫系統產生抑制作用。因此,如果你想自取滅亡,就再接再厲,繼續為你襪子的顏色和是否正餐已經及時準備好等雞毛蒜皮的小事大肆操心吧。你體內的激素將陷入一片混亂,不知道如何正常工作。

看電視

電視不僅能給我們提供娛樂,它還具有吸引我們在床上一歇就是幾個小時,而且每周幾天連續發生這種情況。美國人一生中平均有9年與電視機形影不離,本來這些寶貴的時間是可以用來進行鍛煉的。我們要堅決抵制這種慾望!因為變成一個肥胖的、久坐電視機前沉迷于此的懶散人員將加速你的自毀進程,儘管如果你看那些討厭的科技頻道,你可能稍顯更“聰明”。

吸煙

香煙並不是無關緊要的東西,由煙草引起的疾病是美國的第二號殺手,它也是最可預防的。但是如果你正一門心思破壞健康的生活方式,你就繼續點燃香煙,僅抽一支煙就可能立刻升高你的血壓並減緩你四肢血液的循環。考慮一下你將如何應對香煙。

吃垃圾食品

去年,僅僅因為他們所吃的食物,美國近40萬人差點親手殺了自己。心臟病是美國的頭號殺手,其中有一些是先天遺傳,但大部分要歸因于每天攝入的高脂肪和高糖分的垃圾食品。你在尋找最有效的、可能也是最令人愉快的自毀方式嗎?那就再多吃一個油炸麵包,最好將它填滿奶油。

玉米:玉米富含脂肪,其脂肪中的不飽和脂肪酸,特別是亞油酸的含量高達60%以上。有助於人體脂肪及膽固醇的正常代謝,可以減少膽固醇在血管中的沉積,從而軟化動脈血管。

西紅柿:不僅各種維生素含量比蘋果、梨高24倍,而且還含維生素A,它可提高機體氧化能力,消除自由基等體內垃圾,保護血管彈性,有預防血栓形成的作用。

蘋果:蘋果富含多糖果酸及類黃酮、鉀及維生素E和C等營養成分,可使積蓄體內的脂肪分解,對推遲和預防動脈粥樣硬化發作有明顯作用。

海帶:海帶中含有豐富的岩藻多糖、昆布素,這類物質均有類似肝素的活性,既能防止血栓又能降膽固醇、脂蛋白,抑制動脈粥樣硬化。

茶葉:含有茶多酚,能提高機體抗氧化能力,降低血脂,緩解血液高凝狀態,增強紅細胞彈性,緩解或延緩動脈粥樣硬化。經常飲茶可以軟化動脈血管。

大蒜:含揮發性辣素,可消除積存在血管



中的脂肪,有明顯降脂作用,是主治高脂血症和動脈硬化的良藥。

洋葱:含有一種能使血管擴張的前列腺素A,它能舒張血管,降低血液黏度,減少血管的壓力,同時洋葱還含有二烯丙基二硫化物和含硫氨基酸,可增強纖維蛋白溶解的活性,具有降血脂,抗動脈硬化的功能。

茄子:保護心血管、降血壓,茄子含豐富的維生素P,是一種黃酮類化合物,有軟化血管的作用,還可增強血管的彈性,降低毛細血管通透性,防止毛細血管破裂,對防止小血管出血有一定作用。

哪些食物能通血管?

您吃對“順序”了嗎?



什么食物先吃,什么食物後吃,這可是有學問的,亂了順序,便會苦了腸胃。您進餐的時候,是採取什麼樣的“順序”?

先吃飯吃菜,再喝湯潤喉?飯後來點甜點,最後,再吃水果?

