

換個姿勢就能迅速減壓

回憶快樂場景、照照鏡子、深呼吸等也有用

每個人都知道壓力過大的感覺——心跳加速、呼吸變淺和思維游蕩，但這可以控制和緩解。美國“讀者文摘”網站總結了一些解壓策略，能快速派上用場。

1. 深呼吸。這是最簡單的方法，用的人却不多。應對突如其來的壓力，如接到壞消息、老板臨時布置緊急任務、與配偶爭吵等，當憤怒、不滿的情緒涌上大腦，首先要注意的事是呼吸，努力做緩慢而深長的呼吸。這樣能給大腦帶來更多的氧氣，降低應激激素的水平，讓情緒緩和下來。

2. 檢查想法。“為什麼發生在我身上”“他故意挑刺的吧”……當你的想法因為壓力而越來越消極、衝動的時候，不要越陷越深，趕緊叫停，重新構建思維框架。你的目標是向前邁進，而不是迷失在憂慮中。

3. 說句吉祥話。積極的語言能緩解壓力，自我暗示是有用的。緊張時，可以對自己說“一切都會好的”“我相信自己的能力”“不好的事情馬上就會過去”等。

4. 心懷感恩。用感恩的心態來提醒自己生活中還有很多美好的事情，有助於輕鬆應對艱難境況。美國加州大學戴維斯分校的心理學家發現，心懷感恩的人情緒積極，生活滿意度高，抑鬱和壓力水平較低。

5. 回想一個快樂的地方。通過回憶一個讓你感

覺舒適自在的地方來逃避壓力。回想時要具體，細節越詳細，解壓效果就越好。

6. 糾正姿勢。過度緊張的人通常在姿勢上也很别扭。研究表明，不良姿勢與焦慮、抑鬱、無助和易怒有關。此時，保持挺胸抬頭的端正體態有助於趕走壓力。

7. 擺個瑜伽體式。瑜伽動作對舒緩壓力有非常棒的作用。美國哈佛商學院的研究表明，超人式（雙臂交叉，雙腿分開和下巴向上）能讓人感覺有力量；月亮式（跪坐，雙手合十于胸前後向上過頭）能改善頭部區域的血液循環，並將能量引導到頭部。

8. 透透氣。僅僅是打開窗戶，呼吸口新鮮空氣就能幫助大腦獲得更多氧氣，從而緩解壓力。吸入清新的空氣能即刻改變大腦中的神經化學物質分泌水平，使心情變得愉悅。

9. 放鬆肌肉。人在壓力下，身體中的每塊肌肉都會繃緊。可以主動地放鬆身體每一部位，如頭皮、下巴、頸部、肩膀和背部，能起到迅速釋放壓力的作用。

10. 按摩。瑞典于默奧大學的理療學家發現，按摩能減輕壓力。可以自己學習如何按摩頭、脖子、肩膀和腳，能減少皮質醇分泌量，增強免疫系統功能，增加讓人感覺良好的催產素、多巴胺和血清素。

11. 發出聲音。閉眼後發出像蜜蜂那樣的嗡嗡聲，能平息思維的波動，放鬆整個神經系統。外部的聲音頻率與身體和心靈的內在節奏產生共鳴，可創造出平靜的心態。

12. 抖一抖。在非洲和其他文化中，抖動身體能擺脫恐懼、自我懷疑和情緒緊張。想象一祇離開水的動物正抖落皮毛上的水滴，用這種晃動來擺脫情緒困擾。

13. 照鏡子。這有意想不到的解壓作用。通過照鏡子，對自己做出積極的肯定，以釋放憂慮或提高自信。汽車後視鏡和化妝盒中的小鏡子都能起到這樣的作用。一邊照鏡子，一邊大聲說鼓勵自己的話，如“我很強”和“我肯定能完成”。

14. 寫下來。當你的思維漫遊時，把雜亂的想法組織成一份有條理的任務清單，可以幫助你把負擔從大腦轉移到紙上。把一張紙縱向折成兩半，左邊寫“緊張性刺激”，右邊寫“如何採取行動應對”。寫完後，你會發現自己重新獲得了掌控感。

15. 動用所有的感覺。有壓力時人會變得更敏感，各個感知“通道”都更敏銳了。可以想辦法為每一種感覺提神，如聽輕鬆歡快的音樂，聞聞香噴噴的食物，看看戶外美麗的風景或寵物圖片，摸摸柔軟的絨毛玩具等。

