



生活课堂

突然想吃巧克力可能缺镁

如果有段时间特别想吃巧克力，可能是身体在告诉我们：我们需要镁。大约80%的人在日常饮食中缺乏镁。镁不但可以通过预防炎症来支持免疫系统，而且在平衡神经系统和减轻焦虑过程中起到了重要作用。

镁对于保持良好的骨骼健康同样重要。对付这种渴望最好的方式就是吃一块黑巧克力(含有70%的可可)。确保你吃了足够的鱼肉、绿色蔬菜和坚果，就能维持体内镁的平衡。

饮料最大的危险来自糖

一项针对11.8万美国人34年随访研究显示，饮用含糖饮料越多，早死的风险就越大。

一瓶500ml的饮料约含糖50克，只要一瓶就超过世卫组织制定的“每日游离糖”摄入标准。糖就像烟草和酒精一样，而且糖的危害远在脂肪和卡路里之上。研究人员还通过动物实验证明，糖瘾是双重作用。一方面，糖分影响体内荷尔蒙，使大脑无法发出饱腹讯号，越吃越上瘾，肚子饱了还想继续吃；另一方面，糖对体内激素的影响，还表现在会使大脑不断发出要摄入糖分的讯号，就像烟瘾一样，吃糖的人会越来越爱吃糖。

果葡糖浆危害更大

很多人一听饮料里有“果葡糖浆”，会将它与健康、天然画上等号。然而，这都是假象。之所以取名果葡糖浆，是因为它既有葡萄糖也有果糖。果葡糖浆是一种玉米水解产物，饱腹感弱，可能最终造成总能量摄入比蔗糖做成的饮料更大。长期摄入会导致肥胖、脂肪肝、糖尿病、痛风等健康问题。

自1970年诞生以来，它让美国人的肥胖率从13%达到现在的40%。痛风发病率从1970年的3%增长到1996年的9%。糖尿病发病率从1958年不到1%增长到2015年的7.4%。甚至有人称“果葡糖浆”成为继氢化植物油(反式脂肪酸)之后，食品工业界危害人类的第二个“伟大发明”。

你的淋巴最怕“累”

在各种风险因素中，劳累对淋巴最不友好，会造成代谢紊乱及免疫功能低下。多数专家认为，在最容易被累出的癌症中，淋巴癌首当其冲。过累会导致血液循环系统透支，在某种代偿机制下，淋巴系统自动调节补充，淋巴结要不停地“工作”，淋巴细胞的增殖可能失去控制，发展成恶性淋巴瘤。

胸闷气胀喝点萝卜籽汤

每次用白萝卜籽20克、冰糖适量，煎一碗汤服，一日三次，连用3天有消积顺气之效。

转动脚腕可降血压

血压偏高的人踝部有程度不同发硬现象。转动脚腕可以刺激穴位和经络，使其舒展，有助于血液运行，降低血压。做法：盘腿坐椅上，双手抓住脚尖，慢慢(切勿用猛力)转动脚踝，左右踝部各转30至40次，每日早餐或洗浴后睡前进行。

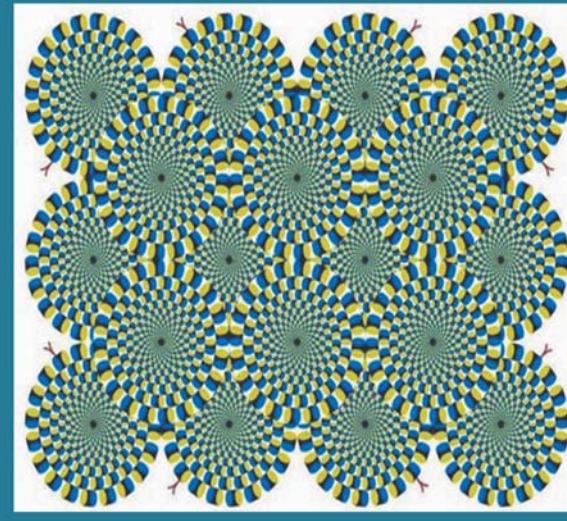
按揉虎口可减轻头痛

有一个方法可减轻偏头痛：如果是左面头痛，就用右手按揉左手虎口穴；如果是右面头痛，就用左手按揉右手的虎口穴，在不服用药物的情况下，会减轻头痛。

治耳鸣试试热枕法

以大豆炒热装于布袋内，令患者枕之。冷可更换，适用于头痛项痛，还有耳鸣等，将此法用于腰痛也有功效。

(宗禾)



