



全家升5G
智享“全千兆”



责编:张 皓
电子信箱: czrbjk@126.com

这些心理健康知识点,你有必要了解一下

如何辨别心情不好、短暂抑郁情绪、抑郁症?

首先,抑郁情绪、焦虑情绪等负面情绪都是我们正常情绪的一部分。情绪的波动起伏受环境影响,比如亲人离世,出现悲伤情绪是很正常的。但悲伤不是疾病,我们允许出现负面情绪,这样的人生体验才是完整饱满的。

其次,什么情况下是疾病呢?有两个很简单的判断标准:(1)时间:如果低落悲伤情绪的持续出现超过两周,时间过长,那么需要警惕,需要进行鉴别诊断了。(2)严重程度:正常的悲伤情绪不会影响到生活,比如孩子可以正常上学,成人可以正常工作,进行人际交往。假如情绪过于强烈,以至于无法执行这些功能,即功能受损,那么应该去医院鉴别一下。

抑郁症患者的世界是怎样的?

抑郁症患者的世界是没有颜色的,黑暗、阴沉沉的。

首先,他做事的发动机没有了,做什么事都会觉得很困难,很累、耗费精力,甚至吃饭、与人说话都觉得很难。

第二,做事情永远都是负面评价,特别是对自己,觉得“自己做得不好”、“会给别人添麻烦”、“做得不对”等。

第三,他觉得什么事情都不会让他快乐。吃东西、出去玩、旅行都提不起精神,没有什么事情能激起他情绪的浪花。有的患者感到非常麻木,体会不到情感,感觉自己像木偶。有的患者觉得自己离真实的世界很远,感觉非常茫然和无助。有的患者感觉自己仿佛深陷沼泽,难以动弹;有的患者认为世界一片黑暗。



焦虑症患者的世界是怎样的?

虽然常说焦虑抑郁是一对孪生兄弟,相伴相生,但是焦虑患者和抑郁症患者的世界有所不同。

单纯的焦虑症患者会感觉他的世界充满了危险,不停地在思考、担心、焦虑。很小的事情,他都会有无尽的担心和焦虑。所以焦虑症患者的世界充满了不安全感,他的脑袋在不停轴转动,总是在想“我不会有危险”、“我明天要怎么做”。而抑郁症患者会觉得自己的脑子一片空白、一片浆糊。

总之,焦虑症患者的世界比较杂乱,

部分患者还会焦虑到出汗、心慌、头晕,甚至打120急救的都有。

如果你的亲人或朋友跟你说TA可能面对心理问题困扰,哪些反应或做法是你不应该说/做的?

如果仅仅是单纯地鼓励,我们是不赞成的。比如说“你要坚强、要勇敢”,这些语言其实是蛮空洞的。如果它是一种疾病,那就需要很好地帮助他解决问题。他到底是学习有困难,人际交往有困难,还是有更多的想法:想出国想变换专业考考博,一定要把问题具体化,想办法帮助他解决问题。

其次,“我给你把房子都买好了,你怎么还不高兴”这种责怪的话,我们也是不建议的。因为责备不能解决他的问题,不

能缓解他的抑郁情绪,反而会增加他自责自卑,增加自杀风险。因为他感觉自己对不起家人,“父母都那么辛苦了,创造了那么好的条件”,那么他会更加指向自己,加重抑郁情绪。

第三,我们也不建议盲目乱投医。现在网上有很多“包治百病”“一颗药解决很多问题”。如果它是病,就没有那么简单,一定要经过专业医生的诊断治疗。甚至有些人说西药有副作用,吃了很多中药,但效果也不好。所以一定要有正确的就医途径,不要拿健康尝试,很多时候是输不起的。

(来源:健康报)

橘子吃多了 真的容易“上火”吗?

说起冬天最应季的水果,那非橘子莫属。冬天一到,吃橘子的季节就来了,市场上琳琅满目的各种柑橘看得人赏心悦目。《晏子春秋·杂下之十》记载“橘生淮南则为橘,生于淮北则为枳”,说明我们的祖先早在春秋战国时期就已经开始栽培橘树。

另有文献记载,柑橘属起源中心在中国、印度、东南亚一带。柑橘不是某一种水果,而是一类水果的总称,包括橘、柚、柑、橙、柠檬等,颜色由黄色到橙色到橙红色不等。

对于出血如牙龈出血、皮下点片状出血、牙龈炎和骨质疏松具有预防作用,尤其预防环状出血作用显著。

柑橘类水果中脂肪和蛋白质的含量比较低,碳水化合物的含量相对较高,每100克含有蛋白质0.7克、脂肪0.2克、碳水化合物11.9克,而且以可溶性糖为主,主要包括蔗糖、果糖和葡萄糖,所以成熟的柑橘类特别甜。

