

# 生活太舒适反而抑郁

## 人还是忙一点好

编者按:科技让我们的生活越来越舒服,人也越来越懂得享受。但美国专家却发现,太舒适的生活可能让抑郁的发病率更高,我们应该主动在工作生活中让自己忙起来。

**人还是忙一点好**

偶尔闲适,常于忙碌。即便你的生活非常舒适和惬意,但也不要满足于,最好不时地给自己找点“忙”。

布莱克莫尔教授提出,在工作中,尽可能亲自完成某项工作或任务。首先,让自己每天都有事干。制订一份详细的工作或学习计划,最好以一周为一个周期。这项计划应该包括,你每天的工作时间,如几点开始干活,到几点结束,需要加班多长时间;每个时间段你要做什么等等。有了计划的制约,就大大减少了闲散和慵懒的时间了。当你忙而不乱地工作时,你的大脑就会越发活跃,情绪也会随之高涨,而不会再垂头丧气、无病呻吟了。另外,如果有时间,最好把工作总结或计划书写一份,不要总是依靠电脑打字。

其次,让自己每天都思考。遇到问题,不要马上就求助于电脑或他人,如果

总是这样做,不仅让大脑“生锈”,还会让你无法品尝自我实现的价值感。这也是发生抑郁的一个重要因素。建议,没遇到问题前不要未雨绸缪,遇到问题后先自己积极思考解决办法。

最后,让自己每天都“走出去”。想要找同事或领导商讨问题,尽量少借助电话

或网络聊天工具。最好亲自走过去与对方面谈,一来这种亲力亲为的行为能增进你们之间的关系,二来也会碰撞出思想的火花。

在生活中,虽然有那么多的现代化设备能辅助我们劳动,但有时要学会回归“原始”。北京回龙观医院主任医师陈大

春指出,多做力所能及的事能减轻抑郁症状。这些力所能及的事就是一些生活琐事,例如,一些小衣服能手洗尽量不用洗衣机;有时间自己做饭,就不要图省事用微波炉热剩饭;能在家做饭,就尽量不叫外卖;能用扫帚和拖布打扫卫生,就不要用吸尘器;尽量自己洗碗,少用洗碗机;去超市能走路就不开车等等。

布莱克莫尔还建议,男女让自己忙碌充实起来的办法也有所差异。对于女性来说,不妨像过去的人那样织毛衣、缝缝补补;男性动手修理一下家里的东西等等。这些事情看似毫不起眼,但却能让你从点滴中获得满足感和充实感,总比你伸着懒腰躺在沙发上看电视叫外卖好得多。别忘了,太闲适的生活,什么都靠别人代劳也是滋生抑郁的温床。 据新华网

# 生活

## 七巧板

编辑 苟裕惠

### 关注老年人

## 老人养生应讲究“慢”

**走路要慢**

人每天都得走路,但老人走路宜慢不宜快。慢步缓行,可以防止跌跤而造成股骨、胫骨骨折或其他问题。慢速散步,一般每分钟约60-70步,时间30分钟左右。体质较差的老人,应使用合适的手杖,以求增加腿的支撑力,这有助于人体的平衡和步履的稳健。

**改变体位要慢**

不少老人因心脏功能的衰退和脑动脉退化,血管弹性降低,血容量和血含氧量减少,体位改变时往往发生头晕眼花等状况。因此,老人变换体位时,一定要注意动作不要太快,幅度不要过大,时间不要过长,避免发生眩晕、晕倒或引发其他问题。

**进餐要慢**

老人在视觉、嗅觉和味觉普遍减退的情况下,注意饮食安全特别重要。进餐时要细嚼慢咽,这样不但有助于消化,而且还可避免把碎骨、鱼刺等小异物卡在食管或呛入气管,招来严重后果。

**排便要慢**

老人容易便秘,如果排便时操之过急,直肠黏膜以及肛门边缘容易被撑破。特别是患动脉硬化、高血压、冠心病的老人,排便时突然屏气用力,容易导致血压骤然升高,诱发脑溢血,最好使用座便器,让其自然解出。 据新华网



