

深呼吸、爬楼梯、假装微笑……

10招缓解压力,释放负能量

金钱、工作、家庭、人际关系及健康状况等因素都会导致压力过大,进而引发头痛、失眠、免疫力下降、记忆力减退等诸多问题。以下推荐10种帮助减压的方法,值得一试。

1.冥想打坐10分钟。冥想打坐可以促进血液循环,消除生活烦恼。从公园长凳到公交车座位、咖啡店,可以随时随地进行。

2.深呼吸。感觉压力大的时候,用鼻子慢慢深呼吸2~3分钟,然后闭上双眼,保持安静几分钟。呼吸过程中可以用手指按压鼻孔,用左右鼻孔交替呼吸。每次呼气应迅速有力,仿佛要吹跑落在嘴唇上的小飞虫。

3.腹式呼吸。闭上双眼,一手放在腹部,一手放在胸口。开始吸气时全身用力,让肺部及腹部充满空气而鼓起,之后不要停止,继续用力吸气。屏住气息一

瞬间,然后用6~8秒钟缓慢吐气,中间不要中断。

4.闻闻薰衣草。薰衣草及其精油可以减少焦虑和抑郁,提高睡眠质量。家中或办公室备一瓶薰衣草精油,用鼻子闻或者涂抹到手腕并按摩,可解压。

5.读几页最喜欢的书。英国一项研究发现,阅读有助于人们暂时逃离现实世界压力,可使压力减轻68%。压力大时不妨翻开喜爱的书,读上几页或一章。另外,听喜欢的音乐也有类似效果。

6.吃点黑巧克力。黑巧克力可减轻人体对短期压力和长期压力的反应。多项研究表明,吃黑巧克力之后,应激激素皮质醇和肾上腺素水平降低,压力感也明显减轻。

7.回忆愉快经历。美国罗格



斯大学最新研究发现,压力较大时,回忆愉快经历可以使皮质醇水平降低85%。比如翻阅手机图片或视频,回忆往日愉悦体验。

8.爬楼梯。长期以来,人们一直认为体育锻炼有益减轻压力。最新研究发现,短暂的井喷

式运动可帮助快速减压。比如心情不畅时,爬爬楼梯可加速心跳,缓解压力。

9.触摸绿草地。压力大的时候更要多呼吸新鲜空气。如果没有条件走进大自然,找一片绿草地,体验一下触及绿草的感觉也

可帮助减压。

10.保持微笑。微笑可缓解生理紧张,减少大脑中的应激激素,增加欣快激素内啡肽和多巴胺。压力过大时,人们往往会眉头紧锁,即使假装微笑,也会对减压产生积极影响。(综合)

关注心理健康

乐享美好生活

皮肤感染别忽视! 严重可能危及生命

炎热的夏季和干燥的冬季都是皮肤感染的高发季。如果你皮肤红肿,摸起来很疼,这很可能就是皮肤感染。有些患者会认为皮肤感染随便抹点药膏就好了,其实不然。皮肤感染的诱因是什么?该如何预防?我们一起来了解一下。

皮肤感染包括细菌导致的蜂窝组织炎和脓肿,病毒导致的各种疱疹和疣,以及真菌所致的癣,这些都算皮肤感染的范畴。

其中,细菌导致的皮肤感染较为常见。当细菌感染皮肤时,就会发生皮肤感染,有时也表现为皮肤下深层组织的感染。通常,人的皮肤上会有不同类型的细菌。如果皮肤的伤口或破裂处有细菌进入并引发感染,就会发生蜂窝组织炎或脓肿。

蜂窝组织炎是常见的皮肤感染之一,可引起皮肤感染区域发红、肿胀和疼痛。蜂窝组织炎的症状可逐渐出现或突然出现,表现为皮肤发红,触碰患处皮肤时的疼痛、发热,患处肿胀等。某些因素会增加患蜂窝组织炎的风险,包括:皮肤损伤、皮肤疾病(如脚癣或湿疹)、水肿、肥胖、糖尿病等等。

