



減壓可試試食療法

現在慢病管理都有推薦的飲食療法，焦慮、失眠等心理問題的治療也開始加入膳食補充劑作為輔助。美國“每日健康”網根據以往的研究證據，總結了幾種作用較為確定的膳食補充劑，深受壓力、焦慮困擾的患者可以在醫生的指導下加以選擇。

1. 茶氨酸。茶氨酸的抗壓作用已被多項研究證實，表明其有助於減輕壓力、改善注意力，提升記憶和語言能力。日本國家神經病學和精神病學中心的科研人員在一項試驗中，讓30名成年人每晚服用200毫克茶氨酸，持續4周，結果顯示服用者的睡眠問題、抑鬱和焦慮都得到了緩解。澳大利亞堪培拉大學也研究發現，每天攝入200~400毫克茶氨酸有助於減輕應激後的壓力和焦慮。要達到治療作用，一般需要服用補充劑形式的茶氨酸，如膠囊、液體或粉末。如果只是作為平時的情緒保健，可以通過喝茶來攝入茶氨酸，一杯200毫升濃淡適中的茶，紅茶的茶氨酸含量約30毫克，綠茶約11.7毫克。

2. 鎂。這種礦物質參與調節諸多生理過程，如神經與肌肉功能、蛋白質與骨骼合成等。不僅如此，研究發現，鎂對那些患有輕度焦慮癥的人也有幫助。英國利茲大學心理學家對18項研究進行了綜合分析，發現含鎂的膳食補充劑能減輕壓力和焦慮水平，但還需要更多的證據來確認其原理。鎂存在于綠葉蔬菜、堅果、豆類、全谷物等食品中，可適當補充。如果你打算服用這種補充劑，可以考慮天冬氨酸鎂、檸檬酸鎂、乳酸或氯化鎂，它們比氧化鎂或硫酸鎂的吸收效果更好。

3. 褪黑素。褪黑素是大腦鬆果體產生的一種激素，天黑時就會釋放，幫助人體生物鐘保持正常運轉，為身體做好睡眠的準備，因此褪黑素以助眠效果而聞名。此外，它對降低焦慮也有作用。丹麥哥本哈根大學的臨床藥理學家對12項試驗進行綜述發現，褪黑素在減少術前焦慮方面與咪達唑啉（一種鎮靜劑）一樣有效。含有褪黑素的營養補充劑大都製成片劑、膠囊和滴劑，劑量為1~5毫克。適量服用褪黑素通常是安全的，但不是所有人都適用。根據美國梅奧診所研究，正在服用避孕藥、抗凝劑、糖尿病藥物的患者不適合同時服用褪黑素。

4. 紅景天。紅景天是一種應用廣泛的中藥材，常用於補氣清肺，也可益智養心。瑞士蘇黎世大學的心理治療學家發現，紅景天提取物可有效治療應激癥狀如心跳加快、焦慮恐懼等，還能預防慢性應激及其併發癥。焦慮癥患者在服用這種營養補充劑後，焦慮、憤怒和抑鬱癥狀都顯著減少。紅景天已經被安全地用於持續6~12周的研究中，建議患者在醫生指導下服用紅景天液體提取物、膠囊或粉末。但要警惕它可能引起的副作用，包括頭暈、口幹或唾液過多。

5. 檸檬香蜂草。它以往被當作溫和的鎮靜劑，現在正被研究可能的抗焦慮作用。根據2019年發表在《歐洲綜合醫學雜誌》上的一項研究，檸檬香蜂草可能有助於緩解焦慮和改善睡眠。伊朗沙赫德大學的臨床藥理學家追蹤調查了80名接受受體調節劑搭橋手術的人，其中一半人每天服用3次500毫克檸檬香蜂草，另一半服用安慰劑。結果顯示，前者相比後者，焦慮程度減輕49%，睡眠質量提高54%。檸檬香蜂草可食用也可藥用，作為補充劑，可購買其片劑或膠囊。