### 教你一手

## 食补防流感 8款健体好食材

**预防流感,首先要养成良好的个人卫生习惯,特别要勤洗手,尤其是接触过公共物品后要先洗手再触摸自己的眼睛、鼻子和嘴巴。同时,在打喷嚏和咳嗽的时候应该用纸巾捂住口鼻。其次,要保证充足的睡眠和营养,勤于锻炼身体,有意识地减小工作和学习压力,保持心情愉快。另外,摄取充足的营养,净化体内环境,增强身体免疫力也是必须做的功课之一,那么哪种食材才能对抗流感呢?**

**酸奶**

益生菌保护肠道。酸奶中含有益生菌,保护肠道,避免致病细菌的产生。另外,有些酸奶中含有乳酸菌可以促进血液中白血球的生长。

**红薯**

增强皮肤抵抗力。皮肤也是人体免疫系统的一员,是人体抵抗细菌、病毒等外界侵害的第一道屏障。维生素A在结缔皮肤组织过程中起重要作用。而补充维生素A最好的办法就是从食物中获取B胡萝卜素,红薯是获得这种营养的最快途径,它含有丰富的B胡萝卜素,且热量低。

**喝茶**

抗细菌防流感。哈佛大学的免疫学者发现,连续两周每天喝五杯红茶的人其体内会产生大量的抗病毒干扰素,其含量是不喝茶的人的10倍,这种可以抵抗感染的蛋白质可以有效帮助人体抵御流感,同时,还可以减轻食物中毒、伤口感染、脚气甚至是肺结核等症。

**牛肉**

补锌增强免疫力。锌在饮食中非常重要,它可以促进白血球的生长,进而帮助人体防范病毒、细菌等有害物质。即使是轻微缺锌,也会增加患传染病的风险。牛肉是人体补充锌的重要来源,所以在冬季,适当进补牛肉,既耐寒又预防流感。

**蘑菇**

促进白血球抗感染。长久以来,人们就把蘑菇当作提高免疫力的食物。现在,研究人员找到了这样做的理由:吃蘑菇可以促进白血球的产生和活动,让它们更具防范性。

**鱼和贝类**

补硒防病毒。英国专家研究指出,补充足够的硒可以增加免疫蛋白的数量,进而帮助清理体内的流感病毒。硒主要来源于牡蛎、龙虾、螃蟹和蛤蜊等海鲜类食品。鱼类如大西洋鲑鱼中的欧米伽-3能够帮助血液产生大量的抗流感细胞,也有助于提高人体免疫力。

**大蒜**

大蒜素抗感染和细菌。英国研究人员的实验结果表明,食用大蒜可让感冒发生几率降低2/3。经常咀嚼大蒜的人患结肠癌和胃癌的几率也会大大降低。因此,建议每天生吃两瓣蒜,并在烹制菜肴时加入一些大蒜末。

**燕麦和大麦**

健康纤维抗氧化。燕麦和大麦都含有B葡聚糖,这种纤维素有抗氧化和抗氧化的作用。食用燕麦和大麦,可以增强免疫力,加速伤口愈合,还能帮助抗生素发挥更佳效果。 据新华网

## 甲流与感冒区分及家庭防护措施

目前,南宁市甲型H1N1流感疫情持续蔓延,而时下正值季节交替,冷空气活动频繁时期,季节性流感、上呼吸道感染也呈高发态势。自治区人民医院呼吸内科主任秦志强表示,普通百姓可根据早期的发病症状初步鉴别是否患甲流,但无论是什么状况,只要发烧,都建议及时到发热门诊就诊。

秦志强指出,对于老百姓来说,鉴别普通感冒、季节性流感、甲型H1N1型流感首先要明确是否接触过甲流患者及相关物品或是否身处甲流疫区。

其次,还可根据症状来判断是否患甲流。普通的感冒往往是局部症状重,全身症状轻,也就是流鼻涕、流鼻涕、打喷嚏情况重,而头痛、发烧、全身肌肉酸痛等较轻。而甲流的症状与其相反,鼻塞、流鼻涕很轻或没有,发烧、头痛、咽痛、全身肌肉酸痛很突出。此外,由于甲流很容易引发肺炎,所以还可看咳嗽时是否有吸气的动作,如果没有说明只是感冒喉咙受刺激后咳嗽,否则就有可能患肺炎。