皮肤脓肿也是一种常见的皮肤感染,这是由皮肤下的脓液聚集导致的。脓肿的症状与蜂窝组织炎相似,但内部有脓液,有时可以自发流出。

一旦出现了蜂窝组织炎或脓肿的症状,要及时去看医生。尽管大多数蜂窝组织炎的炎症在治疗后都会很快消失,但有些蜂窝组织炎会扩散到淋巴结和血流,导致菌血症,引起高热和多器官功能衰竭,严重情

况下可危及生命。

就医时,医生会通过询问症状和做身体检查来判断你是否出现皮肤感染。对于蜂窝组织炎的治疗来说,需要使用抗生素。对于皮肤脓肿的治疗,需要切开引流,把脓液从脓肿中排出。在脓液排出后,有时还需要使用抗生素继续治疗。在某些情况下,感染严重者需要在医院治疗。

值得注意的是,任何时候服用抗生素都可能引起副作用。不同抗生素副作用不同,抗生素的副作用可能是小问题,如引起皮疹,也可能是非常严重的健康问题,如抗生素耐药感染和艰难梭菌感染。后者会引起腹泻,从而导致严重的结肠损伤甚至死亡。此外,抗生素对肝肾的毒性也很常见,会导致相关器官功能障碍,还

有重症药疹,这些都有致命的可能性。因此,在服用抗生素期间一旦出现任何副作用,请及时联系医生。

如果医生开了抗生素治疗皮肤感染,请严格按照医嘱服用,并避免他人在没有合适指征的情况下服用你的抗生素。如果药物有剩余,不要把它们留到以后用。应该与药剂师讨论如何安全丢弃剩余药物。

在皮肤感染的预防方面,建议做好以下三点:

- 1.清洁双手。
- 2.用肥皂和水清洗伤口。
- 3.与医生讨论可以采取哪些措施预防皮肤感染,尤其是当你患有某些会使皮肤感染风险增加的疾病(如糖尿病)时,更要及时与医生沟通。(来源:科普中国)

专家“支招”食物过敏:改变烹饪方式

对某种食物过敏却又不得不吃,这可如何是好?专家表示,改变加工方式能够降低一些食物的致敏性,这给食物过敏人群带来福音。

“不同加工方式对食物致敏性的影响差别很大。”在近日举行的第十四届协和过敏性疾病国际高峰论坛上,中国农业大学食品科学与营养工程学院车会莲副教授说,食物加工方式分为热加工和非热加工两大类。总的来看,蒸、煮等湿热处理方式能够使得过敏食物的致敏性大大降低,高压锅的处理效果更好,发酵食品的致敏性也较低;相反,微波加热会增加食物的致敏性。

干热(如烤)、湿热(如蒸、煮)、高温高压、微波等处理方式都是传统的热加工方

式,它们是如何改变食物的致敏性?车会莲介绍,热加工能够通过改变蛋白质分子内、分子间的相互作用,破坏食物中过敏原蛋白质的二级结构或三级结构,影响其构象表位,从而改变其致敏性。

同属热加工,干热处理和湿热处理改变食物致敏性的效果却不太一样。车会莲说,干热处理通过脱水干燥使蛋白质氧化、变性、碳化,而湿热处理更易于传递热量,与水的直接接触也使保持蛋白质稳定性的氢键更易被破坏,因而湿热处理是降低食物致敏性的一个好办法。

她举例说,关于核桃的干热和湿热处理的致敏性比较研究发现,干热处理,如烤核桃,对核桃蛋白的IgE结合能力、IgG结合能力都没有显著影响,而湿热处理,

如蒸、煮,则显著降低了核桃蛋白的IgE结合能力和IgG结合能力。“也就是说,有些人吃烤核桃会过敏,但是喝核桃露时就不会过敏。相对来说,湿热处理能够显著降低核桃蛋白的致敏性。”

专家介绍,食物过敏可出现皮肤、胃肠道、呼吸道症状甚至危及生命的窒息和休克症状。目前,食物过敏尚无有效的根

治方法,预防发病主要依靠避免食用致敏食物。

“绝大部分食物过敏原都是蛋白质,很多食物中都含有多种过敏原,这就给食物加工、降低或去除食物致敏性带来了许多挑战。”车会莲说,因此,降低或去除食物致敏性的研究要关注食物中的每一种过敏原。(来源:新华网)



主办单位:
滁州市科学技术协会 滁州日报社