

# 7個妙招有效對付焦慮

焦慮是什麼？醫學博士泰勒認為：“焦慮會使人從內心深處向外界尋找危險，它使你把事情理解得十分危險。你必須克服這種心理。”一般來說，當你的焦慮影響到你日常的生活和工作時，你就必須警惕了。那些想要堅持自己的男子漢氣概而默默去承受一切的人將會發現自己變得日益焦慮不安。

伊卡羅·卡瓦奇醫學和哲學博士是波士頓哈佛大學公共健康學院健康和社會行為系副教授。他負責進行了一項研究，以證明恐懼性焦慮和心臟疾病的關係。約有34000人填寫了答題表，檢測了他們的焦慮程度。在兩年的調查過程中，研究人員發現，高度焦慮的中年人死于心臟病的可能性是低度焦慮中年人的2.5倍。更令人震驚的是，高度焦慮的中年人死于突發心臟病的可能性比低度焦慮的中年人高出6倍。

現代人生活壓力大、工作任務重，出現焦慮情緒往往很難理解。一個人感到焦慮很正常，關鍵是承認自己焦慮並採取措施應對。下面就跟大家分享日常生活中感覺焦慮時，可以采取哪些技巧來排解焦慮、放鬆身體。

## 正確呼吸

焦慮常常會導致呼吸不足或過度呼吸。當你感到焦慮時，可以有意識地慢慢深呼吸。練習時，一手輕按胸部，一手放在腹部。配合著兩隻手的起伏呼吸、吸氣……

## 放鬆肌肉

很多人以為，放鬆很簡單，躺在床上、坐着不動就是放鬆了。但萊文博士說：“放鬆並不是一件你想做就能做到的事情，你需要經過練習才能有效地掌握這一技巧。下面推薦漸進式肌肉放鬆法，即是你可以聽著舒緩音樂或者《黃庭禪坐》，想象自己全身都很輕，然後從頭到腳輪番放鬆身體上的每一塊肌肉。

## 別借酒消愁

許多男人喜歡用飲酒來麻痹自己、借此消除焦慮。而研究證明，借酒消愁可能會導致毀滅性的結局。馬裏蘭州羅克韋爾的“美國焦慮失調協會”估計，患有焦慮失調癥的美國人中，有1/3的人靠狂飲來解脫自己。等到酒精的麻醉作用一去，焦慮無法解除而身體更加疲憊，反而是“借酒消愁愁更愁”。

## 按時睡覺

晚上久久不睡或長期睡眠不足只會讓你更加焦慮。晚上應該養成遠離咖啡壺、茶壺的習慣，因為咖啡因等物質會刺激你的神經，祇能讓你更加緊張。

## 參加體育鍛煉

研究表明，體育活動能大大降低焦慮程度。萊文博士說：“有規律的運動是消除焦慮的重要手段。”它可以使你釋放體內的壓力。如果你長期處在焦慮的情況下而不進行體育活動適當發泄，祇會讓你的焦慮慢慢加重。



## 面對自己的恐懼和焦慮

有些人面對恐懼和焦慮時，選擇的是逃避。加利福尼亞大學焦慮失調項目負責人壓力山大·比斯特利斯基醫學博士稱：“每當你躲過一次讓你恐懼的環境，下次你還會面對更大的恐懼和焦慮。”克服焦慮的唯一辦法，就是當你處在焦慮中並堅強的面對它、克服它。

## 適當地分享

最近常常感到焦慮煩躁，可以找個時間約朋友出來一起吃個飯、聊聊天，或者告訴你的家人。如果嘗試了以上所有方法都覺得無法排解焦慮，那就應該去尋求醫生的幫助了。請堅信，任何程度的焦慮都是可以通過治療得到緩解的，焦慮並不可怕，關鍵是你選擇怎樣看待和應對它。