柑橘类水果中含有多种膳食纤维,果胶是其主要存在形式,这也是多吃水果能够预防缓解便秘的原因,柑橘类还含有B族维生素以及钙、磷、镁、铁、锌、硒等人体所需的微量元素。

柑橘中的黄酮类化合物可以抗肿瘤、抗病菌、抗炎

柑橘类水果中富含叶黄素、玉米黄素和β-隐黄质3种胡萝卜素。研究表明,类胡萝卜素能够阻止超氧自由基产生,提高机体

免疫力,防止癌细胞生长,预防心血管疾病。

黄酮类化合物是柑橘类水果中的又一种生物活性物质,具有抗肿瘤、抗病菌、抗炎、降低毛细血管脆性、抗过敏、抑制血小板凝集等作用。

柑橘类水果所含的一类苦味物质是柠檬苦素类化合物,这也解释了柚子和柠檬带有一点儿苦味的原因。这类化合物能够抑制肝癌、小肝癌、口腔癌和皮肤癌,还具有镇痛、抗炎、抗焦虑和镇静等作用。

是否“上火”因品种而异 尽量吃完整果肉 保留膳食纤维

柑橘一身都是宝,成熟的橘子剥下来的皮经过炮制后成一味中药——陈皮,可以理气健脾,燥湿化痰。

民间有橘子吃多容易“上火”的说法,现代医学实验发现,导致“上火”的物质是一种促炎蛋白,能够使机体出现“红、肿、热、痛”的表

现。但是并非所有的柑橘吃多了都容易上火,因品种而异,橙和柚甚至有“降火”的功能。

柑橘类可食部分水分占86.9%,故可以榨汁,如橘子汁、柠檬汁、橙汁。但除了柠檬汁,尽量吃完整的果肉,因为在榨汁过程中膳食纤维基本上被去除,不能达到预防便秘的效果,而且还容易摄入过量的糖分。



柑橘是维生素C和胡萝卜素的代表食物

柑橘类水果的营养成分及含量大体上差不多,是含维生素C和胡萝卜素丰富的代表性食物,平均每100克柑橘中含有胡萝卜素890微克,维生素C含量为28毫克。

胡萝卜素能够保护视力、保护皮肤组织的完整性、提高机体免疫力;维生素C具有抗氧化、提高机体免疫力、解毒的作用,而且

关于身体活动和久坐行为指南

如果全球人口更爱活动,每年可避免多达500万人死亡。目前,由于2019冠状病毒病(COVID-19)大流行,许多人都被限制在家里。2020年11月25日,发布的世界卫生组织新的《关于身体活动和久坐行为指南》强调,每个人,不论年龄和能力,都可以进行身体活动,而且每种活动方式都有用。

新指南建议所有成年人,包括有慢性病或残疾的人,每周至少进行150至300分钟的中等到剧烈的有氧活动。儿童和青少年应达到平均每天60分钟。

世卫组织的统计数据 displays,四分之一的成年人和五分之四的青少年没有进行足够的身体活动。据估计,在全球范围内,这种情况造成540亿美元的直接卫生保健费用和140亿美元的生产力损失。

有规律的身体活动是预防和帮助管理心脏病、II型糖尿病和癌症的关键,也促进

减少抑郁和焦虑症状,减少认知能力下降,改善记忆力和促进大脑健康。

指南鼓励妇女在整个怀孕期间和分娩后保持经常的身体活动,还强调体育活动对残疾人健康的宝贵益处。

指南建议老年人(65岁或以上)增加平衡和协调以及强化肌肉的活动,以帮助防止跌倒和改善健康。

世卫组织总干事谭德塞博士说:“积极活动身体对健康和幸福至关重要,它有助于延长寿命,提高生活质量。每种活动都有用,尤其是在我们面对因COVID-19疫情而采取的限制措施之际。我们每天都必须安全、创造性地活动。”

所有的身体活动都是有益的,可以作为工作、运动、休闲或交通(步行、轮椅和骑自行车)的一部分,也可以通过舞蹈、玩耍和日常家务活动(如园艺和清洁)完成。

世卫组织健康促进司司长 Ruediger Krech 博士说:“任何类型的身体活动,无论持续时间长短,都可以改善健康和福祉,但多活动总是更好。如果你必须得久坐不动,不管是在工作场所还是学校,都应该进行更多身体活动,以对抗久坐行为的有害影响。”

