

# 自測健康有九招

## 嚼餅乾測體重、看窗框查視力

很多疾病都是悄然產生，但只要你留意，就會發現蛛絲馬迹。近日英國《每日郵報》總結了9種你在家也能完成的檢查，以預測疾病。

**1.測頸圍預測糖尿病風險。**保加利亞索非亞醫科大學附屬醫院的研究發現，頸圍比腰圍能更有效地預測糖尿病風險，尤其是對於超重或肥胖的人群。用卷尺來測量脖子的周長，如果女性超過36厘米，男性超過39厘米，就可能是糖尿病的早期預警信號。這些人要加强對血糖的監測。

**2.嚼餅乾預測體重增長。**把一塊普通餅乾放進嘴裏，開始咀嚼，並同時看着計時器。唾液中的澱粉酶能將澱粉分解成糖，供身體消耗能量。有些人的澱粉酶數量是其他人的50倍，所以他們更容易分解碳水化合物。如果超過30秒後才出現甜味，說明你不能很好地代謝碳水化合物，就應少吃些米飯、麵包等主食，多吃富含膳食纖維的蔬菜。

**3.腳踝顏色檢測靜脈曲張。**近半數靜脈曲張患者沒有明顯癢狀，但癢癢可能會發生在腳踝的血管裏，從而使皮膚顏色變暗。如果你發現自己一側腳踝皮膚的顏色比另一側深，或有深色斑塊，那麼該側腿部可能有隱藏的靜脈曲張。

**4.彎腰測腳趾檢測患心臟病風險。**日本國立健康營養研究所發現，身體柔韌性差的中老年人，其動脈較為僵硬，周圍的血液流動就會減少，包括心臟。坐在地面上，保持後背挺直，嘗試用手指去觸摸腳趾。如果你超過40歲且够不到腳趾，那麼你心血管疾病的風險會上升。

**5.窗框試驗檢測視力。**從房間的對面看門框或

窗框。先祇用右眼看(用手掌蓋住左眼30秒)，然後祇用左眼看。如果你看到窗框的直線變得彎曲，要警惕老年性黃斑變性。

**6.脊柱卷曲檢查坐骨神經。**坐在椅子上，讓下巴垂到胸前，把背卷起來。雙腿在身前抬起，膝蓋伸直；最後，把腳趾拉向身體的方向。緩慢做這個動作時，如果感覺到疼痛請立即停止，它說明您的坐骨神經很可能有損傷。

**7.吃甜玉米檢測腸道健康。**甜玉米很難消化，因而可以借助它檢查腸道轉運時間，即食物通過身體需要的時間。食物通過結腸所需的時間越長，有害細菌降解產物就越多，就會損害腸道細胞。此外，如果轉運時間較長，腸道細菌會以腸道的保護性黏液層為食，而黏膜層較薄的腸道容易受損。單獨吃一大湯匙甜玉米，或把它作為一頓飯的一部分，並留意第一粒谷物出現在糞便中所需的時間。理想情況應該在12~48小時之間，時間較短可能是營養吸收不良，較長可能要檢查腸道。

**8.貼腳檢查房顫。**找到手腕處的脈搏，嘗試用貼腳的方式站1分鐘。如果脈搏加速可能是房顫前兆，要及時到醫院檢查。

**9.腳趾撓癢查神經。**脫掉鞋襪，平躺。讓親友用食指觸摸你的每個腳趾1秒鐘，按順序依次是：右大腳趾、右小腳趾、左大腳趾、左小腳趾、右中腳趾和左中腳趾。當你有觸覺時，告知“左”“右”。這項測試對糖尿病患者很重要，因為高血糖會損害足部神經。如果能感覺到5~6次觸摸是好的迹象；如果少于5次，需要看醫生。

要從小到大、從少到多。

**賽前合理調整飲食。**賽前1個月內，飲食要注意遵循高碳水、高蛋白、低脂肪的原則。賽前4天，推薦高糖飲食，米飯、面食都是不錯選擇，可使體內含糖量上升，滿足運動中能量的消耗。比賽當日，早餐要吃易消化的食物，以碳水化合物為主，配合一定量的蛋白質。賽前兩小時不進食，以避免跑步時嘔吐。