## 9個改變能健腦



**閉着眼睛洗澡** 生活中，大多數人習慣通過視覺和聽覺把信息反饋給大腦，往往忽視了觸覺、嗅覺和味覺的功能，這并不利于大腦保持活力。在熟悉和安全的環境中，不妨閉着眼睛洗澡，用雙手的觸覺感受自己的身體，區分不同的身體部位，感受不同的皮膚紋理，根據觸覺感受調整水溫，還可以試着定位水龍頭的位置，從而喚醒大腦深處的記憶。中國清華大學玉泉醫院神經內科主任耿同超分析說，閉上眼睛後，人的注意力會更加集中，大腦敏感程度提高，有助於促進大腦活力。

**把時鐘倒過來放** 當人們看到正常擺放的物品時，左腦會迅速識別，並轉移注意力。如果將物品倒過來放，右腦則馬上“啓動”，試圖通過分析物體的形狀、顏色、所處環境來辨別這個令人費解的視覺信息。耿同超表示，這種做法可以人為地增加大腦的思維活動，有鍛煉腦力的作用。生活中，很多物品都可以嘗試倒着放，比如時鐘、相框裏的照片、日曆等。

**變換吃飯時的座位** 很多人習慣坐在固定的座位上就餐。然而，專家建議，最好定期更換吃飯時的座位，從而提升大腦活力。定期更換家人居住的房間，調整家具擺放位置或辦公設備布局，遛狗時換個新路線，瀏覽新聞時換個電視臺或網站，逛超市時多了解新奇商品等，也具有同樣的作用。耿同超解釋說，新鮮事物對大腦的刺激更大，有利于集中注意力，緩解大腦疲勞。

**打開車窗** 大腦中的海馬區主要負責記憶和學習，它不僅能儲存視覺畫面，還能記住氣味、聲音等環境因素。為鍛煉大腦的記憶功能，人們可以在駕駛時嘗試新的路線，並打開車窗，從視覺、嗅覺、聽覺等多方面感受街道環境，並試圖記憶。需要提醒的是，空氣污染嚴重時最好不要開車窗。

**大聲朗讀** 日本有研究發現，大聲朗讀可以明顯提高大腦供氧，活躍大腦皮層，緩解健忘、拼寫錯誤、不能準確表達等問題。每天大聲朗讀10分鐘以上，可以增強記憶力、延緩衰老，還能增加肺活量，喚起精神氣神兒。

**摸硬幣或數豆子** 研究發現，通過觸摸識別存在微妙差別的硬幣，可以更好地激發大腦活力。專家建議，可以把不同面值的硬幣放在一個大罐子裏，不時地將手伸進罐子中，用觸覺判斷硬幣面值，還可以心算硬幣總額，有鍛煉腦力的效果。耿同超補充說，也可以將硬幣換成不同種類的豆子，比如黃豆、紅豆、綠豆、黑豆、蠶豆等，把它們混放在桌子上，然後再一一分類，也有助於人們，特別是老人提高雙手協調能力，減緩大腦衰老。需要提醒的是，硬幣或豆子上可能有很多細菌，摸完後要及時洗手。

**主動聯想** 聯想有助於大腦保持強勁活力，每個人都應時常練習看到一個事物聯想到10個事物的本領。比如，當你看到一隻蒼蠅，可能聯想到蒼蠅拍、羽毛球拍、體育館、俱樂部、球迷、啤酒、歌手、吉他、麥克風、燈光等等。

**多和人打交道** 研究表明，一個人的社會交往能力直接影響着他的腦力。不願意與人打交道的老人，患認知障礙癥的風險更高。因此，人們應多結交一些志同道合、具有共同愛好的朋友，在人際交往中不僅能夠相互學習，帶來快樂，還能提高腦力。

**擺瓶香水在床頭** 很多美國人習以為常地將咖啡的香氣和早晨的記憶捆綁在一起。在專家看來，嗅覺和味覺作為重要的神經通路，可以強化人們對某種事物的記憶，還能帶來好心情，有助於緩解大腦疲勞。人們可以把自己喜歡的香水、香包、水果等具有好聞氣味的物品擺放在床頭或辦公桌上，時常聞一聞。