在東方社會,這是人們傳統的進餐習慣,過去也沒有人質疑它有什麼不對。但隨著腸胃疾病的與日俱增,近幾年來一些健康專家開始探究其中潛藏的一些問題,才赫然發現,大多數人都吃錯了“順序”。

各類食物中,水果的主要成分是果糖,無需透過胃來消化,而是直接進入小腸就被吸收。米飯等澱粉類食物以及含蛋白質成分的食物,則需要在胃里停留一兩個小時,甚至更長的時間,跟消化液胃酸產生化學作用,等完全分解之後,才會被小腸所吸收。

如果進餐後立即吃水果,消化慢的澱粉蛋白質會阻塞着消化快的水果。所有的食物一起攪和在胃

里,水果在體內三十六七攝氏度溫度下,容易腐爛產生毒素,這就是身體病痛的原因之一。因此,水果應在用餐半小時之後吃。

如果飯後立即吃甜點,最大害處是會中斷、阻礙體內的消化過程,胃內食物容易腐爛,被細胞分解成酒精及醋一類的東西,產生胃氣,形成腸胃疾病。

飯後喝湯的最大問題,則在于沖淡食物消化所需的胃酸,所以,吃飯時最忌一邊吃飯、一邊喝湯,或是以湯泡飯(食物不容易充分咀嚼即吞嚥下去),或是吃過飯後,再來一大碗湯,這都容易阻礙正常消化。

那么,湯該在什麼時候喝呢?西餐的湯總是第一個上場,並且量不太多,一小碗而已。其實這才合乎養生原則:因為適量的湯既可餐前用來暖胃,又可以避免一下子狼吞虎嚥而吃得太多、太急。

另外,平日固然應該多喝水,但吃飯前15分鐘,最好不要喝(包括湯、酒、茶等流質液體)。

辛辣食物是很多人最愛,卻是癌細胞的“天敵”。英國諾丁漢大學的學者通過研究揭開了辛辣食物能夠殺死癌細胞的秘密。

研究者在人類肺癌細胞和胰腺癌培養基上進行了試驗,結果發現,墨西哥辣椒里面

辣椒能殺死癌細胞

的辣椒素能夠攻擊線粒體(細胞的能量源)引發癌細胞死亡。辣椒素所屬的分子家族以及芳香草萜能粘附到癌細胞線粒體里面的蛋白質上,引發癌細胞凋亡(細胞受環境刺激後在基因調控之下所產生的自然死亡現象),同時還不會傷害周圍的健康細胞。

據主要研究人員蒂莫西·貝茨博士介紹:“當這些化合物對腫瘤細胞的核心發動攻擊,我們相信已經發現了所有癌症的根本性的致命弱點。癌細胞線粒體的生化結構不同

于健康細胞。這是癌細胞與生俱來的天然弱點。”

這一研究結果將在最新一期的《生物化學和生物物理研究通訊》上發表。研究者認為,許多食品當中都包含辣椒素和其他芳香

草萜,這就證明食用這些化合物是安全的。因此,可以建議那些癌症患者或有患癌風險的人多食用辛辣食物,這或許可以幫助治療或預防疾病,同時,這也將使抗癌藥物的開發過程提速,價格降低。

不過英國癌症研究機構說,上述研究還未表明食用大量辣椒有助於防止和治療癌症,因為試驗只表明辣椒素能夠殺死在試驗室中培養的癌細胞,但是他們是否對人體癌細胞有殺傷力且對人安全則沒有經過試驗證明。

汪瑞龍牙醫診所



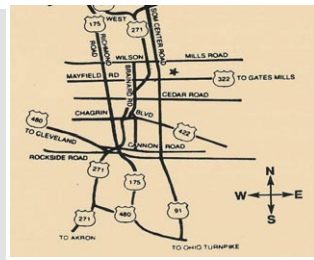
汪瑞龍 醫生
Russell Wang
D.D.S. M.S.D.

20年以上牙醫臨床經驗

CASE 大學牙醫學院教授

CASE 大學醫學院兼任教授

6803 Mayfield Rd
Suite 306
Cleveland OH.



Tel 440-446-1819 Fax: 440-442-2316
e-mail: RXW26@Po.cwru.edu