

多運動 做手工 畫素描 養寵物

12件小事有助減壓

身處現代社會，隨著工作生活節奏的加快，許多人承受的壓力也越來越大。因此，現代社會的人一定要通過適當方式減壓。實際上，日常生活中的12件小事，就有助於緩解壓力，而且非常簡便易行。

1.運動健身“重啓”大腦。多項研究表明，在治療心理健康問題上，許多運動和心理療法或服用藥物同樣有效。運動會促進大腦海馬體產生大量神經細胞，有助於調節情緒。

2.競技比賽提升自信心。對抗性的競賽能夠提升自信心和幸福。2017年蘇格蘭一項研究發現，參與橄欖球運動能夠提升精神病患者的情緒和自信心。這可能是競賽中人們能不斷獲得小而積極的正面反饋，從而增強信心。

3.打毛衣對抗抑鬱。根據一項針對1.5萬人的綜述性研究，每周打兩次毛衣可以緩解壓力大、情緒低落和焦慮不安等癥狀。這是因為打毛衣可以分散一個人對心理和身體傷痛的感受，讓人放鬆，還能降低血壓。

4.做園藝讓人更健康。多項研究表明，從事園藝如養養花、修修草，能够使抑鬱人士的自殺念頭減少20%。

5.多做手工令人快樂。與上面兩個方法類似，多做手工活也讓人幸福愉悅。有美國臨床神經

心理學家認為，編織等手工藝勞動可以成爲一種天然的抗抑鬱劑，它能減輕人們的壓力，防止大腦老化，甚至還能有效治療創傷後應激障礙。編織等手工活動對人體健康帶來的有益效應與冥想類似，能引發大腦釋放出“獎賞”激素—多巴胺，從而起到減壓功效。

6.森林沐浴降低焦慮感。在森林綠植中行走徜徉，這一消遣行爲被稱爲“森林沐浴”，有利于内心平和。國立臺灣大學研究人員針對16名中年婦女的研究發現，祇需在森林中待48個小時，就能顯著減少焦慮、疲憊和敵意等不良情緒。另外，看看樹也能減壓。有研究人員曾讓參試者看樹木疏密不一的林蔭道3D視頻，然後通過多種方式監測他們的壓力水平，發現觀看樹木僅6分鐘，就能顯著減壓。

7.畫人體素描提升自信。英國安格利亞魯斯金大學一項針對138名繪畫課程學生的研究表明，人體素描課程幫助學生扭轉了所謂“理想身材”的思維定式，從而對自身身形更滿意。這樣的課程能够提升人們對身體美的欣賞，并減少對自己身材的不滿意。

8.步行上班緩解焦慮過重。美國斯坦福大學研究人員指出，放棄開車、公交，步行上班可降低抑鬱癥風險。他們通過研究發現，相比步行者，

那些通勤路上經常遇到堵車的人，憂心擔心、思慮過重的可能性更大。

9.烘焙、做飯減少壓力。澳大利亞一項針對650人的研究發現，烘焙蛋糕以及爲愛人準備晚飯能提升幸福感。因爲準備和制作美食會讓人“沉浸其中”，這讓人無暇顧及煩心事，壓力也會隨之減少。

10.結伴散步更減壓。集體戶外散步能幫助減壓，甚至大大降低患抑鬱癥的風險。來自美國密歇根大學的一項研究發現，遭遇失業、患上重病、失去至愛、經歷婚姻失敗等負面生活事件會讓人心情壓抑，但這些人結伴參加戶外散步後，心情有明顯好轉。且散步是一種廉價、便捷、低風險的運動形式，建議大家多走走。

11.養寵物使人更快樂。養寵物可以讓獨自生活的生活質量提高。發表于《英國醫學委員會精神醫學》上的一篇針對17項研究的綜述性文章發現，當主人撫摸寵物或與其對話時，大腦中與快樂幸福相關的神經活動會驟然增強。這些都和催產素——愛之激素相關，可以促進依戀之情。

12.聽音樂增加愉悅感。參加合唱團或聽現場音與會，能够提升欣快感、愉悅感，這是因爲促進了大腦中多巴胺的釋放。一項澳大利亞研究發現，經常聽自己喜歡的音樂，出現心理問題的概

臀部沒肉，易患糖尿病

英國《太陽報》報道，英國劍橋大學的流行病學專家發現，那些由于基因原因導致臀部不會儲存多餘脂肪的人患2型糖尿病的風險更高。雖然人們早已認識到蘋果型身材與患糖尿病風險增加有關，但這項新的研究揭示了與這種體型相關的特定基因，以及風險增加背後的潛在機制。