6. 纈草。纈草以鎮靜作用聞名，常作為膳食補充劑用於失眠、焦慮、抑鬱癥的治療。美國紀念斯隆·凱特琳癌症中心研究發現，纈草根提取物對焦慮癥患者有舒緩作用；這種草藥還能助眠，效果甚至與治療焦慮和失眠的藥物相當。由於纈草可能有誘導睡眠的作用，不建議與酒精或鎮靜劑一起服用。

愛喝茶，少得青光眼

青光眼是常見的眼部疾病之一，一般多發於中老年人，嚴重時可導致失明。但它是可防可治的。預防青光眼，可以從日常飲食入手。近日，美國青光眼研究基金會發表在《健康生活》網站的最新研究推薦了多種可以預防青光眼的食物。

有顏色的蔬菜。胡蘿卜、南瓜、玉米等黃色蔬菜含有維生素A、維生素C以及抗氧化劑葉黃素和玉米黃質，可以防止氧化應激對青光眼視神經和其他組織造成損害。多吃綠葉蔬菜還可以降低炎癥、癌癥、心臟病乃至黃斑變性的發病率。

新鮮水果。該基金會對584名女性的飲食情況進行了分析，結果發現，每天食用600克或以上水果的女性患青光眼的幾率比每日食用200克以下的女性低79%。堅果。堅果類食物含有豐富的維生素E，維生素E對保持細胞健康和保護細胞免受自由基破壞（自由基會破壞視網膜保護組織）有重要意義。

魚類。尤其是鮭魚、金槍魚、沙丁魚和大比目魚，這些魚類富含歐米伽-3不飽和脂肪酸，已被證明可以降低眼壓、預防青光眼的發生。

茶。《英國眼科雜誌》的一項研究還發現，每天至少喝一杯熱茶的人與不喝熱茶的人相比，患青光眼的風險降低了74%。

此外，該基金會還指出要適度攝入卡路裏，限制碳水化合物和高糖食物的攝入，也會對眼睛有好處。對於已經有青光眼的患者，研究人員建議日常飲食中注意維持正常的血壓和血糖，有助於改善青光眼病情。

社交圈子難重建、隔代照料負擔重……

幫隨遷老人走出心理困境

隨遷老人又稱“老漂族”，他們像候鳥一樣，遠離家鄉，為支持兒女事業、照料孫輩，跟隨子女到異地生活。據《中國流動人口發展報告2018》顯示，我國現有隨遷老人近1800萬，其中專門為照顧晚輩的比例高達43%，且呈持續增長態勢。2021年10月，某商家發布的《“老漂族”逛超市報告》顯示，在上海超市匿名調查的2300名老年顧客中，隨遷老人占33%，其中72%為了幫子女帶娃，且其生活方式多為“學校-超市-家”三點一線。

中國人民大學人口與發展研究中心副教授唐丹告訴《生命時報》記者，有研究顯示，隨遷老人主觀幸福感總體偏低，以負面情感和負性體驗為主。隨遷老人主要面臨以下五大壓力。

城市環境壓力。這是老人隨遷後面臨的首要壓力。我國幅員遼闊，各地氣候環境、風土人情都不一樣，不同城市、地區的生活節奏、生活方式等也有較大差別。因此，有些老人隨遷後，可能會因不適應當地的氣候、民俗等，出現身體不適。

社交重構壓力。隨遷老人過去的圈子和關係網，大多會遭到徹底破壞，一般需在新城市重新構建。“一些普通話比較好、個性又較開朗的老人，社交重構的過程可能會比較順利，但對大部分老人來說重構社交網絡非常不易。”唐丹說。

隔代照料壓力。老人上了一定年紀後，身體狀況和精力都大不如前。而如今，很多年輕人結婚和生育又比較晚，這種情況下，如果年輕夫婦當“甩手掌櫃”，將照顧幼兒的任務完全交給老人，讓老人每周7天、每天24小時照看孩子，會給老人帶來極大負擔。