你看到这些点是运动的吗？运动的速度是快还是慢？实际上，这些图片是静止的，看到图片中的点在运动，是人的一种错觉，心理压力越大时，看到图片中的点转动越快。



其实，看到图片中的点在运动，是一种错觉，心理压力越大，看到图片中的点转动越快。

甩甩头大声笑 把压力赶跑

大学生如何进行心理调适？心理专家来支招

心灵驿站

新学期开始，大学生们该如何呵护心理健康？9月24日下午2点，由山东省精神卫生中心、齐鲁晚报·齐鲁壹点主办的“心灵驿站”公益讲座走进山东女子学院，山东省精神卫生中心心理一病区副主任医师、心理治疗师王丽娜为大家带来讲座《疫情防控常态化下在校大学生的心理调适》。

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 韩虹丽

测试你的心理压力有多大

请回想最近一个月(或一直持续)以来，是否有以下情形：(否定记0分，肯定记1分)

- 1.比以前更觉得容易头晕、脑袋昏沉。
- 2.眼睛比以前更容易疲劳、视力模糊。
- 3.有时会鼻塞，有时感觉鼻子怪怪的。
- 4.常感觉站起来头晕，而且还会瞬间头晕眼花，站不稳。
- 5.有时会耳鸣，但以前并没有此情形。
- 6.火气大(嘴破、长痘子)的情形比以前更容易发生。
- 7.经常喉咙痛或干涩。
- 8.常感冒，而且不容易好，感觉抵抗力变差了。
- 9.舌头经常长白色舌苔，但以前并不会。
- 10.以前喜欢吃的东西，现在并不那么想吃。常觉得胃怪怪的。
- 11.肚子发胀、疼痛，比以前更常出现腹泻、便秘交替的情形。
- 12.肩、颈、背部和腰部常感到疼痛或僵硬。
- 13.比以前更容易疲劳，而且疲劳好像不太能消除。
- 14.体重下降，有时会没食欲，或反之，无食欲性的暴饮暴食。
- 15.稍微做点事就立刻感到疲惫或情绪烦躁。
- 16.有时早上起床时仍觉得精神差，好像没睡够。
- 17.觉得身体生病了，却检查不出原因。
- 18.对工作提不起劲，注意力也无法集中。
- 19.跟以前比起来，夜里难入睡。常常做梦，但以前并不会。
- 20.半夜常会醒过来，然后就不容易睡着了。
- 21.常会突然觉得喘不过气来，好像缺氧快死了一样。
- 22.有时会有心悸的症状，以前并不会。
- 23.容易流汗，尤其是手掌及腋下。
- 24.大家觉得好笑的事，自己却觉得笑不出来。
- 25.不太想与人接触，情愿一个人待在家，但以前并不会。

得分24—31分

说明最近的你，可能心情非常烦躁，心跳很快、注意力不集中，也可能觉得睡眠不安稳，或容易口干舌燥、疲累、非常不安。如果类似情况发生许多次，那么你需要找医生帮你缓解焦虑。

