

负面情绪会增加心脑血管疾病和肿瘤等风险 管好情绪就是管好身体

前不久,山东省东营市人民医院疼痛科主治医师姜林凯接诊了一名长期饱受头疼困扰的患者。该患者长时间处于高强度工作状态,睡眠不足成为常态,情绪不稳定,烦躁、易怒。经过详细问诊,姜林凯判断她的疼痛症状与长期积压的负面情绪密不可分。

现代医学研究证实,情绪与人体多个生理系统存在双向交互作用:正面情绪可增强免疫力、促进组织修复,而长期、慢性负面情绪则会通过神经内分泌、免疫炎症和遗传等方面,显著增加心脑血管、消化系统疾病和肿瘤等的风险。

长期焦虑是功能性胃肠疾病的重要诱因之一。研究显示,焦虑情绪会导致肠道紧张,影响肠道正常蠕

动和消化液分泌,从而引发肠易激综合征。

同时,长期焦虑可使交感神经兴奋性增加,抑制副交感神经,当副交感神经被抑制时,消化道腺体分泌功能减弱,导致唾液、胃酸和胃蛋白酶分泌减少,胃液分泌不足,胃的消化功能减弱。患者可能出现消化不良、胃胀、胃痛等症状,这些症状不仅会影响患者营养摄入,还可能导致体重下降、免疫力下降等问题。

焦虑还可能影响血小板活性,促进血栓形成,进一步增加心血管事件风险。焦虑障碍患者可能更难以遵循健康生活方式和治疗方案,如规律服药、戒烟和健康饮食等,这也会间接影响心血管健康。

负面情绪还会对神经系统产生



影响,加剧记忆功能衰退。

专家表示,情绪管理是健康管理重要组成部分,也是基于神经生物学机制的疾病预防策略,通过认知行为干预、生活方式调整,每个人都能将情绪转化为健康资产。

(据央视新闻)

每个人每天都会产生很多不同的情绪,有快乐、幸福等积极情绪,也会有伤心、愤怒等消极情绪。你需要学会表达情绪,而不是情绪化地表达。

在表达情绪时,你可以描述你的感受,并说明自己产生这种情绪的原因。然后,明确表达自己的需求,并提出解决方法。要注意,表达情绪既要真诚,也要坚持自己的原则。

当你情绪化表达,一味指责和批评时,得到的只能是破碎的关系和仍未解决的问题。当你学会正确表达情绪时,既没有压抑和委屈自己,又可以给双方解决问题的机会。

(据人民日报微信公众号)

要学会表达情绪 而不是情绪化表达

这两种肉好吃还防癌

英国学者跟踪分析了近 50 万人,研究其饮食与老年痴呆症的发病情况,调查时间长达 8 年。结果发现,食用加工肉类与痴呆症风险升高之间有一些关系。这项研究主要说的是,每天吃一半小碗肉,哪怕是红肉,也有利于防治痴呆,但如果吃的是加工肉,痴呆风险就会增大。

其实,有两种肉在预防癌症发

病风险方面有一定的辅助作用。

第一类是深海鱼肉。深海鱼肉的蛋白质非常好消化,其脂肪总量少,而且深海鱼中所含有的 $\omega-3$ 脂肪酸可预防心脑血管疾病,对健康人来说具有很好的抗氧化作用。不过,深海鱼虽好,也不可多吃,因为一些深海鱼中的嘌呤含量比河鱼中的含量多得多。建议一周吃 3 次,

每次 3-5 两,最好清蒸。

第二类是鸭肉。消化功能较弱的老年人非常适合吃鸭肉,鸭肉也具有辅助预防癌症的作用。其中的脂肪质量很好,含有单不饱和脂肪酸较多,比例甚至超过橄榄油,具有很好的抗氧化、清除氧自由基功效。有高血脂或心血管疾病患者在吃鸭肉时,建议把鸭皮及鸭皮下的脂肪去除。清炖也是最适合鸭肉的烹饪方法。

(据科普中国)

爬山爬楼梯 真的很伤膝盖吗



上山、上楼梯时,膝盖会承受自身体重约 3 倍重量;下山、下楼梯时,膝盖除了体重还要承受着地冲击力,更会增加膝盖磨损。建议不要一上来就追求爬很高的山,或者是感到很累也要坚持爬完,也不要连续每天都爬山,1 个月爬山 1 次即可。

不伤膝盖的爬山、爬楼梯动作要点:爬山前做好热身运动;上山、上楼梯时重心略微向前,下山、下楼梯时重心略微后倾;手扶栏杆帮忙使劲或借助登山杖。肥胖或膝关节不好的中老年人要谨爬,如果爬山时感到膝盖不适,则不要坚持。

(据 CCTV 生活圈)

这四类食物最好别隔夜吃



65 岁杭州人李大伯一直比较节俭。前两天,他将冷藏了好几天的米饭做成炒饭食用,不久开始腹痛、腹泻、呼吸困难……被送至医院时,他已严重休克,心脏、肝肾等脏器开始衰竭,抢救后脱离生命危险。

经检查,李大伯患的是由蜡样芽孢杆菌引起的食源性疾病。这种细菌多见于室温下长时间放置的米饭或炒饭中,由其引发的急性中毒症状也被称为“炒饭综合征”。

医生介绍,“炒饭综合征”分呕吐型和腹泻型。蜡样芽孢杆菌产生的呕吐毒素易在淀粉类食物中产生,在 126℃ 高

温下加热 90 分钟才能去除。这类患者主要症状表现为恶心、呕吐,严重时会影响免疫力,破坏肝脏细胞,造成多脏器衰竭。而腹泻型肠毒素在 45℃ 下加热 30 分钟或在 56℃ 下加热 5 分钟可去除,中毒潜伏期为 2-36 小时,主要症状为腹痛、腹泻。

如何远离“炒饭综合征”?医生提醒注意三点。一是避免长时间放置,特别是米制品和其他易滋生细菌食物。二是将食物放入保鲜袋或保鲜盒,再放入冰箱内低温冷藏、短期保存。三是注意个人卫生,保持厨具和餐具清洁,避免交叉污染。

医生特别提醒,气温逐渐升高,细菌更易滋生,这四类食物最好不要隔夜吃。

海鲜隔夜后会出现蛋白质降解物,可能引起胃肠道不适,还容易损伤肝、肾功能。

绿叶菜煮熟后,若长时间放置或储存不当,易产生大量亚硝酸盐。

新鲜豆浆 3-4 小时就可能滋生大量细菌,建议煮完后及时饮用。

隔夜银耳、蘑菇建议尽量不吃,泡发、储存不当还可能产生黄杆菌毒素。

(郑莎)