## 高攝蛋白質降低高血壓

美國波士頓大學一項新研究顯示，較高的蛋白質攝入量可以降低高血壓風險。該結果已刊登在《高血壓》期刊上。

該校研究人員賈斯丁·布恩迪亞等人對1361名健康男女做了平均為期11年的追蹤調查，結果顯示，蛋白質日攝入量達到102克的人與攝入量減半的人相比，得高血壓的風險要低40%。這個攝入量約相當於4塊牛排或5塊雞胸肉。蛋白質與食物纖維同時攝取

效果更好，“高蛋白、高纖維飲食”可令高血壓風險降低59%。研究人員認為，蛋白質所含的精氨酸有擴張血管，促進血液循環的作用，無論動物蛋白還是植物蛋白均含有精氨酸；同時，高蛋白食物能帶來飽腹感，也減少了其他高熱量食物的攝入量。對於健康人士而言，飲食上不必忌口，而應注重葷素搭配，同時攝入動物性蛋白和植物性蛋白，預防高血壓的效果更好。

## 成年人每天喝多少牛奶

一般來說，成年人每天喝奶應保證一瓶(每瓶250毫升左右)，爭取兩瓶，最好三瓶，不超過四瓶。

據營養專家介紹，牛奶作為一種營養價值較高的食品，喝少了難以滿足營養需求，喝多了不易消化吸收，因此應根據年齡、工作消耗和經濟條件確定每天的喝奶量。一般來說，成年人每天最好要保證250毫升左右即

一瓶(袋)牛奶，爭取喝400~500毫升牛奶，如果經濟條件允許，最好喝750毫升，但不宜超過1000毫升即四瓶(袋)。

專家提醒，牛奶是一種基礎食品，一日三餐一般以飯後喝為宜。一天一瓶以早餐喝最好，一天兩瓶以早晚喝最佳，也可根據自身習慣在三餐之外的時間飲用牛奶，但不宜空腹喝奶。

## 先天性心臟病護理方法

### 患了先

天性心臟病的兒童一般發育不是很好，體型較同齡兒童消瘦。患兒還會出現愛哭、吮奶吃力、口唇青紫以及呼吸困難等癥狀。對於年齡較大的患兒還可伴有胸悶、憋氣、心慌的感覺。中國上海遠大心胸醫院小兒心臟中心主任李波表示，患上先天性心臟病疾病以後，及時治療是首要任務，但是護理也是非常關鍵的。先天性心臟病的護理方法：

### 補充營養

每個家長都希望自己的孩子是健康康康的，但是往往事與願違。然而，事情一旦發生了，就要積極想辦法去解決，盡最大的努力減少疾病給患兒帶來的痛苦，這就需要日常做好先天性心臟病的護理。其中在營養方面要做好文章。一般來說，供給營養需要給予高蛋白、高熱量、高維生素飲食，以增強體質。適當限制食鹽攝入，還要給予適量的蔬菜類纖維食品，以保證大便通暢，對於重型患兒，喂養困難，應特別細心、耐心，并按



照少食多餐的飲食原則，以免導致噎咳、氣促、呼吸困難等。

**配合治療** 醫生要多多關心患病的孩子，要與他們建立友好的關係，一定要理解父母和患兒對檢查、治療、預後的期望心情，介紹疾病的有關知識、診療計劃、檢查過程、病室環境，消除恐懼心理，說服家長和患兒主動配合各項檢查和治療，使診療工作順利進行。

**合理制度** 合理的教育和引導患兒以及患兒的家長，依據患兒的身體病情狀況來制定合理的制度和進行適當的鍛煉，增強抵抗力，防止各種感染，掌握觀察病情變化的知識。

另外，最好定期到醫院就診檢查，使患兒能安全達到適合手術的年齡。

## 六道菜最補鈣

補鈣要從飲食上攝取，下面就向大家介紹六道最補鈣的菜，營養美味又健康。

**芝麻醬拌菠菜** 芝麻醬是鈣的“寶庫”，每100克含鈣870毫克，高于豆類和蔬菜。而菠菜中富含的維生素K是骨鈣的形成要素，如果在補充鈣的同時增加維生素K，可以大大提高補鈣的效果，促進鈣沉積在骨骼當中。芝麻醬拌菠菜，香而不膩，是完美的補鈣涼菜。