研究人員考察了來自英國生物銀行等大型研究中的60多萬名參與者的基因圖譜。利用這些數據，研究人員發現了兩組特定的基因變異，它們分別管控臀部和腹部脂肪，從而增加腰臀比。

研究人員認為，由于基因決定有些人無法在臀部儲存多餘的脂肪。這就意味着，具有這種基因組成的人會優先將多餘的脂肪儲存在肝臟、肌肉或胰腺中，或者將脂肪和糖以循環的形式儲存在血液中，而其中任何一種形式都可能導致更高的患病風險。

在普通人群中，有更多比例的人患有家族性局部脂肪代謝障礙，其特徵是無法在手臂、腿部和臀部堆積脂肪，因此患有這種疾病的人會更易發展成糖尿病患者。



冬吃四種菜 補足抵抗力

嚴冬季節又冷又燥，從中醫角度講，寒冷天氣容易傷肺陰、引起津氣虧虛，波及肺、胃、腎等臟器功能。爲了幫助大家健康過冬，專家們推薦了四種適合冬季吃的菜，給身體補足抵抗力。

雪藕止瀉固精。雪藕（蓮藕的一種，藕身肥大，因其“色白如雪”而得名）是中醫藥食同源的養精佳品，南京市中西醫結合醫院治未病中心副主任中醫師夏公旭介紹，雪藕含澱粉、蛋白質、維生素C及氧化酶成分，生吃可輔助治療肺結核咯血、淋病等；熟吃有健脾開胃、止瀉固精的功效，冬季可適量吃些雪藕粥來益腎固精。

雪菜醒腦提神。從中醫食療學角度看，雪菜屬於性溫、味甘辛的蔬菜，含有較多抗壞血酸，參與機體氧化還原過程，有助於增加大腦中氧含量，可醒腦提神，對常待在室內的上班族和老人來說，日常飲食不妨適量增加雪菜的攝入量。雪菜還含有胡蘿卜素和大量食用纖維素，可防治便秘，尤宜于老年人及習慣性便秘者食用。

白菜護膚潤腸。冬天的寒風經常刮得人臉發疼，皮膚也很幹。南京市中西醫結合醫院皮膚科主任杜長明表示，冬季可通過常吃大白菜來養顏護膚，大白菜中含有豐富的維生素C、維生素E，這些都是呵護皮膚的營養素。大白菜中豐富的粗纖維，還能潤腸、刺激腸胃蠕動、幫助消化。大白菜建議豎着切，能更好地保存水分，水溶性營養素丟失也會減少。

大蔥預防感冒。南京市中西醫結合醫院呼吸內科主任醫師李芳表示，風寒感冒雖然病因是感染了風寒之邪，但根本原因是人體正氣不足所致，才使得寒邪趁機而入。所以，冬季應適當吃些益氣通陽的食物，比如大蔥，有助於防治風寒感冒。相比之下，葱白比蔥綠的食療效果更好，感冒的經典食療方“蔥豉湯”主要成分就是葱白。需要注意的是，一般人群均可食用大蔥，但患有胃腸道疾病特別是潰瘍病的人不宜多食。

四類人，吃豆腐要控制

很多人喜歡吃豆腐，涼拌豆腐、煎豆腐等。但是身體出現以下問題時，要嚴格控制豆腐攝入。

- 1.患有與腎代謝相關的疾病。**對於慢性腎炎、腎衰、尿毒癥或因腎臟功能下降出現的肌酐、尿素氮、尿蛋白過高情況，需要嚴格控制。
- 2.高尿酸血症或痛風患者。**如果尿酸水平的確非常高，痛風情況十分嚴重，確實需要控制豆腐等較高嘌呤食物的攝入了。
- 3.高血鉀、高鈣血癥患者。**無論因病理原因還是藥物作用導致的高血鉀和高鈣血癥，都需嚴格控制。
- 4.嚴重泌尿系結石患者。**腎結石、尿道結石、膀胱結石、輸尿管結石和草酸鈣有關，需控制草酸含量高和鈣含量高的食物，避免加重病情。

躺着喂奶，傷寶寶耳朵

生完孩子後，很多媽媽既要照顧孩子，又要經常喂奶，時間久了會感覺腰酸背痛，因此喂奶時喜歡選擇較爲舒適的臥姿。但提醒媽媽們最好不要這樣做，否則可能會讓寶寶患上中耳炎。

