

颈椎病或是焦虑症作祟

焦虑是人人都会有的情绪,但是严重的焦虑症患者常有头颈部不适的症状,如疼痛、僵硬、乏力、酸胀不适等。由于这些症状也是颈椎病的常见症状,因此,有相当一部分焦虑症患者被当做颈椎病治疗,结果常常无效。

当这类患者按焦虑症给予抗焦虑药物治疗后,症状常常很快好转,或明显减轻,说明颈椎疼痛的症状是由焦虑引起。

为什么焦虑症或焦虑相关疾病患者常有类似颈椎病的症状?专家说,原因之一是焦虑症患者常压抑自己的情感,不善于用语言等方法表达其内心的情感。情绪体验没有传达到大脑皮层并

通过语言符号表达出来,而是经过自律神经系统形成“器官语言”(躯体症状)释放出来。

[为你支招]焦虑症患者可出现全部颈椎病的症状,但要注意的是,当焦虑情绪转化为颈椎病的症状时,焦虑情绪可能反而就不明显了。要判断是不是焦虑症,还要进行与焦虑相关的心理测试等。如果服用抗焦虑药物后颈椎疼痛好转,则焦虑症可能性大。

通常,抗抑郁药物治疗可缓解躯体不适症状,但心理治疗是关键,应从生理、行为认知、人际关系、精神归属等方面进行治疗。

颈椎病或是焦虑症作祟 胃痛多是紧张害怕

这些疼痛和情绪有关

俗话说,相由心生,心理与躯体症状是关联的。如焦虑与颈、肩部不适关联;悲伤与胸部、心脏的不适有关;情感的抑制与骨盆及下腹部的不适有关。如果你的身体有莫名不适,那就跟随医生一起找找心理原因吧。

胸闷悲伤会伤心脏

我们形容悲伤难过时用“伤心”这个词,殊不知,过度“伤心”真的会造成心脏功能损伤。有研究表明,长期情绪低落、悲伤难过,也就是抑郁人群,患心脏病的几率是没有抑郁状态人群的三倍。

情绪抑郁会出现躯体方面的症状,最常见的症状之一就是心血管系统的症状,例如心悸、胸闷睡眠质量不好等。

胃痛多是紧张害怕

很多人都有过这样的经历:考试前很紧张,总会食欲不佳,越想越紧张,胃就真的开始疼了,有的人甚至总会在考前出现胃痛、腹泻等症状。

这类人性格多焦虑,主要表现为过分追求完美,就是自己做任何事情都觉得不完美,考

[为你支招]孤单和压力是造成抑郁的常见原因,而倾诉是调节抑郁的重要方法之一。和朋友家人一起出去踏青、运动等都可以有效调整抑郁情绪。

情绪敏感人群应该经常按摩具有宁心安志、解郁安神作用的穴位,如内关、膻中、神门等,用手指指腹顺时针按揉这些穴位,有轻微的酸胀感即可。

虑问题事无巨细,无论什么事都过分考虑。还有的就是心理强迫,出门后没走几步总是担心家里的门是不是没锁好等。

专家介绍,这是典型的情感障碍的一种,表现在胃肠症状上就是神经官能症。中医认为,肝主疏泄,肝气郁结,犯及脾胃,气滞不通

则痛。

[为你支招]在生活中不要总患得患失,要多多向前看,学会舍得,多多开展户外运动,转移自己的注意力;多培养一些兴趣爱好,扩大自己的交际圈,学会调节自己的情绪。

肩痛可能是心理压力过大

一些肩背部疼痛的患者,经过很多检查,一般不能发现明显的器质性病变,开始用止痛药的时候有效,渐渐地,疗效又不明显了。几番周折后才去精神科就诊,经过心理治疗和药物治疗,肩背部疼痛往往能够得到缓解。

这类患者群体多为中、老年人,男性居多,

而性格也多以含蓄内敛或隐忍压抑者居多。肩部和背部是一个承受负担的部位,既可以承受实际的负荷,还可以承受现实无形的压力,如肩负重任、背负希望等。

[为你支招]如果一个人在现实生活中,不能承受压力而又无法表达,就成为一种负性情

绪。长时间得不到疏通,就会转化为躯体的症状,最常见的症状就是慢性疼痛。特别是没有原因的疼痛,与其说是躯体症状,不如说是一种“报警”信息。这个时候,你就需要倾听一下自己的内心,看看是否有一些没有实现的愿望或没有宣泄的情绪。(据《辽宁日报》)

土豆补维C 紫薯抗癌 薯类营养各有绝活

红薯、紫薯、马铃薯(土豆)、山药……这些“其貌不扬”的食物,富含碳水化合物、多种矿物质和维生素,对预防慢性病有积极作用。只是,不同种类的薯类所含的营养成分略有不同,烹调方法也是多种多样,并非只能蒸煮。

红薯

纤维素不是最多,但是最好。红薯所含的纤维素虽不如菜叶多,但以水溶性为主,是防治便秘较好的食物。

[推荐吃法]红薯小米粥、红薯烧排骨、红薯面馒头。

紫薯

抗氧化、抗癌作用强。紫薯除含淀粉、蛋白质和脂肪外,还含有丰富的维生素A、维生素B2、胡萝卜素、维生素C、花青素等营养物质。值得一提的是,紫薯富含硒元素,有较强的抗氧化作用;所含的黏液蛋白,还有防癌、抗癌作用。

