

強調孩子加深自卑 求全責備導致無助

六句話別對抑鬱媽媽說

女子本弱，為母則剛，很多人成為媽媽後，承受着更大的壓力和挑戰。一項涉及2萬多名新媽媽的調查顯示，48%新媽媽認為產後3個月生活沒有了色彩和希望。世界衛生組織公開數據顯示，60%~80%的圍產期婦女在孕期和產後有不同程度的抑鬱情緒。

北京回龍觀醫院情感障礙病房主任、副主任醫師王寧指出，圍產期抑鬱一般指從妊娠開始至產後4周內發生的抑鬱癥。通常情況下，如果孕產婦在懷孕初期就有抑鬱情緒，產後則有70%的可能患上抑鬱癥。圍產期抑鬱與普通抑鬱的癥狀相似，但會隨着孕程發生變化，比如孕初期出現厭食、失眠，孕中期因為體重增加可能出現乏力、精神不振，孕晚期可能會對孩子是否健康、是否能順利生育信心不足，整日憂心忡忡。

王寧告訴記者，誘發女性圍產期抑鬱的因素非常複雜，主要跟懷孕、分娩引起的體內激素水平迅速波動有關，致使產婦心情呈現明顯變化。另外，如果孕產婦有此類疾病的家族史、生活中突然出現應激事件、暴力事件、缺乏家人關心和社會支持等，也會誘發抑鬱。現實中，很多人忽視了圍產期抑鬱癥狀，導致了不可挽回的後果。

對抑鬱媽媽來說，有效溝通是治愈良方，而不妥的言辭會讓她們雪上加霜。王寧建議，以下幾類話不要對抑鬱的媽媽說：

忌諱一：“我完全理解你的情況，你不就是……” 不抑鬱的人通常很難理解抑鬱者真正的所思所想。這樣的語氣和語調，並沒有“完全理解”“感同身受”，甚至忽視了抑鬱媽媽潛在的精神問題。“你不就是……”這種反問的語氣，是在責備抑鬱媽媽小題大做。這樣冷漠、不關心



的表達會讓抑鬱媽媽陷入無人理解、孤立無援的感覺，甚至自我懷疑，加重抑鬱病癥。勸解抑鬱媽媽時，說話的語氣、態度、方式、眼神很重要，應盡量做到不求全責備，而是理解包容。

忌諱二：“為了孩子，趕緊振作起來。” 產後抑鬱的媽媽可能不願意給孩子喂奶，伴隨食欲不振、情緒低落等問題，這時家人通常會要求產婦為了孩子堅強起來。但這種勸慰很難奏效，還會讓媽媽認為是自己不對、自己不好，加深歉疚、自卑、無助感。一味要求新媽媽振作起來，還會讓其產生仇恨心理，把自己的心理問題歸咎到孩子的降生，極端時可誘發殺嬰或自殺事件。

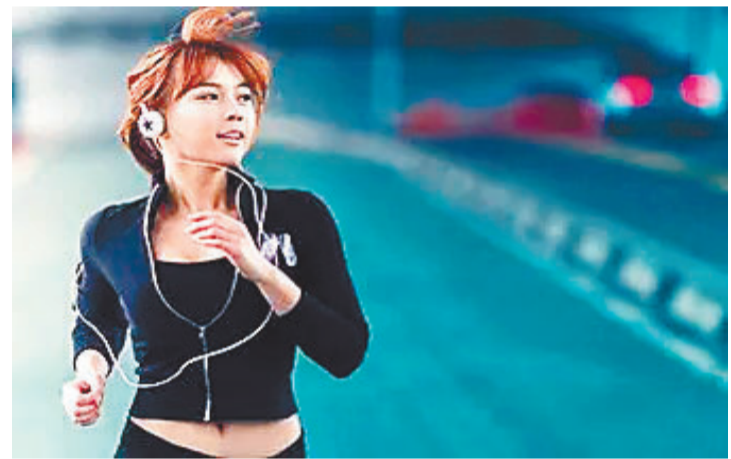
忌諱三：“我都陪你了，還難過什麼？” 很多人都以為抑鬱媽媽是“作”“矯情”、希望有人陪伴，雖然一些人也選擇了陪伴，但家人這樣說，只會讓抑鬱媽媽認為對方是“人在這兒，心