**比賽中注意能量補給。**長距離跑步過程中，應及時補充運動飲料、能量棒、鹽丸。比賽中要採用少量多次飲水的戰術，建議每跑5公裏喝100~150毫升水。夏天飲用水要保持在8~12度，冬天保證水溫在30~40度。

**鞋碼要稍大。**注意跑馬拉鬆的鞋一定要比平時的運動鞋大半碼，甚至1碼，因為運動中腳可能會腫脹變大。鞋子還會因腳型變化，所以建議賽前先穿着跑1次30公裏的距離，讓鞋子更合腳型。體重較高的人，建議選帶緩震功能的跑鞋。

## 賽前高糖飲食 跑鞋選大一碼

## 跑馬拉鬆可是個技術活

馬拉鬆是一項對身體素質要求很高的運動，如果平時缺乏鍛煉，盲目參加，危險性很大。所以，跑馬拉鬆前，要做好充分的準備。

**自測是否適合。**如果參賽者近期出現在運動量較少的情況下，仍感疲勞；對運動缺乏熱情，食欲下降甚至運動時感覺惡心；同樣的運動量後，恢復的時間更長；靜息心率和運動心率都有明顯升高；身體平衡感下降，伴隨肌肉彈性減小；整天精神萎靡，工作和運動效率低下；運動後睡眠質量反而變差等情況，建議不要參加比賽。

**科學的賽前訓練。**北京體育大學運動科學學院副教授蘇浩建議，賽前至少經過1個月左右的訓練再去挑戰，這樣身體才能夠支撐起整場比賽。賽前訓練

## 婚姻優先 主動性愛 控制脾氣

# 十招拴住男人心

愛情是自私的，也是排他的。戀愛中的男女都希望對方忠貞如一，不搞欺騙、不玩“劈腿”，特別是女孩子，更希望找到一個可以依靠、托付終身的男人。然而，有些男人可能比較“花心”，總認為“野花更比家花香”。女性該如何做，才能讓另一半死心塌地愛自己而不變心呢？不妨試試以下10種方法。

**1.主動發起性愛。**男人常把性愛與魅力聯系在一起。所以女性不妨大膽主動一些，多用自己的身體來表達愛意，讓伴侶感覺自己很有吸引力、更有魅力。

**2.樂于嘗試新花樣。**兩人相處的時間一長，女方就很容易步入舒適區，對未知的恐懼使得她們不敢在性愛上冒險。久而久之，男性會覺得無聊、沒有新鮮感。所以，在性愛中盡量和伴侶多嘗試一些新花樣。這並不是說女性一定要違背意願做一些大尺度的性行為，而是樂于和自己的愛人在性生活上探索嘗試。

**3.不要喪失個性。**都說愛是盲目的，很多女性在一段關係中會努力成為男人所希望的样子，變得百依百順，以至于太隨和而沒了個性，失去自我。但這樣的“偽裝”久了，不僅女性自己會累，男性也會感受到其中的别扭。健康的關係應該是雙方平起平坐、互相尊重的，女方一定要合理保持自我個性和獨特魅力。

**4.不要妄圖控制對方。**戀愛中的男女常常會試圖控制另一方，希望對方做一些符合自己期待的事而忽略了對方的感受和需求。即便你覺得這麼做對關係有好處，但總想控制對方，會催生一些破壞性的交往方式，比如抱怨、責備、批評、嘮叨、威脅、懲罰等，讓男人越來越想遠離。

**5.欣賞他就告訴他。**走進婚姻不代表兩人的關係就安全了。有時候，為了保持健康的夫妻關係，你可能需要更主動地付出。讓男人知道你的欣賞和愛慕，就是一件可以經常做的、有益于關係的事。不要認為彼此的吸引是天經地義

的，愛要經常性地表達、展現出來。

**6.給予專屬時間。**一些男人之所以欺騙不忠，是因為感覺在婚姻中被妻子管得太嚴、沒有自由。綁得越緊對關係越不好。因此，要允許男人擁有自己的時間，不要試圖“獨占”他，要讓丈夫能自由安排朋友聚會、發展業餘愛好等。

**7.注意控制情緒。**女性擅于利用情緒傳遞很多內容，當她們表露出生氣、憤怒、悲傷、失望等時，男人會迅速捕捉到。但有時男人並不願意主動去排解女性的負面情緒，因為他們希望女性能自己高興起來，而不是充滿負面能量。女性要學會自己調節、控制情緒，讓自己快樂，而不是依賴男人來哄。