**黃豆炖猪蹄** 黃豆鈣含量豐富，猪蹄中含有豐富的膠原蛋白，可以作為鈣沉積的骨架，從而更有益于黃豆中鈣的吸收。需要提醒的是，猪蹄中飽和脂肪含量較高，不宜常吃。

**青椒炒雞蛋** 雞蛋含有優質蛋白，其鈣含量也較高，而青椒中富含維生素C，兩者一塊炒，不但色澤美觀，還能提高鈣的吸收率。

**豆腐炖魚** 豆腐是大家熟知的高鈣食物，祇要吃200克豆腐，就可以滿足一日鈣需要量的1/3，比喝半斤奶還要多。而魚肉中豐富的維生素D能加強人體對鈣的吸收。因此，豆腐炖魚，不僅味道鮮美，更是補鈣健骨的絕配。需要提醒的是，選豆腐時要選含鈣量較高的豆腐。

**醋燻小油菜** 不少綠葉菜在補鈣效果上并不遜色，其中小油菜的鈣含量超過同樣重量的牛奶。而醋有利于鈣從不溶狀態變成可溶狀態，促進鈣的吸收利用。此外，小油菜中還含有大量有助于鈣吸收的礦物質和維生素K。

**紫菜腐竹湯** 鈣與鎂就像一對雙胞胎，總是成雙成對地出現，當鈣與鎂的比例為2:1時，最利于鈣的吸收利用。腐竹是富含鈣的豆制品之一，而紫菜被稱為“鎂元素的寶庫”，兩者一起煲湯，可謂補鈣健骨的完美搭配。

## 肝不好常乏力

臨床上有很多肝病患者多有肝功能上的波動，而肝功能波動典型表現就是渾身乏力。很多農村患者會明顯感覺突然有幾天幹不動農活，幹幹活就要休息。就連很多辦公族患者也會感覺到一天清閑的工作下來，却會非常乏力。這是為什麼呢？

我們先來看看肝臟的功能，肝細胞有一項重要的代謝功能就是參與能量供應。能量供應過程中很重要的一個環節是三羧酸循環，而其中的參與者是綫粒體。每個肝細胞平均約含有400個綫粒體，以進行三羧酸循環。所以肝細胞健康才能夠給人體供能，人體才可以進行各種各樣的工作。如果肝臟受到了傷害，那麼整個能量供應鏈斷開了，人就會有沒勁的表現。

在中醫理論中，肝病却和脾臟有很大聯系。首先說說脾，中醫認為飲進的食物進入體內後，需要脾臟的消化和吸收，才可以將精微散播到四肢百骸、皮毛、肌肉。因此，脾的消化運輸功能正常，才能夠提供足夠的養料，臟腑、經絡等才能得到充足的營養而進行正常的生理活動。其中，脾對四肢肌肉有特殊的意義。中醫認為脾主一身之肌肉，四肢全賴脾臟運輸和撒播營養，才可以活動起來輕鬆有力。如果脾失于健運，無法布散精華，四肢的營養就會不足，可見倦怠無力，甚至消瘦痿廢不用。而大家可能想象不到，肝臟生病的時候就會“欺負”脾臟，使得脾臟無法工作，精微就無法運輸到四肢肌肉，自然就會出現乏力的表現。這種情況，我們就叫它“肝病及脾”。肝病發作的時候，乏力的表現就來源于此。

所以，肝病患者要注意了：一旦出現渾身乏力的癥狀，要趕緊去正規醫院檢查肝功能並進行相應治療，以免耽誤病情。