家庭關係壓力。婆媳、翁婿，甚至母女、父子間，都可能因生活方式不同出現矛盾。尤其在第三代的養育方式和教育方法上，老人與年輕夫婦間很可能產生不可調和的矛盾，繼而給老人帶來壓力。唐丹表



喝酸奶，有助營養吸收

許多蔬果中含有的類胡蘿卜素(如β-胡蘿卜素、α-胡蘿卜素、番茄紅素、葉黃素等)有很好的營養價值和保健功效，但因大多不溶于水，不易為人體吸收。近日，日本京都大學農業研究生院和明治株式會社研究總部乳酸菌研究所研究小組在《日本營養與食品學會雜誌》發表的一項研究顯示，同時食用酸奶可提高類胡蘿卜素的吸收率，促進其吸收。

研究小組招募18名健康男性進行了三項隨機交叉臨床試驗：一為單獨攝取胡蘿卜(含β-胡蘿卜素和α-胡蘿卜素)或同時攝取胡蘿卜+發酵乳；二為單獨攝取西紅柿(含番茄紅素)或同時攝取西紅柿+發酵乳；三為單獨攝取菠菜(含葉黃素)或同時攝取菠菜+發酵乳，並分別於攝取前和攝取2、4、6、8小時後采集血液，對類胡蘿卜素的血液濃度進行觀察和分析。



示，家庭矛盾給老人造成的心理傷害，要比舊有關係網破裂、重構社交關係大得多。

主觀心理壓力。在舊有家庭中，老人與子女是教育者和被教育者的關係，而隨遷後，老人則會成為新家庭的“輔助者”。很多隨遷老人無法適應這種角色轉變，身份認同出現偏差，心裏常生出“自己是客人”的感覺，在子女家生活得很不自在。

唐丹認為，緩解隨遷老人的心理壓力，需要從社區、子女、老人自身等方面做出調整。

社區環境應足夠包容。比如，社區在組織活動時應將參與人員範圍調整為“常住老人”，把隨遷老人納入在內；或為隨遷老人提供一些隔代教養方面的講座，給老人提供交流機會。

子女要常懷感恩之心。老人帶孩子比較辛苦，子女應心存感恩，充分肯定老人的付出，并在空閑時自己照顧孩子，讓老人多休息。若老人在生活中出現失誤，子女要充分體諒老人的不易，并及时寬慰。生活中應及時回應老人的求助，幫其熟悉新環境。當與老人發生矛盾時，子女要主動溝通，了解彼此的想法。對於小孩的教養問題，唐丹建議，可提前與老人約法三章，劃定教養邊界，告訴老人哪些事必須按照孩子父母的方式處理。

老人積極調整心態。1.面對環境壓力，老人要充分了解自己的身心情況，如果出現不適要及時告知子女，積極就醫。2.面對社交壓力，老人應在隨遷前做好心理準備，到新環境後積極打開心扉。唐丹說：“可多帶孫輩出門，借助孩子與同樣處境的鄰居多溝通；也可主動參與社區活動，與鄰居多交流。”3.面對照料壓力，老人應主動與子女溝通，告知對方自己也需要休息。4.面對家庭關係壓力，老人需拋棄舊有觀念。唐丹表示，老人需認識到，孩子父母才是教育主體，應盡量尊重年輕夫婦的教育方式。5.面對主觀心理壓力，老人要積極找尋情緒出口，主動調整心態。



