

對待壓力態度決定生命長短



無處不在的壓力一直被認為是現代人精神不濟、慢病纏身的禍首之一。但近日美國賓夕法尼亞州立大學研究人員針對872名成年人連續8天壓力反應的調查結果顯示，壓力本身並不會影響壽命，對待壓力的態度才是決定生命長短的關鍵。

該研究表明，面對壓力如果能保持積極心態，大腦中改善或增加積極情緒的物質，如血清素就會提高。身體由此獲得放鬆，長壽的可能性就會加大。如果用消極的心態去應對，身體則更易發炎，調節機制出現障礙，免疫功能也會降低。這樣的影響長期累積就會對身體造成不可逆轉的傷害。

美國哈裏斯調查中心發布的信息顯示，人一生60%~90%的疾病都可能與壓力處理不當有關。醫學專家指出，身體的七大系統也會跟着遭殃。比如，神經系統會受到悲觀情緒影響，向腎上腺發出信號，釋放腎上腺素、皮質醇等激素，並由此導致心率加快、血

壓升高、血糖升高等；心血管系統可能出現急性應激反應的反復發作，引起冠狀動脈的炎癥，導致心臟病；胃腸道系統，容易發生胃灼熱或胃酸反流，甚至嘔吐。此外，消極應對壓力還可能影響消化道對營養物質的吸收，以及男性生殖系統的正常功能和女性的月經狀況。

心理學中將應對壓力的不同態度進行了區分。一種是非理性信念，包括3種類型：要求絕對化，即以自己的意願為出發點，常與“必須”、“應該”這樣的詞連在一起，如“我必須做到最好”；過分概括化，即在看問題時容易走極端，一遇壓力便認為自己没用、不可救藥、自卑自棄；糟糕透頂化，認為事情一旦發生了，後果肯定很嚴重，繼而產生焦慮、悲觀、抑鬱等不良情緒。

另一種是理性的信念，更加積極、客觀、全面而靈活。這類人在心理上多表現為：並不是每個人都要喜歡我；目前狀況差強人意，但祇要認準目標，方法得當，總會有轉機；即使真的無法改變，我也有其他優點和特長；每個人都不同，我對別人好，但不強求別人一定要對我好；人非聖賢，犯錯是正常的；這次成績不理想，沒關係，找出原因，繼續完善；祇要盡力了，即使做得不完美，也會有收穫；一次失敗，並不代表總會失敗。

舉一個簡單的例子，同樣是被領導指出問題，理性、積極應對的人會掌控住情緒，意識到領導的好意，並相信自己下次會改正，於是心情平復，壓力消散；而非理性、悲觀的人則認為惹怒了上司，得到的是前途不保的信號，於是整日愁容，還總是怒不可遏，把火撒到別人身上，惡性循環就這樣進行下去了。如愛爾蘭劇作家蕭伯納所說：“如果我們覺得不幸，可能會永遠不幸”。建議大家採取以下方法，有意識地用理性信念替

代非理性信念，最大限度規避“壓力陷阱”。

多看“得”少管“失” 人人都會追求積極和美好的目標，但生活無法十全十美，對這些缺憾，關注“得”還是“失”就成了樂觀和悲觀的區別。多想自己已經擁有的，有利于培養樂觀豁達的長壽性格，把憂愁煩惱放在一邊。

明天會是新的一天 樂觀者懂得，事情進展不順利，祇能說明當天過得很糟糕，並不會影響明天，新的一天正在等待他們。這會減輕對糟糕一天的負面體驗，更不會以壞的方式結束糟糕的一天，而是滿懷希望過好每一天。

感恩讓情緒更高漲 美國加州大學洛杉磯分校的心理學家發現，感恩會影響到人們血液中的蛋白質含量，減少炎癥反應。而且，常表達感激之情能增加愉悅度，讓人更關注生活中的積極事件。