[推荐吃法]紫薯花卷、紫薯馒头、紫薯发糕、酸奶葡萄干紫薯泥、紫薯麦片粥。

[特别提示]红薯、紫薯最好不要空腹吃,一次不能吃太多,否则容易出现淀粉消化不良症状,如泛酸、腹胀。

马铃薯(土豆)

补充维生素C的能手。土豆富含维生素C,且不容易在烹调过程中损失。有实验曾拿土豆和菠菜进行烹调,比较两者加工后维生素C的剩余量。结果,菠菜水煮5分钟只剩下35%,土豆即去皮水煮,还剩余83%。

[推荐吃法]土豆焖牛肉、肉片土豆焖扁豆、羊肉蘑菇土豆泥。

[特别提示]土豆最好别用油炸,如炸薯条、炸薯片,这样不仅摄入油脂多,还可能增加患癌症的风险。

山药

辅助治疗心脑血管疾病。山药最富营养的部分是其黏液,黏蛋白可降低血液胆固醇,预防心血管系统的脂质沉积,有利于防止动脉硬化。此外,山药对于糖尿病有辅助疗效,除了易产生饱腹感,有利于控制食量外,黏液中的甘露聚糖还有改善糖代谢,提高胰岛素敏感性的功用。

[推荐吃法]百合山药小米粥、糯米莲子山药粥、山药木瓜炖排骨、木耳青椒炒山药、蜜汁山药。

[特别提示]山药最好随买随吃。煮熟的山药,只能在冰箱里保存1天。(据《生命时报》)

治感冒 防癌症

卷心菜 是个“百药箱”

看上去再普通不过的卷心菜,其营养、药用价值却不可小觑,甚至是公认的“百药箱”。

世界卫生组织推荐的最佳食物中,卷心菜因富含多种营养成分名列第三。一个成年人每天吃2片~3片卷心菜叶,就能满足一天维生素C需要量的50%。

卷心菜还含有丰富的叶酸,能预防和治疗贫血。它含有的维生素A、钙和磷,能促进骨质发育,防止骨质疏松。此外,它所含的一种特殊成分——维生素U样因子,能促进胃十二指肠溃疡愈合。早在宋代药书《证类本草》中就有记载称,

卷心菜是一味良药。近年来,卷心菜的抗癌、防癌作用日益受到重视。如其含有较多的微量元素钼,能抑制亚硝酸胺的形成,有抗癌作用;其所含果胶及大量粗纤维,能结合并阻止肠内毒素的吸收,促进排便,起到预防肠癌的作用。(据《生命时报》)

鹤壁市健康教育中心
保健与健康讲座

味精使用不当 损健康

鲜,是人们烹调时的第一追求,所以,味精这种方便又能明显提鲜的调料,就成了不少人做菜的必备品。可味精如果使用不当,不但会毁了菜肴的美味,甚至还能危害健康。

1.拌凉菜不宜放味精

味精在温度为80℃~100℃时才能充分发挥提鲜的作用。而凉菜的温度偏低,味精难以发挥作用,甚至还会直接黏附在原材料上,无味且扫兴。

2.放醋的菜不能放味精

酸味明显,醋加得比较多的菜肴不能加味精。因为味精在酸性环境中不易溶解,而且酸性越大,溶解度越低,鲜味效果越差。

3.味精用咸不用甜

在适当的钠离子浓度下,味精的鲜味才能更突出。所以,味精的鲜味在咸味菜肴中才能有鲜美表现,但如果在甜味菜中放入味精,不但不能增鲜,反而会产生一股异味。

4.调馅儿时不宜加味精

许多人在调饺子馅儿、春卷馅儿时都会放些味精,这样很不安全。味精拌入馅儿后,会一起经过蒸、煮、炸等高温过程。研究发现,温度只要超过100℃,味精就会发生变性,不但会失去鲜味,还会形成有毒的焦谷氨酸钠,危害人体健康。



太饿或太饱 服用某些感冒药

这些情况下 不能马上开车

从5月1日起,“醉驾入刑”在全国范围内开始实施。此事一出,无疑让安全驾驶问题再次成为关注的焦点。事实上,除了酒驾危险,还有很多情况也值得引起注意。

吃得太饱或太饿都不能立即开车。吃得过多时,大量血液会供给肠胃帮助消化,易导致脑部供血不足,产生倦怠,造成注意力不集中,操作失误等。应该在饱餐后休息半个小时到一个小时再开车。在饥饿状态下,一些人(尤其是糖尿病患者)的血糖会降低,容易出现心慌、头晕眼花、判断力下降等情况。

长时间看电视后,不要立即开车。有研究表明,长时间观看电视节目后,眼部会疲劳,视力有所下降。建议看完电视至少休息30分钟再出行。

刚吃了含有扑尔敏的感冒药或水杨酸类解热镇痛药不要立即开车。扑尔敏的不良反应有嗜睡、头晕、头痛等;水杨酸类解热镇痛药(如阿司匹林)可导致耳鸣及听力减退等副作用。这些都会影响到驾驶者的判断力。刚吃了含有扑尔敏等成分的抗过敏药不能立即开车。这类药物大多都会导致乏力、嗜睡等副作用。

刚服完药酒,或含有酒精的藿香正气水、十滴水等也不能立即开车。应该等一两个小时,让血液中的酒精含量恢复正常。另外,换用降糖药、降压药期间,血糖和血压处于波动期,还没有稳定时最好不要立即开车。因为降糖药使用不当会出现低血糖;换服降压药时,如血压波动变大,也容易出现头晕、眼花等症状。(据《生命时报》)