夏天全身包太嚴 招來骨鬆

每天曬30~60分鐘最健康

現在，市場上各種功能強大的防曬產品十分受歡迎，如高防曬指數的防曬霜、全身嚴嚴實實的防曬衣、能防99%紫外線的遮陽傘。首都醫科大學附屬北京友誼醫院骨科副主任醫師陳浩表示，這樣全方位地躲避陽光，骨質疏鬆風險明顯上升。

皮膚中的膽固醇祇有在紫外線的照射下才能轉化成可以利用的維生素D，這種途徑生成的維生素D約占人體所需的80%。如果長期過度防曬，維生素D缺乏會直接影響骨骼代謝，有的人在幾年內就可以明顯看到骨量減少。骨量代表骨骼的健康情況，年輕時骨量下滑，老了很容易骨質疏鬆。“骨質疏鬆是一個緩慢進展的疾病，悄無聲息，個人無法感受到骨量流失，祇有到了一定程度，通過檢查或者骨折等表現才能發現。”陳浩說，即使發現了，想要恢復健康，又是一個緩慢的過程，往往需要若幹年。

很多中青年都出現骨質疏鬆的情況，除了過度防曬，還與不良生活方式有關，如奶制品攝入不足、運動少，還有部分年輕人工作強度太大，造成人體骨骼代謝異常。為此，陳浩提醒以下人

群應注意預防：有骨折、駝背等骨質疏鬆家族病史的人；有不良生活習慣的人，如吸煙、飲酒、運動少、奶制品攝入少；長時間使用類固醇激素(可的鬆、潑尼鬆)的人；長期大量飲用茶葉、咖啡和碳酸飲料的人，如每天十幾杯咖啡，祇喝碳酸飲料不喝水；有過摔倒骨折經歷的人；體重過輕、身體比較纖細的人；45歲前停經的女性；老年人。

為預防骨質疏鬆，維生素D和鈣的補充非常重要。陳浩建議，可以通過以下幾種方式補充身體所需：

1. 每天曬太陽30~60分鐘。在每天太陽強度較弱時，讓面部、手臂直接暴露陽光下30~60分鐘，即可滿足人體一天維生素D的需求。

2. 每天補充鈣劑和維生素D。因工作等原因無法曬足太陽的人，應每天補充鈣劑和維生素D。對於老年人，每天需補充600國際單位維生素D，每天所需鈣劑約1000~1200毫克，除去食物攝入，還需額外補充800毫克左右的鈣劑。

3. 運動能夠促進骨骼的新陳代謝。適量運動有利于預防骨質疏鬆。



飲食“三少三多” 可輕鬆補鈣

如今，補鈣備受人們關注，市面上不僅有各種補鈣產品，很多食品也以高鈣為賣點。其實，祇要在飲食上做到“三少三多”，就能輕鬆補足鈣。

少吃肉。有研究發現，膳食中適量的蛋白質有助於鈣的吸收。建議成年人每天畜禽肉類的攝入量應為50~75克。

少吃鹽。研究發現，鹽的攝入量越多，尿中排出鈣的量就越多，對鈣的吸收越差。建議每日攝入食鹽量不超過6克。

少喝酒。研究顯示，過量飲酒會使肝功能受損，從而使維生素D的代謝受到影響，不利于鈣的吸收。

在此基礎上，飲食還要做到以下幾點：

1. 多吃綠葉菜。很多綠葉菜富含鈣，比如小白菜、西藍花、油菜、生菜、綠椰菜等。

2. 多喝奶。奶類不僅鈣含量豐富，而且含維生素D。

3. 多吃豆制品。豆腐絲、豆腐幹等豆制品用含鈣凝固劑加工，是鈣的良好來源。

家庭氛圍溫暖 滿足要有限度

七招養出“向日葵”孩子

人人都喜歡積極樂觀的孩子，自帶“能量”不僅討喜，更是以後走向社會、與人交往的必備素質，也是人生該有的態度。如何培養出一個積極陽光的“向日葵”孩子其實有規律可循，這裏給父母們7條具體建議。

家庭氛圍和諧。父母是孩子的第一任老師，一個經常吵架、互相埋怨指責的家庭很難養出性格健全的孩子。所以，想要孩子心理陽光，首先要讓他們感受到愛，尤其是父母相互傳遞出的家庭溫暖。被愛包圍的孩子，不僅性格善良陽光，有穩固和諧家庭“撐腰”，安全感也更強。