秦志强表示,目前多数甲流患者病情比较轻,有的甚至不出现发烧症状,所以就算是医生也不能鉴别甲流,而普通市民靠症状鉴别也不可靠。由于发热是甲流最重要的表现,所以只要出现发热症状,建议及时到医院发热门诊就诊,如果医生诊疗后认为疑似,应及时通知疾控中心采样检测,一般在6小时内可获知检测结果。

目前,南宁市甲型H1N1流感疫情持续蔓延,普通市民即便是避免外出机会,也仍有可能接触到甲流病毒,怎样才能有效防范不受“毒害”呢。戴口罩、环境通风、睡好别累着、增强抵抗力都是很好的方法。家庭成员中若出现发热等症状,需要进行家庭隔离,以减少接触,轻度的感冒或流感居家治疗时,家人应采取戴口罩等防护措施,口罩宜选用加厚或夹带过滤材料的。秦志强提醒,不是接触了甲流患者或物品就一定会发病,这跟“毒力”强度、人体抵抗力、接触的病毒量有关,一般来说,病毒潜伏7天内不发病,就暂告平安。 据新华网

### 强魄健体

## 七个细节改善腰背疼痛



呈一条直线。仰卧时,膝盖下可以加个枕头,腰部垫个薄点的枕头。侧卧时,双膝之间可夹个平枕头。俯卧时,臀部垫个枕头。床上看书时,后背、膝下及大腿上最好垫枕头,这样书本与面部距离更短些,以防颈脖拉伤。

**3.地板过硬加个厚垫。**瓷砖或硬木地板都缺乏弹性,每走一步,腰部都会压力更大。

**建议:**经常站立的活动区最好铺上厚实不打滑的软布垫或橡胶垫。站立时,左右脚可以轮换放在一个小脚凳上休息5分钟,这有助于缓解腰部压力和肌肉紧张。

**4.沙发最好带靠背。**多项研究表明,沙发和椅子无靠背或靠背不当,会导致腰间盘压力增加3倍。

**建议:**坐在此类沙发上时,最好加上腰垫,帮助坐直身体,再垫上脚凳,下巴应该微抬。

**5.别在沙发上使用笔记本电脑。**布林利博士表示,“坐在沙发上用笔记本电脑”最容易导致不正确的坐姿,比如低头弓腰和双臀缩着打字很容易导致颈部和后背肌肉拉伤和反复性压力伤。

**建议:**使用笔记本电脑专用托盘,以保持适当高度,避免长时间低头猫腰操作电脑,手腕要伸直,肘部要弯曲90度。当然最好使用台式电脑。

**6.床垫软硬要适度。**太软或太硬的床垫都会殃及脊椎,导致背痛,影响睡眠质量。

**建议:**如果床太软,可在床垫和弹簧垫之间加一个3/4英寸(大约2厘米)厚的夹板。如果每次起床都感觉腰酸背痛,床垫松软或凹凸不平,或者床垫使用7年以上,那就应该更换新床垫了。

**7.厕纸架位置应顺手。**坐在马桶上伸手取厕纸需要转身,厕纸架位置不当则会伤及脊椎,导致腰背扭伤。

**建议:**如厕之前备好厕纸。伸手取厕纸时需用背挺直,腹部收缩。如果墙上厕纸架没有更好的更换位置,可以购买独立式非固定厕纸架。 据新华网

## 解密:卫生间里毛巾的学问

最近报纸都有进行毛巾质量的报道,有市民发现自己新买的毛巾用不了多久后毛巾上出现了神秘的斑点,怀疑是毛巾出了问题,不过后来发现可能是由于市民使用毛巾不当引起的。究竟毛巾应该怎样使用最恰当呢?