從耳朵解剖結構看，耳朵分爲外耳、中耳、內耳三部分，中耳是一段相對密封的腔體，其前壁有一個小管通向鼻咽部，叫咽鼓管。成人咽鼓管較長且狹窄，而嬰兒的耳朵由于發育尚未完善，咽鼓管又短又寬，且位置水平。加上嬰兒咽鼓管肌肉收縮力較弱，在鼻咽部開口較低，所以鼻咽部的液體容易流入中耳。倘若媽媽的喂奶姿勢不當，例如躺着喂奶、讓寶寶平躺着吃奶，容易使乳汁沿着咽鼓管進入中耳，從而誘發中耳炎。同時，不少寶實在1歲內容易出現溢奶或嗆奶

的情況，如果躺着吃奶，很容易使乳汁流入中耳而引發中耳炎。

一旦寶寶出現頻繁撓耳朵、搖頭、煩躁不安、大哭不止的情況，應警惕是否患有中耳炎，若發現寶寶耳朵有流膿現象，更應及時就診。

建議媽媽們盡量避免躺着喂奶。正確的喂奶姿勢應爲：媽媽坐着，一祇手托住寶寶的頭頸部，另一祇手（稍低一些）托住寶寶臀部，寶寶背部枕在媽媽小臂上。媽媽腹部和寶寶腹部要貼着，保證寶寶的身體成一條直線，不要讓寶寶的頭和脖子向後仰或往旁邊歪。這樣不容易出現胃食道返流等問題。如果抱着實在太累，可以坐在有靠背的椅子、沙發上，或把寶寶上半身墊高一些。

孩子不愛吃青菜，六招應對



愛吃肉又特能吃米飯，但吃青菜必須軟硬兼施、威逼利誘，這是很多孩子的表現。然而青菜又是所有蔬菜中綜合營養與保健價值兼具的一類優秀食物。強制會適得其反，必須智取。

1.青菜要切得盡量小。青菜葉子太大，孩子不容易嚼爛咽下，時間久了就不愛吃了。尤其是不喜歡吃的菜，切得太大會使孩子輕而易舉嘗出來，更加抵觸。所以不妨優先選擇青菜葉子給孩子吃，嚼起來不粗澀，口感也好，而且葉子營養相比莖更勝一籌。再就是把青菜切得盡量小，容易嚼爛咽下。

2.用喜歡的食物做掩護。把孩子不喜歡吃的青菜跟愛吃的食物一起混合，做成各種色香味俱全的小美食，對於挑食的孩子非常管用。例如可以把青菜切碎後加入香菇、肉餡兒做成青菜瘦肉餅；也可以把青菜和雞蛋一起做成青菜雞蛋餅；還可以把青菜跟香蕉、蛋黃、奶粉等一起做成蔬菜香蕉小餅；或把青菜和蝦肉等混合放入洋葱圈裏做成外觀值很高的蔬菜洋葱圈。不限于正餐食物，也可以把青菜做到寶寶的健康零食裏，例如

日常可做些青菜小溶豆、青菜小餅乾等。家長可根據孩子飲食喜好，自由發揮，混搭出更多美味。

3.做成“餡”類食物。很多孩子不喜歡吃看得見摸得着的蔬菜，但做成餃子、包子、雲吞、鍋貼、餡兒餅等却吃得很開心。一方面是因爲其他食材和香辛料掩蓋了青菜的味道，另一方面做成餡兒不容易看出來吃得是菜，孩子更容易接受。而且，餃子、包子、餡兒餅等獨特的造型，都會讓孩子耳目一新，增添了不少飲食樂趣。

4.用天然調味料給蔬菜增味。青菜味道寡淡，借助其他食材的香氣爲蔬菜增味也是不錯的方法，香蔥、香菜、大蒜、香菇、芝麻醬、番茄醬、香油或八角、茴香、香葉等都可以巧妙利用。比如給孩子做蔬菜雞蛋面，可用蔥花大蒜燻下鍋，煮面時加入幾片香菇，再放雞蛋、青菜，煮出來的味道跟普通青菜面肯定不一樣。對於1歲後的寶寶，也可適當吃點含鹽調味料（2歲內寶寶每天鹽攝入量不能超過1.5克），豆瓣醬、醬油等適當使用都可以爲食物增香增味。

5.讓孩子參與烹飪過程。在保證安全的情況下，適當鼓勵孩子下廚房、參與家庭食物準備與制作，趁機給孩子介紹食物的營養價值、形狀、顏色、口味等，增加孩子對食物的認識和興趣，減少對某些食物的偏見。例如跟孩子一起種紅薯葉、胡蘿卜纒、蒜苗，炒菜時跟孩子一起洗菜、摘菜等，寓教於樂。

6.改花刀、凹造型、換餐具。這些方法是在食物外表上下功夫，例如同樣一頓飯，如果做成卡通造型，孩子興趣可能更高，有助打開他的味蕾。如果家長實在沒有改花刀、凹造型的“刀工”，也可借助一些天然模具、卡通餐具等幫忙。