牵头拟定世卫组织新指南的身体活动处处长 Fiona Bull 博士说:“这份新指南突出表明身体活动对我们的身体、身体和头有多重要,以及这一可喜成果将如何使各年龄段和各种能力水平的每个人都受益。”

世卫组织鼓励各国采用全球指南,以制定国家卫生政策,支持世卫组织《2018-2030年促进身体活动全球行动计划》。在2018年第七十一届世界卫生大会上,全球卫生领导人通过该计划,预计到2030年将缺乏身体活动现象减少15%。

(来源:中国营养与健康)



新·知·台

未来几十年癌症病例数或大幅增加

世界卫生组织日前表示,预计未来几十年癌症新发病例数将大幅增加,到2040年全球新发病例数将比2020年增加近五成,其中中低收入国家增幅最大。

世卫组织非传染性疾病部门官员安德烈·伊尔巴维近日对媒体表示,据该组织2020年12月发布的数据,2020年全球有1930万人被诊断出患有癌症,有1000万人死于癌症。目前癌症已成为全球第二大死因。

世卫组织预计,未来几十年癌症新发病例数将大幅增加,到2040年全球新发病例数将比2020年增加47%,其中中低收入国家增幅最大。癌症对经济影响巨大,据估计,2010年癌症造成的全球经济负担总额约为1.16万亿美元,这一数字还会不断上升。

伊尔巴维说,新冠疫情对癌症控制工作影响深远,包括延误诊断、中断或放弃治疗、削减研究和临床试验等。在中低收入国家,癌症晚期诊断、缺乏高质量和负担得起的诊断和治疗服务已成为普遍现象,疫情期间更是如此。据世卫组织2020年一项调查,在调查覆盖的国家中,有40%以上的癌症治疗因疫情被中断。包括癌症在内的非传染性疾病患者面临的新冠重症和死亡风险更高。

世卫组织提醒公众,约三分之一的癌症死亡是由于吸烟、体重指数过高、水果和蔬菜摄入量过低、缺乏体育锻炼及饮酒造成的,其中吸烟是最重要的癌症风险因素。因此,不吸烟、经常锻炼、健康饮食、避免有害酒精使用,都是有效的癌症预防方法。此外,得益于早期诊断和适当治疗,许多癌症仍有较大治愈机会。

运动后血压高、降得慢很危险

大量研究证实,适量运动可明显降低高血压患者的血压。不过,运动后也要关注血压情况,因为最新研究发现,运动后血压升高幅度与死亡风险相关。

新研究纳入1993名受试者,平均年龄58岁,入组时进行了运动测试,并记录了血压数据。结果发现,运动收缩压与左心室质量和颈动脉内膜中层厚度呈正相关,收缩压恢复时间与二者呈负相关,这说明运动后血压升高越多,恢复越慢,心血管病风险越高。研究者还对受试者进行了12年随访发现,运动收缩压和舒张压与高血压发病风险呈正相关;运动后收缩压恢复与心血管病、全因死亡风险呈负相关。

运动时,肌肉需要更多氧气,心脏会更卖力地把血液泵向全身,导致收缩压升高。但这种影响是暂时的,运动结束后,血压可逐步恢复常态。但如果运动后血压过高、恢复过慢,有可能是由于内皮功能受损、氧化应激、交感神经紊乱等共同导致的。这些损伤将影响心血管健康,所以运动后血压情况可间接评估心血管病风险。

那么,高血压患者还能运动吗?答案是肯定的,而且运动类型也没有禁忌,只要个人喜欢且安全的,都可以参加,快走、慢跑、骑车、跳广场舞等有氧运动都是不错的选择。每周还可适当增加力量训练,比如俯卧撑、平板支撑等。运动时,需要注意四个方面:1.血压过高别运动;当安静时血压超过180/110毫米汞柱,不宜进行中等或以上强度运动;2.选择运动时间:高血压患者清晨血压常处于较高水平,最好选择下午或傍晚锻炼;3.运动热身与放松:进入正式运动前,应做5~10分钟热身运动,运动后也不要马上停下来,可放慢运动节奏,或做些放松运动;4.注意身体症状:如果运动过程中出现呼吸急促、心跳过快或不规则,应放慢速度或休息,若感到胸痛、无力、头晕、下颌或手臂等部位疼痛,应马上停止运动,并尽快就医。