不在這兒”，有一種給家人添麻煩的感覺。實際上，真正的陪伴不一定要時刻守護在身邊，可以在相對獨立、安靜、自由的空間，各忙各的，彼此不要有負擔感。可以跟抑鬱媽媽說：“我隨時在這裏，你有需要的時候叫我。”

忌諱四：“你很幸福了，孩子那麼可愛，丈夫又寵你，為啥還痛苦？” 諸多研究顯示，產婦的個性和婚姻質量與圍產期抑鬱密切相關。相反，與住院環境、家庭經濟狀況、年齡、受教育程度等因素則關係不大。面對抑鬱媽媽，不要去追問、苛責她們無端敏感或痛苦，要鼓勵她們自己走出抑鬱的狀態，可以換一種問法，如“你很幸福了，孩子那麼可愛，丈夫又寵你，你還怕什麼呢？”

忌諱五：“生了孩子應該高興，你不開心是有問題。” “生孩子”雖然值得高興，但本身並不能解決新媽媽的抑鬱問題。家人和朋友在勸解時，要讓抑鬱媽媽了解自己的狀態是正常的、暫時的、生理性的，而不要糾結於該不該開心。家人也要觀察媽媽們的產後情緒，多溝通，多理解，不要勉強她們壓抑正常的情緒起伏，不妨告訴她們：“你想哭就哭，想笑就笑，想做什麼就做什麼，我們會一直陪着你。”

忌諱六：“吃點藥就會好了。” 圍產期抑鬱癥的表現有時不容易識別，比如常見的失眠、疲倦，家人會誤以為是照顧孩子休息不好所致，因此讓產婦服用一些助眠、消除疲憊的藥物或保健品。但切記產婦不能亂用藥，尤其是精神類的處方藥。實際上，輕中度的抑鬱媽媽是不用服藥的，通過一些非藥物療法如運動療法、心理治療、均衡飲食等，就能緩解癥狀。新媽媽如果出現自殺傾向或厭世心理，則要盡早到醫院就診。



夜跑比晨跑更有益

對披星戴月趕地鐵的上班族來說，早上的時間太過緊張，因而越來越多人傾心於“夜跑”的鍛煉方式。近日，以色列和美國的科學家研究發現，晚上鍛煉效率高、益處大，晚間可能是慢跑的最佳時機。

以色列魏茲曼科學研究所的生物分子科學家蓋得·亞捨爾的研究團隊首先觀察小鼠運動時間與運動表現的關聯性。研究人員分別在一天的不同時間把小鼠放在跑步機上，檢查不同運動方案和強度下，小鼠的運動效率高低。結果發現，小鼠在白天的整體運動成績比晚上好50%。隨後，研究團隊對12名參試者進行了類似試驗，發現人類在晚上的運動效果比白天好。研究人員分析指出，上述結論證實，生物鐘對運動表現有較大的潛在影響。小鼠習慣在夜間活動，人類則是在白天活動，在生物鐘周期內的“非活動時間”運動時，氧氣消耗量比“活動時間”要低，這就轉化成了更高的運動效率。

美國加州大學歐文分校代謝學家保羅·薩森鎮導的研究團隊進行了另一項試驗。他們通過觀察糖酵解（糖代謝和能量產生）及脂質氧化（脂肪燃燒）等過程，考察運動對人體肌肉組織的影響。結果顯示，晚間運動對人體新陳代謝產生了最有益的影響。