得分19—23分

说明现在的你可能全身都不太对劲，蛮紧绷的感觉。这种状况如果已持续好几个月，也许你可以找专业心理咨询人员谈谈，或看一些自助的书籍。

得分11—18分

说明最近生活上有些有压力的事，让你有点喘不过气来，那种压力虽然还不是太重，可是已开始影响你现在的生活了。

得分6—10分

说明最近生活上有些令你感到有压力的事，虽然是小事，不过好像有点让你感受到情绪紧张。

得分0—5分

说明你平时应该很快乐，不仅感觉自在舒服，也不会有困扰自己的想法，身体也维持得不错。想必你是个知道如何调节压力的人。

压力是把双刃剑

压力有多可怕？在欧盟，每年约1000万人因工作压力而引发种种疾病。“压力是一种紧张、慌张的感觉，以及对时间的紧迫感，是一种身心紧张的状态。”王丽娜解释道。

在现场，王丽娜向学生展示了两张图片：“你看到这些点是运动的吗？运动的速度是快还是慢？实际上，这些图片是静止的，看到图片中的点在运动，是人的一种错觉，心理压力越大时，看到图片中的点转动越快。”

“不过大家也不用过度担心，压力也有好坏之分。”王丽娜介绍，“为维持正常的状态，

人们需要一个最低水平的刺激输入。所以压力是无处不在、不可避免的，同时也是必要的。重要的是要学会把压力变成积极的压力，带来正面影响。”

英国著名心理学家罗伯尔曾说：“压力犹如一把尖刀，它可以为我们所用，也可以把我

们割伤，关键要看你握住的是刀刃还是刀柄。”

王丽娜表示，压力具有双重性，有积极的压力，也有消极的压力，压力过高或过低都属消极压力，压力过低会使人失去动力，停滞不前；压力过高则会增加焦虑，使效率降低。适度

的压力才是积极的。

压力与情绪也有直接关系，压力常透过情绪表现于外。如何缓解压力，将消极压力转化为积极压力至关重要。

缓解压力有妙招

王丽娜建议，每天最好拿出20分钟时间进行心理上的放松：“缓解压力与情绪有三种比较有效的策略：反应性策略、积极行动策略、最理想策略。”反应性策略如心理减压疗法、光照疗法、肌肉放松法、深呼吸法等。

“放声大哭和大笑都可以缓解内心压力。”王丽娜表示，健康地开怀大笑是消除压力的最好方法，在僻静处大声喊叫或放声大哭，也是减轻心理压力的方法。再比如，倾听或弹奏轻松的音乐、睁大眼睛眺望远方，找个地方诉说一下心事，都是不错的方法。

也可以使用肌肉放松法，如皱起前额或眉毛向上弯曲，然后放松；紧闭眼睛并皱起鼻梁，然后放松；颈部深深弯向后方，让颈部很紧，然后让颈部回复到原位，让自己感到放松；转动一下手掌手指、甩甩头等，运动身体很多部位，都能放松。

反应性策略只能暂时降低压力的效果，要更长久缓解压力，就需要发展个人的弹性来应对，弹性是应对压力的缓冲垫。如提升身体弹性、提升心理弹性、提升社会弹性等。

反应性策略如深呼吸法，可以选择空气新鲜的地方，每日进行2-3次。深吸气时，先使腹部膨胀，然后使胸部膨胀，达到极限后，屏气几秒钟，逐渐呼出气体，每次3-5分钟。

还有积极行动策略，如治疗加运动，养成合理健康的饮食习惯，尽量少摄取咖啡因，每天吃三种不同的新鲜水果和蔬菜，尽量避免狼吞虎咽，不要抽烟等；每天保持30分钟左右的有氧运动。

王丽娜还建议，生活中要少产生“绝对化”的信念，如出现“必须”“应该”等字眼，“我必须获得成功”“别人必须很好地对待我”……这些信念就很容易产生心理压力。

可以将“我必须做完这件事”变成“我在允许的时间内尽量做”；将“我必须干好”变成“我能干好”……最后，王丽娜还送上了幸福生活的诀窍：吃好睡好心情好，运动强身又健脑，人际支持少不了，“愉悦的心情、适量的运动、充足的睡眠、均衡的营养、良好的关系，做到这几点，就可以拥有幸福的生活了。”