- 1.按标签说明护理。
- 2.洗涤时应避免水温过热。深色毛巾,浅色毛巾分开洗涤。不要把毛巾和含有拉链、挂钩或扣子的衣物一起洗涤,以免损坏毛巾线圈。不要把毛巾和服装一起洗涤,毛圈面料会把轻薄细软的服装包裹在里面,而且毛巾上脱落的细小棉绒会粘着在衣服上,影响衣服的外观。
- 3.选择性能温和的洗涤剂。避免把洗涤剂直接倾倒在毛巾上,否则,洗涤剂残留会令毛巾变色。尽量少使用含氯漂白剂。
- 4.不要频繁使用柔软剂。含有硅树脂的面料柔软剂使用后,会残留一层硅油,而影响毛巾的吸水性,建议避免使用。
- 5.洗净后的毛巾在晾衣杆上完全展开,垂直晾晒,最好是晾干后再暴晒十分钟,这样干燥的毛巾又柔软又灭菌,也可以在烘干机内翻滚烘干,这样全棉毛巾更加蓬松柔软,但时间不宜过长。
- 6.毛巾分干用与湿用两种。无论是干洗还是湿洗,都会把皮肤上的油脂、汗液、无机盐和空气中的灰尘擦拭到毛巾上,时间一长使毛巾变硬,降低其吸湿功能,并沾染上细菌和霉菌。因此,擦拭后的毛巾应立即用肥皂或洗涤剂搓洗干净,再用温水洗去皂液晾晒干燥以备再用。及时打理容易洗干净,毛巾就可以长久保持蓬松柔软和清洁卫生。 据新华网



美国《预防》杂志最新报道,据统计,背痛的发病率为50%,特别是家中“后备杀手”无处不在,稍不留神就会增加背痛危险。波士顿妇科医院脊椎研究中心的杰弗里·卡兹博士说:“如果不改善环境和生活方式,背痛就会变成慢性病。”以下是专家们列出的家中常见防背痛注意事项及建议。

### 教你一手

## 想祛斑 贴黄瓜不如吃黄瓜

很多人喜欢将黄瓜片敷在脸上,这种“蔬菜面膜”有美容祛斑的作用。其实,喝黄瓜粥效果更好。

湖北省襄樊市第一人民医院营养师刘新玲称,用黄瓜片外敷,人体很难充分吸收其营养,而喝黄瓜粥就不一样了。可先将一到两根黄瓜洗净,去皮去心切成薄片,待水烂时入粥,煮至汤稠即可。

黄瓜富含钾盐和一定数量的胡萝卜素、维生素,“有斑一族”经常食用黄瓜粥,对消除雀斑、增白皮肤有好处。

刘新玲指出,每日早晚空腹分两次温食即可,这份粥十分清淡,也可当作餐桌上的主食,吃油腻的菜时还可以作为辅食食用。 据新华网

## 想祛斑 贴黄瓜不如吃黄瓜

很多人喜欢将黄瓜片敷在脸上,这种“蔬菜面膜”有美容祛斑的作用。其实,喝黄瓜粥效果更好。

湖北省襄樊市第一人民医院营养师刘新玲称,用黄瓜片外敷,人体很难充分吸收其营养,而喝黄瓜粥就不一样了。可先将一到两根黄瓜洗净,去皮去心切成薄片,待水烂时入粥,煮至汤稠即可。

黄瓜富含钾盐和一定数量的胡萝卜素、维生素,“有斑一族”经常食用黄瓜粥,对消除雀斑、增白皮肤有好处。

刘新玲指出,每日早晚空腹分两次温食即可,这份粥十分清淡,也可当作餐桌上的主食,吃油腻的菜时还可以作为辅食食用。 据新华网

### 健康人生

## 一年感冒四次正常

降温了,在门诊经常看到家长问医生一个相同的问题:“为什么孩子又感冒了?”中山大学孙逸仙纪念医院儿科李栋方博士说,不用一见孩子感冒就紧张,一年中孩子感冒2-4次属于正常现象,这样的感冒可使孩子免疫功能保持一定的活跃状态,能够减少一些重大疾病的发病率。