專家提醒，晚上鍛煉時需要注意以下5點：餐後一小時再鍛煉；運動強度不宜太大；運動量要適度；最好在21點前結束；夜晚注意人身安全。

不運動的危害超過吸煙

運動的益處很多人都知道，但是缺乏運動的風險，却往往沒有引起大家的足夠重視。近日，美國克利夫蘭診所發表研究稱，缺乏運動比吸煙、糖尿病、心臟病對健康的危害更大。

該診所從1991年1月到2014年12月對招募的12萬位患者用跑步機進行運動試驗，並以運動的實際成績為基礎，研究鍛煉和各種死亡風險的關係。結果表明，跑步成績不太好的患者，與腎功能不全者相比，死亡風險約高2倍；運動量少的人，與運動成績最好者相比，死亡風險高6倍。

研究還表明，運動不足的風險大幅超過吸煙、糖尿病、心臟病。科學家呼喚大眾，一定要堅持鍛煉身體，因為運動的益處甚至能抵消不良生活習慣帶來的影響。此外，研究還提醒，運動對健康的好處不分男女，涉及全年齡層，高齡者運動一樣能夠受益。

常打電游，女孩交友難

全球科技不斷進步，電子遊戲業飛速發展，不少青少年因沉迷打遊戲而影響了身體發育和學習成績。近日，挪威和美國的一項聯合研究又發現，電子遊戲還會影響學齡兒童的社交能力，尤其對女孩子影響大。

研究人員對870名不同性別、社會經濟背景和體重指數的6~12歲學齡兒童展開追蹤調查，發現電子遊戲對青少年的人際關係和社會角色層面的影響，取決於他們的年齡和性別。與從未接觸過或很少玩電子遊戲的女孩相比，在8~10歲期間花較多時間打電游的女孩社交技巧明顯更差、主動社交能力更弱。這部分難以交到朋友的參試兒

童，在隨後的兩年中更加專注於玩電子遊戲，社交面越來越窄。該研究成果發表在《兒童發展》期刊上。

挪威科技大學的比特·沃爾德·海根博士和拉斯·韋斯特羅姆教授稱，總是打電游的女孩子們因糟糕的社交技巧會變得更加孤立，此後她們有可能會更沉迷於電子遊戲，在遊戲中實現自己的歸屬感需求。對她們而言，虛擬世界中的交流比面對面更加簡單直接。由此，這也形成了一種惡性循環。研究人員表示，最值得人們關注的並非電子遊戲本身，而是孩子們在電子遊戲上花費的大量“獨處”時間。

什麼是低脂飲食

炒菜變成水煮菜、不吃肉蛋奶……在很多人眼中，低脂飲食就應該這樣。然而，脂肪是人類代謝的必需營養素之一，長期攝入不足會損害健康，引起營養不良、免疫力低下、內分泌與代謝紊亂、脂溶性維生素和礦物質缺乏等癥狀。那麼，什麼才是真正的低脂飲食？適合哪些人呢？

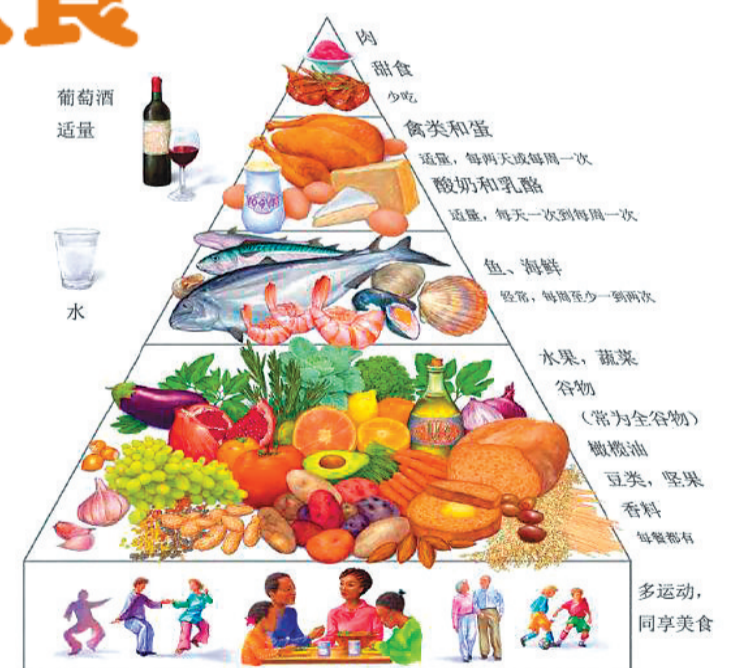
低脂飲食是指膳食脂肪占膳食總熱量的30%以下或全天脂肪攝入量小於50克的飲食模式。根據脂肪限量程度，低脂飲食可分為3個等級：嚴格限制脂肪膳食，每日總脂肪攝入量不超過20克；中度限制脂肪膳食，每日總脂肪攝入量不超過40克；輕度限制脂肪膳食，每日總脂肪攝入量不超過50克。