學會獨處。會獨處，內心才更平靜更強大。沒有獨處能力的孩子，會時常感到恐懼不安，這種不安全感會衝擊他們的心靈，很難讓其有正面或積極的態度面對人和事。

滿足要有度。對於孩子的需求，不少父母都是第一時間回應並盡其所能滿足。但其實，人生不如意十有八九，想要事事滿足孩子很難。因此，不能無條件地滿足孩子，讓孩子心情愉悅的另一個方法是培養他們的心理承受能力，學會接受失望和挫折。祇有這樣，孩子以後遇到無法滿足自己心意的事情時才能平和面對，不至於被現實打得一蹶不振，性格也會更加堅韌，更容易快樂。

懂得正視缺點。人們常說“金無足赤，人無完人”，每個人都沒有缺點，凡事也很難做到完美，更何況是不諳世事的孩子。所以，面對孩子的缺點和不足，千萬不要揪着不放或狠狠批評，應該教會孩子正視缺點。當與缺點正面交鋒時，潛在的壓力會轉化為動力，孩子可以通過努力克服彌補。同時，勇敢正視自己缺點也是一次心靈洗滌，以後更能坦然面對批評和意見，做到不卑不亢。這個過程無形中也培養了孩子的樂觀心態。

教育要對事不對人。教育孩子一定別傷到他



們的自尊心，想要做到這點，最好的辦法就是“對事不對人”。比如，孩子做錯事，直接告訴他們哪裏做錯了，應該怎麼做，以後要注意。切不可以用“怎麼什麼都做不好”“你真沒用”等傷害語句否定孩子的人格。

適當放手。不給孩子鍛煉的機會，等于剝奪了他們的獨立能力，使他們喪失了從中學習并感受快樂的機會。養育孩子的過程中，要有“大人放手，孩子動手”的意識，讓孩子多做力所能及的事情。鼓勵孩子從身邊的小事做起，由易到難，給他們創造動手機會。當孩子完成一項“任務”後，要及時給予贊賞。這個過程中，他們的價值得到肯定，會讓孩子感到快樂和開心，進而增強他們的自信心。

敞開心扉。隨着年齡增長，很多孩子開始有了自己的小秘密。但對於一些消極的小秘密，如果埋藏在心裏久了，可能會釀出禍端。因此，讓孩子學會敞開心扉，把心事說出來，可避免一些不好的情緒給孩子心理留下陰影，也便于父母更了解孩子內心，及時疏導。需要提醒的是，孩子如果把心事說出來，父母一定要注意保護隱私，替他們保密。

牙疼總不好 病根在心臟

最近，65歲的張女士總覺得胸悶、牙疼，特別是活動後，這種牙疼癢狀更明顯，吃了幾天止疼藥也不見好轉。到院牙科檢查後，被轉診到心內科，最終確診為心源性牙痛。本以為是牙出了問題，怎麼却累及心臟呢？

因冠心病發作引起的牙痛，醫學上稱為“心源性牙痛”。患者多表現為牙痛、上腹痛、左肩痛、頭痛，甚至耳朵痛等非典型癢狀。我們的心臟上廣泛分布着交感神經和副交感神經，這些神經同人體各部位之間存在着複雜的聯繫。當心肌某個部位發生梗塞時，刺激這個部位的植物神經，反射到軀體不同部位，就會出現疼痛，這就叫放射痛。

心源性牙痛區別於普通牙痛的臨床特徵如下：牙痛劇烈、突然，特別是下頷痛和下牙痛，但無明顯牙病；牙痛部位不確切，常伴有多個牙齒疼痛，而一般牙病能找到相應病牙部位；牙痛合併胸悶、胸痛或肩背痛；勞累或情緒激動後誘發牙痛，休息或含服硝酸甘油可緩解，但服止痛藥、拔牙等均不能減輕疼痛。

心源性牙痛可能引起致命後果，所以必須重視。如果患者有高血壓、糖尿病等病史，尤其是60歲以上的男性，總覺得牙疼或有上述癢狀，就需要考慮是否患有冠心病。若突發心絞痛、牙痛，或服用鎮痛藥不能緩解時，建議及時到心內科就診，進行心電圖、B超等檢查，以便及早明確診斷與治療；合併高血壓、糖尿病等高危因素者，如果活動後胸痛伴有牙痛，必要時可做CT冠脈造影。治療方案包括藥物治療、支架介入治療及外科手術治療。日常應注意合理膳食、戒煙限酒、適度運動、平衡心態。