善用“杯子理論” 壓力就像水龍頭裏的水，源源不絕地流到心理承受力這個“杯子”裏。不要悲觀地看到“水勢”有多大，而是積極地管理好飲食、睡眠、運動等生活方式，培養豁達進取的心態，以加大“杯子”的容量。

準備心情“急救箱” 壓力總是難以避免，不妨在辦公桌上準備一個“壓力急救箱”，也就是在某個角落貼張紙條，上面寫着用積極情緒面對的“藥方”，如“沒什麼大不了的”、“周末我可以找閨蜜聊聊”、“已經很棒了，吃頓好的犒賞自己”等。

使用“認知療法” 如果快被壓力帶來的悲觀情緒淹沒了，不妨試試美國心理學家貝克的“認知療法”，問自己3個問題：這麼想有沒有證據？即使有證據，還有沒有其他可能？若證據、可能性皆如自己所料，那事情有多糟？這樣想，你會發現事情并非死路一條，並開始理性思考下一步。

多吃含鉀食物 抵禦“夏打盹”

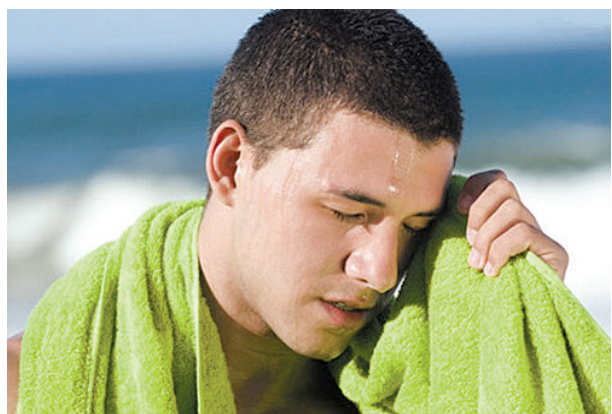
俗話說，“春困、秋乏、夏打盹”。盛夏時節，天氣悶熱，很多人常常感到倦怠疲勞、精神不振，總想睡覺，也就是“夏打盹”。營養專家表示，多食含鉀食物、多吃醋和保證充足睡眠可驅困意。

專家指出，“夏打盹”醫學上稱為“夏季倦怠癥”。夏季炎熱，溫度過高，使人體大量排汗，鉀元素隨汗液大量排出，導致人們倦怠疲勞、精神不振，出現“夏打盹”。從中醫角度看，由於悶熱，人體容易消耗元氣，氣陰虛者更易被夏季困乏所侵襲。

“夏打盹”雖然是人體的一種保護性反應，但有時也會對工作、學習、生活帶來一些影響。為預防“夏打盹”，盛夏時節要注意多補鉀。最好的補鉀方法是，在日常膳食中多吃含鉀豐富的食物，如土豆、紅豆、鮮豌豆、毛豆、油菜、芹菜、菠菜、海帶、紫菜等，牛奶、鵝肉、鯉魚、鱈魚中也有一定含量。此外，此時節還應多吃點醋，有助緩解疲勞，振奮精神，恢復體力和精力。驅除“夏打盹”還要保證充足睡眠，最好能增加午睡。

此外，出現困意時，可用冷水洗臉，刺激神經，趕走困意。另外，還可選擇綠茶、蘆根水或菊花茶等做為飲品，除了利尿利濕外，也可提神醒腦、振奮精神。

五個不良習慣 引發身上異味



夏日在擁擠的車廂內、辦公室等公共場所，身上散發異味會讓人尷尬，引起旁人不適。最近，日本美容專家鈴木鉤子撰文介紹了會引發異味的不良習慣及相應措施。

出汗後不擦幹 異味主要是因為皮膚上的細菌同汗液接觸後大量滋生，並排出代謝物。因此出汗後最好衝個澡，或用紙巾把身上的汗擦幹。

穿過的衣物攢一起洗 夏日容易出汗，即使祇穿過一次的衣褲也要當天清洗，尤其是內衣褲。也不要攢一堆衣服一起洗，這樣反而會加重細菌滋生、沾染異味的幾率。

不晾鞋子 鞋子容易吸收腳汗，回家後要馬上陰幹，然後再置于太陽下曬幹。

偏好肉食 飲食與人體散發異味也有關係。同素食者相比，愛吃肉的人皮脂腺分泌的脂質更多，更易產生異味。建議夏天多吃蔬菜、少吃肉，做到飲食平衡。不少人愛吃五花肉，認為帶點肥肉吃起來更香，這樣會增加脂肪吸收量，更容易產生異味。建議如果吃肉，盡量選擇脂肪含量低的部位，如雞胸肉、牛腿肉等。