当然,如果孩子感冒一个接一个,则是外邪入侵和机体抵抗力不够的警告,家长时一定要从营养、环境中找到罪魁祸首。

孩子的身体健康问题与周围环境关系密切相关,人们通常会忽略二手烟也是感冒的诱因之一,如果孕妇本人或周围人吸烟,烟草里含的尼古丁可以进入血液中,再直接或间接地导致胎儿慢性缺氧,呼吸生理功能先天不足。等宝宝出世,在婴儿期就易反复发生呼吸道感染,引发感冒等疾病。

不当用药也是反复感冒的原因。有些家长给孩子滥用抗生素或中药,但治疗疗程不充分,用药2-3天后,热一退就停药,致病菌虽暂时受到抑制却没有被彻底消除,反而形成慢性病灶,细菌长期处于潜伏状态,一旦孩子受凉、劳累或抵抗力低下时,就会又会发病。因此,当孩子生病症状消失后,最好能复诊一次,做到完全清除感染灶。 据新华网

### 养生之道

## 上班族常吃娃娃菜可消除压力

很多人觉得整天没精神,排除熬夜、饮食不规律等因素外,缺钾也是一个很重要的原因,这时可以多吃点娃娃菜。

缺钾现象原本并不常见,高级营养师赵英敏解释称,现在的人一日三餐没点,长期不吃主食,靠大量咖啡来提神,再加上工作压力大,这种肉体和精神紧张也会造成钾元素的流失,这个时候吃点娃娃菜就很不错。

娃娃菜是种“超小白菜”,但它的钾含量却比白菜高很多。据测定,每百克娃娃菜中约含有287毫克的钾,而同样重量的白菜仅含钾130毫克。钾是维持神经肌肉应激性和正常功能的重要元素,经常有倦怠感的人多吃点娃娃菜可有不错的调节作用。常见的“上汤娃娃菜”就是很好的做法,可加些金针菇,用鸡汤来做高汤,对提高免疫力也有好处。娃娃菜还有助胃肠蠕动,促进排便,秋冬季多吃点还有解燥利尿的作用。

此外,赵英敏还特别提醒,那些孕妈妈们也可以多吃点娃娃菜,因为其叶酸含量也很大。 据新华网



**郑重提示:本报信息均为客户提供,使用前请查验其资质和相关文件,广告不作为报社承担法律责任的依据。**

**盛泰彩钢** 专业生产彩钢复合板、CZ型钢、安装设计大型厂房,全市最低价。 电话:0931-7321915 7321916 013008717989

**多成彩钢** 专业生产彩钢复合板、CZ型钢、安装设计大型厂房,全市最低价。 电话:0931-7321915 7321916 013008717989

**龙昌彩钢** 专业生产彩钢复合板、CZ型钢、安装设计大型厂房,全市最低价。 电话:0931-7321915 7321916 013008717989

**月宝彩钢** 专业生产彩钢复合板、CZ型钢、安装设计大型厂房,全市最低价。 电话:0931-7321915 7321916 013008717989

**天津电子秤** 通过ISO9001质量体系认证,电子汽车衡、吊秤、计价秤。 电话:0931-7571825 (0)13893256260

**金兴彩钢** 专业生产彩钢复合板、CZ型钢、安装设计大型厂房,全市最低价。 电话:0931-7321915 7321916 013008717989

**装载机出售** 会宁县现有徐工五零装载机一台,车况好,欲出售。 电话:(0)1339949922

**甘肃锦华医院·风湿骨病·颈·腰椎科**

**胃肠不插管 全面检查仅20元**

甘肃省康复中心同济门诊部胃肠科投资引进大型多功能胃肠超声检查仪,免除了胃肠镜检查的痛苦。诊断各种胃肠疾病,不论是炎症、溃疡、肿瘤均可得到明确诊断,不误诊、不漏诊。同时对胃、肝、胆、胰、脾、肾、膀胱、子宫、前列腺等脏器一次性全面检查仅20元,节省了十个脏器需要的千元以上的高额检查费用。并对确诊的各种胃炎、十二指肠溃疡、结肠炎等症,由临床经验丰富的胃肠病专家会诊。采用中医辨证论治,3-4天明显见效,1-2疗程解除胃肠病的痛苦。在本院治疗期间免费复查。