**8.將婚姻擺在優先位置。**有時男人不忠是由于女方疏于經營婚姻而忙於別的事情，如工作、孩子等。女性在維護家庭關係上處於重要地位，想要美滿婚姻，需要女性重視家庭和丈夫。

**9.懂得男方愛的語言。**男性表達愛意和女性不一樣，女性要摸清男方的“脾性”，懂得、掌握他愛的語言，並以他能感受到的方式反饋你的愛意。這樣他就會感受到被關愛而對你忠貞如一。

**10.摸清他的花心程度。**有些男人天生就是“花心大蘿卜”，因此女方一定要提前做好甄別工作。如果不幸找了這樣的男人為伴侶，要謹記無論你怎樣對他好，他還是改不了偷腥本性。這種情況下，建議及早放手。



## 孕期飲食添點酸

孕早期，不少準媽媽沒胃口、喜歡吃酸味食物、厭油惡心，這被稱為早孕反應。此時，不妨在飲食裏加點“酸”。

酸味食物可以加強胃黏膜分泌胃酸、胃蛋白酶等消化液，促進胃腸蠕動，有利于食物消化吸收，還可以刺激味覺，增加食欲，緩解孕婦早孕反應，調節味覺敏感度，從而保證孕期攝入足夠的營養，緩解緊張情緒。但并非所有酸味食物都適合孕婦食用，孕媽媽要學會“挑食”。西紅柿、橘子、獼猴桃、棗、櫻桃、青蘋果等酸味果蔬比較適宜，它們富含碳水化合物、水分、膳食纖維、各種維生素、微量元素，除了可以增加孕婦的食欲，膳食纖維還能促進胃腸蠕動，改善便秘；維生素C能提高孕婦免疫力，促進鐵的吸收，預防貧血；鉀、鈣、鐵、磷等可以補充孕婦體內所需的微量元素；葉酸等B族維生素能保證胎兒神經管正常發育。

孕婦最好少吃或不吃腌制酸菜和話梅蜜餞等食物，它們經過加工，不僅營養成分流失嚴重，而且含鹽、糖量高，添加劑多。另外，孕早期沒食欲的準媽媽，應注意食品種類多樣化，以滿足母嬰的營養需要。同時，建議孕婦少食多餐，細嚼慢咽，少吃容易產氣的食物，比如大豆、蘿卜等。

## 事沒做好不要否定自我 出了差錯放棄完美主義

## 樂觀心態可以培育

樂觀是人們普遍認同并極力追求的處世態度。“假如生活欺騙了你，不要悲傷，不要心急，憂鬱的日子裏需要鎮靜。相信吧，快樂的日子將會來臨。”不朽詩作《假如生活欺騙了你》表達出作者面對困境時樂觀堅強的態度，也成為激勵無數人勇于直面慘淡人生的座右銘。

從心理進化的角度看，悲觀容易使人看到事情的消極面、有風險的一面，一定程度上能幫助人們做出更理性安全的判斷，合乎人類自我保存與繁衍的需要，但同時削弱了我們冒險與享受生活的動力。而樂觀在擺脫抑鬱、提高成就以及改善健康狀況等方面具有獨特功能。

都說要積極一點，變得積極却不容易。積極心理學之父美國心理學家塞利格曼證實，樂觀可以通過後天訓練獲得，并提出“習得性樂觀”的概念。他通過大量研究發現，“解釋風格”——人們對某件事為什麼會這樣發生的習慣性歸因方式，是悲觀或樂觀人格特點形成的關鍵點。樂觀者對好事情傾向做持久的、普遍的和個人的歸因，而對壞事情作短暫的、具體的和外在的歸因，悲觀者則相反。比如，有的老年人遭受電信詐騙後，歸結為自己老了不中用，上當受騙是自己的錯，且認為這會對今後生活的方方面面造成難以承受的影響，這就是典型的悲觀解釋風格，導致當事人自怨自艾，甚至不敢告訴家人真相。另一些老年人即使遭遇同樣厄運，他們主要把不好的結果歸結為騙子太壞，自己這次太大意，意識到今後要小心提防，盡量避免接觸相應人群與情境，此類解釋風格不過分自我貶低，可以有效保護當事人恢復正常生活狀態。

通過刻意的自我練習，在失利情境中學習運用非消極解釋風格是養成樂觀品質的重要途徑。首先，細心捕捉自己在情緒低落時腦海中跳出的自動化思維，這些想法觀念往往涉及低自我評價，是負面情緒的來源，及時記錄下來。其次，針對具體的負面思維條目進行自我辯論，着重實現三個轉向：1.從對自己完美主義的要求，轉向允許自己有出錯與紕漏；2.從一事沒做好就對自己下負面定論，轉向就事論事不輕易進行自我否定；3.從一遇到不好事情就出現天要塌下來的糟糕至極思維模式，轉向嘗試從逆境中尋找回旋餘地與新的可能性。最後，對不如意的結果進行重新合理歸因，可以具體歸結為自己本次努力不足、準備不充分、方法不恰當以及最近情緒狀態不佳等暫時性以及可控性的因素，而非能力、命運等永久性難以控制因素。

塞利格曼還認為，現代社會自我意識膨脹，也是導致悲觀乃至抑鬱的重要原因。個人主義興盛，一些人從積極關注自我滑向完全自我中心，目光向內，目中無人，一切以自己的需要是否得到滿足為價值評判標準，脫離現實，若頻繁受挫就會導致無助感不斷累積，對人對己都充斥着不滿與抱怨。所以，不宜將自我看得過重，適當將注意力投放到自然、他人與社會中去：多親近大自然，感受生命原始的力量與多樣性；適當參與集體事務與公益志願等活動，體驗助人的樂趣與存在價值，也有益于豐富自身認知資源，增強正向情緒調節能力。