口味重，烹調方法不對 比起紅燒、油炸，清蒸或水煮的菜含油量更低，能減少脂肪的攝入，降低體臭幾率。

養胃飲食調理注意事項

不饑不食，食則八分。意思是不餓時就不吃飯，吃飯祇吃八分飽，適用於成年人。

人體對不同食物的攝取比例，谷物：蔬菜：肉類大約為3：3：1。

肉類中動物脂肪對健康危害較大，解決辦法為：將肉類用小火熬1小時以上，動物脂肪中大量飽和脂肪酸就轉化為不飽和脂肪酸，對人體危害大大減小。

經常吃蘋果與香蕉有益于心腦血管，再加上適量蜂蜜還

可以預防治療便秘，經常吃梨可潤肺化痰。

奶制品與豆類是蛋白質與鈣的最佳來源。豆類的一種簡易吃法為：先用涼水泡1天左右，再熬成稀飯，可以預防骨質疏鬆，對缺鈣引起的腰腿疼痛有很好的輔助療效。

每天服用適量的維生素與微量元素可促進健康。

每天早晨起床飲一杯溫開水。

酒後不要喝茶，吃點梨或喝點蜂蜜水可以解酒。

男性夏季要防細菌感染

男性作為社會和家庭的頂梁柱面臨來自于各方的壓力，因此男性健康成了一個社會的普遍問題。專家針對男性保健提供了一些建議。

專家指出，夏季預防男科疾病需要注意以下幾方面：

首先，心態平和，精神因素對人體影響很大。精神上受到傷害，會造成身體抵抗力的降低。不要過分悲傷或高興，避免過分的情緒波動，盡量做到心態平和。

第二，合理飲食。不要吃腐敗的食物，食物要互相搭配，不要偏食，盡量少吃油炸、熏、腌制食品。現在這個季節胃腸炎最多，要注意盡量不要造成腸炎腹瀉的問題。戒烟限酒。

第三，進行適當運動。中青年精力比較旺盛，可以做稍微劇烈些的運動，比如到健身房健身、打球、跑步、爬山

等。老年人需要做舒緩的運動，比如散步。

此外，建議堅持定期檢查身體。有些疾病在萌芽階段，甚至沒有發現的情況之下，體檢可以發現。這樣可以做到早期發現、早期預防、早期治療，防微杜漸，以免小病變成大病。處于亞健康狀態的人要特別注意，注意保健亞健康狀態可以恢復到正常狀態，不注意就會發展成病態。

夏季天氣比較炎熱，是很多細菌都比較活躍的時期，細菌活躍對男性健康的影響包括包皮龜頭炎、尿道炎、前列腺炎、附睾炎等疾病的發病率增高。為預防疾病的發生，提醒男性朋友，這個季節一定要加強個人的衛生，改變不良的生活習慣，如果出現局部炎癥，一定要盡早解決，到正規的醫療機構進行診治。

老人手脚易麻木缺維B

老年人經常會有手脚麻木的感覺，有時是連續的，還有許多時候可能出現持續性的不明原因的麻木感。老年人手脚麻木有時是由于睡覺手足受壓而引起，經過活動可自行緩解。但如果出現持續性不明原因的麻木感，則可能與某些疾病有關，需提高警惕。老年人手脚麻木的原因主要有：