結果表明，與單獨攝取三種蔬菜相比，同時攝取三種蔬菜+發酵乳，血液中的β-胡蘿卜素、α-胡蘿卜素、番茄紅素、葉黃素濃度均顯著上升，吸收率明顯增加。

研究人員表示，上述研究說明，發酵乳不僅能改善腸道功能，還可促進類胡蘿卜素吸收，為提高植物源性類胡蘿卜素的吸收提供了一種新方法。

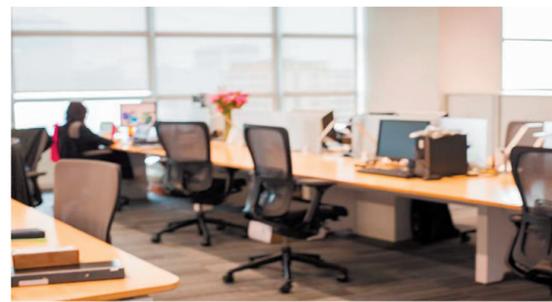
這5種軟實力，在職場上很重要

如果問職場中的管理者：你希望招到怎樣的人才？他們給出的答案肯定不僅僅是“業務能力強”。完成好工作，遠不止把自己手上的事做完，還需要和大量人員打交道、理解上下級的意思、請求他人幫助、根據情況隨時變通等，才能真正把任務做好。所以，除了扎實過硬的專業水平，職場還看重5種軟實力。

1. 溝通力：聽得懂、會表達。無論在什麼職位或行業，出色的溝通技巧都至關重要。如果聽不懂老板給你布置的工作，很多事情做了也是無用功，甚至會弄巧成拙、南轅北轍。匯報項目成果、需要別人支持、跨部門合作等，也需要你能用簡潔明了的語言表達清楚需求，並讓別人聽起來覺得合情合理，能舒服地接受你的“說服”，心甘情願地配合。提高職場溝通能力，可以鍛煉口頭、書面表達，也要注意說話時的語氣、表情，平靜、微笑的狀態是最合適的。還要記住，直接溝通，很多時候是化解難題的關鍵。

2. 凝聚力：積極關注和團結同事。如果你能力很強，但總是搞分裂、擾亂軍心，在職場是不受歡迎的。美國密歇根大學發表的一篇文章稱，祇有全員合作才能帶來更好的結果，組織中的每個人都要有意識地去貢獻自己的技能和經驗，才能加快共同目標的實現。所以，在一個團隊裏，不要輕易嚼人舌根、說人壞話、散播謠言和消極情緒，多一些和譜友好的合作、樂於助人、尊重他人，善于協調工作、處理衝突，才能凝聚力量、集思廣益。

3. 適應力：召之即來，來之能戰。政策、技術、環境的變化日新月異，幾乎沒有一成不變的工作內容，有時為了適應新形勢，崗位變動、轉換領域都是常有的事。在這些情況下，缺乏靈活性可能會導致你的職業停滯，甚至可能失業。所以，要時刻以良好的心態積極擁抱變革，不斷學習新知識新技能來提升自己，以適應變化。如果能成為最快適應環境的人，召之即來，來之能戰，彎道也許反而是超車的最好機會。



4. 執行力：可信、靠譜。這是最底線的軟實力。做事靠譜本該是做人做事的基本要求，如今却成了一個稀缺品質。《靠譜分三個層次，你在哪一層》一書中提到，靠譜分3層：做實，做好，做到極致。“凡事有交代，件件有着落，事事有回應”，完成，是做事的最低標準；再進一步，就是把事情做好，讓他人覺得“交給你我可以放心”；而如果能做到極致，你的不可替代性就會更強，受到的評價就是“這事兒如果祇能交給一個人，那就是你”。無論選擇什麼職業，靠譜、良好的職業素養都會讓你走得更遠。

5. 自律力：有條不紊，做好時間管理。管理者不希望每時每刻都要對員工進行微觀管理和監督，否則會非常辛苦。如果員工能够做到自律、穩定，管理就會非常輕鬆而且高效。對於一個好員工來說，時間管理是關鍵軟技能之一。制定好長期、中期和短期計劃，設定合理的目標，并有條不紊地按計劃推進，前進的每一步都及時反饋，讓組織者心中有數；還要能夠恰當地按照工作的重要性與緊急性，排列好優先級，而不是胡子眉毛一把抓；在工作場合要認真專注于手頭的工作，準時高效、不拖延地完成任務。這麼做才能讓管理者安心，放心把事情交給你。