一般來說，以下幾類人需要低脂飲食。第一，胃、膽、胰腺、小腸功能受損的人群。脂肪的消化吸收需要胃、膽、胰腺、小腸密切合作。因此，這幾個消化器官功能受損，如胃切除、膽囊炎、膽結石、急慢性胰腺炎、小腸黏膜疾病等患者，其脂肪消化吸收能力受限；一般來說，急性發作性疾病和幹預初期處於適應期的患者需要嚴格限制脂肪攝入（0~20克）；隨着病情得以控制和穩定，再慢慢將攝入量提高至40~50克。第二，高脂血癥及肥胖癥患者。高脂血癥患者通常需要將總脂肪攝入量控制在40~50克。肥胖癥人群需要在降低總熱量攝入的同時，將脂肪攝入量控制在總熱量的20%~30%。比如能量需要量為2000千卡的成年人，脂肪攝入量應控制在44~67克。

嚴格限制膳食脂肪食譜舉例（含脂肪18.6克）

早餐：小米粥（小米30克），拌胡蘿卜黃瓜絲（胡蘿卜50克，黃瓜50克）。
加餐：脫脂酸牛奶250克。
中餐：南瓜紅薯飯（南瓜30克，紅薯30克，大米50克），炖瘦牛肉（瘦牛肉100克），蒜蓉菠菜（菠菜150克，大蒜適量，植物油5克）。
加餐：蘋果泥（蘋果1個）。
晚餐：西紅柿雞蛋面（西紅柿1個，蛋清50克，面條75克），小葱拌豆腐（嫩豆腐100克，小葱適量），清炒西蘭花（西蘭花150克，植物油5克）。

中度限制膳食脂肪食譜舉例（含脂肪35.5克）



克）
早餐：花卷80克，拌海帶絲（海帶絲50克）。
加餐：脫脂酸牛奶250克，香蕉1根。
中餐：二米飯（小米50克，大米50克），清蒸魚（鱸魚1/4條，植物油5克），手撕包菜（包菜150克，植物油5克）。
加餐：橙子1個。
晚餐：紅薯飯（紅薯30克，大米50克），西紅柿青椒炒肉片（西紅柿1個，青椒1個，瘦豬肉100克，植物油5克），蒜蓉小白菜（小白菜150克，大蒜適量，植物油5克）。
輕度限制膳食脂肪食譜舉例（含脂肪42克）
早餐：肉末粥（豬肉末10克，大米30克），拌黃瓜（黃瓜50克）。
加餐：提子20粒，脫脂酸牛奶250克。
中餐：南瓜飯（南瓜30克，大米50克），蒸大蝦（大蝦6只），清炒油菜（油菜150克，植物油10克）。
加餐：杏仁15粒，香蕉（大）1根。
晚餐：二米飯（小米50克，大米50克），土豆燒雞塊（土豆100克，雞胸脯肉150克，植物油5克），蒜蓉西蘭花（西蘭花150克，大蒜適量，植物油5克）。