營養不良 長時間胃腸道功能紊亂，攝食減少，會造成機體缺乏足夠的蛋白質和維生素。特別是缺乏B族維生素，會導致營養與代謝功能阻礙和神經傳導速度減緩，引起末梢神經炎和神經根病變，造成手足麻木。老年人平時需要加強飲食調理，做到飲食易消化，促進吸收。

動脈硬化 患有腦動脈硬化者，神經的傳導速度會減

緩，大腦的局部供血、供氧也會減少，還會導致中樞功能障礙。尤其是中樞部位的缺血、缺氧功能障礙，可引起相應肢體部位的麻木。這種手足麻木往往有一側性、陣發性特點。隨着血管狀態的改善，持續數小時或數日後，麻木癥狀可自然好轉或消失。

藥物副作用 老年人如果有多種疾病，必定會同時服用多種藥物。其中，磺胺、痢特靈、呋喃唑酮、氧氟沙星等抗菌藥，雷米封、乙胺丁醇等抗結核藥和長春他辛等化療藥，在劑量過大或用藥時間過長的情況下，可能誘發神經末梢炎，引起肢體麻木。而這種麻木通常是由手足開始，而後逐漸向上蔓延，常常伴有感覺過敏或感覺異常，因而服用這些藥物時應嚴格控制劑量。

酸奶喝對功效翻倍



上班族午後喝酸奶防輻射

對於那些吃完午餐就坐在電腦前不再活動，每時每刻籠罩在電磁輻射中的上班族來說，利用午飯的時間喝一杯酸奶，對健康非常有益。另外，午後喝酸奶，還可以緩解緊張的心情以及工作壓力。

原因：有研究指出，維生素B能夠提高人體抵禦輻射損傷的能力，作為富含維生素B的酸奶正好發揮這種優勢。酸奶中的酪氨酸對於緩解心理壓力過大、高度緊張和焦慮而引發的人體疲憊等有很大的幫助。

小貼士：喝酸奶應少量多次，不但效果更好，還能避免食用過多造成腸胃不適。最後要注意的是喝完酸奶一定要記得漱口，否則酸奶中的酸性物質及乳酸菌會影響到牙齒健康。

晚上喝酸奶最補鈣

雖然牛奶中也含有很高的鈣，但與它比起來，酸奶中所含的乳酸與鈣結合，更能起到促進鈣吸收的作用。一般來說，飯後30分鐘到2個小時之間飲用酸奶效果最佳。但是，中醫建議，要想發揮酸奶補鈣的最大功效，酸奶要在晚上喝最好。

原因：0點至凌晨是人體血鈣含量最低的時候，有利于食物中鈣的吸收，且人體內影響鈣吸收的因素較少。

小貼士：如果在空腹狀態下飲用酸奶，很容易刺激胃腸道排空，酸奶中的營養來不及徹底消化吸收就被排出，飯後喝則可減少刺激，讓酸奶在胃中被慢慢吸收。

吃兩種食物防肝癌

據澳大利亞最大門戶網站之一“NineMSN”網站報道，美國《消化道藥理學與治療學》雜誌刊登中國一項新研究發現，吃雞肉和魚肉可以顯著降低罹患肝癌的風險。

浙江省腫瘤醫院研究人員對1956~2013年近50萬名參試者的多項相關研究進行了綜合分析。結果表明，多吃白肉(雞肉等)和魚肉可使原發性肝細胞癌(HCC)危險降低22%~31%。不過，研究人員表示，沒有證據表明，吃紅肉、加工肉類或肉類總攝入量過多會增加肝癌發病危險。

新研究結果表明，飲食干預是預防肝癌的一種很有效的方法，但仍需進一步研究證實。澳大利亞癌症協會首席執行官伊恩·奧利弗教授表示，人們對於飲酒或肝炎之外的肝癌致病病因了解甚少，這一回顧性研究對於肝癌預防及診斷具有重要意義。新研究結果進一步證明，白肉比紅肉更有益全身健康。因此，飲食調節和干預是降低肝癌危險的一大利器。科學家表示，如果能將戒烟限酒和飲食調節搭配起來，防癌效果一定會更好。