地址:兰州市安宁区子台子320号 电话:13893106133

**甘肃锦华医院·风湿骨病·颈·腰椎科**

**腰椎间盘突出·类风湿·骨刺**

**不手术·不注射·不牵引**

甘肃锦华医院特邀著名风湿骨病、腰椎间盘突出专家蔡主任主诊。蔡主任从事中医治疗风湿、骨刺、腰椎间盘突出二十余年,具有丰富的临床经验,曾多次应邀参加国内外学术研讨会。其论文《中医对身心疾病的剖析》荣获澳大利亚悉尼举办的98国际医学特色医疗保健学术研讨会优秀论文奖;后应香港医学会之邀,赴港讲学治疗,因其在风湿、骨质增生、腰椎间盘突出方面的突出成就,被载入《中国医学荟萃丛书》及《中国传统医学名医大典》,被授予“全国专科特长名医”、“中国传统医学特设名医”等荣誉称号。

蔡主任擅长:风湿、类风湿、腰椎间盘突出、坐骨神经痛、强直性脊柱炎、骨质增生、颈椎病、肩周炎以及各种原因引起的颈、肩、背、腰、腿、脚等疾病的综合治疗。他以中医的“天人合一”思想为指导,对以上疾病辩证施治对症下药,不手术、不注射、不作电脑牵引,运用古老的中医中药配方,保守治疗,具有疗程短、疗效显著、标本兼治之功效,欢迎久治不愈,沉痾难起的患者前来就诊,还您一个阳光明媚的人生!

地址:兰州市城关区张苏滩南河路1528号(张苏滩粮油市场南门东侧)西关乘车:115路直达锦华医院站下车,82、124路粮油市场西门下车,向东200米,10、138、143路三岔路口下车向东北方向200米即到。

**诚招供货商** 甘南州合作市中心黄金地段大型超市诚招食品、日用品、快速消费品、家居用品、文体、办公用品、小家电等供应商! 电话:0941-8221180 手机:15293640138 15101496802

**盛泰彩钢** 专业生产彩钢复合板、CZ型钢、安装设计大型厂房,全市最低价。 电话:0931-7321915 7321916 013008717989

**多成彩钢** 专业生产彩钢复合板、CZ型钢、安装设计大型厂房,全市最低价。 电话:0931-7321915 7321916 013008717989

**龙昌彩钢** 专业生产彩钢复合板、CZ型钢、安装设计大型厂房,全市最低价。 电话:0931-7321915 7321916 013008717989

**月宝彩钢** 专业生产彩钢复合板、CZ型钢、安装设计大型厂房,全市最低价。 电话:0931-7321915 7321916 013008717989

**天津电子秤** 通过ISO9001质量体系认证,电子汽车衡、吊秤、计价秤。 电话:0931-7571825 (0)13893256260

**金兴彩钢** 专业生产彩钢复合板、CZ型钢、安装设计大型厂房,全市最低价。 电话:0931-7321915 7321916 013008717989

**装载机出售** 会宁县现有徐工五零装载机一台,车况好,欲出售。 电话:(0)1339949922

**众兴彩钢钢结构** 承接大小钢结构、彩钢工程、CZ型钢、设计、制作、安装一体。 电话:0931-7368399 7368599 13993163566 13919992806

**顺发彩钢** 专业生产彩钢、C型钢、楼层板工程设计、安装。 电话:0931-7315131 13919480070

**转让** 广场地下室店面。 电话:15593012355

**出租** 本家教中心有设备完善的教室数间,现欲出租,有意者联系。 电话:13884001995

**便民信息广告 每格10元,欢迎发布**

**招商加盟** 金苹果教育中心诚招电脑、舞蹈、音乐、美术、武术等项目合作伙伴,有意者请洽。 电话:13884001995 王老师(非诚勿扰)

**广告热线:13220493080**