

坏情绪会发泄在身体上

如果一个人身体生病了,心情就会变得糟糕,这很容易理解。但很多人不知道,如果负面情绪(如焦虑、愤怒、抑郁等)太多,身体健康状况也会越来越差。很多躯体上的病,根源都在情绪。

曾有一位从其他科室转过来的病人,他一直有胸痛的毛病,在心内科做了多项检查,结果一切正常,查不出任何器质性病变。经过多方劝说,他才来到心理门诊。通过咨询及相应评估,发现这位病人有典型的焦虑和抑郁症状。胸痛,只是他情绪问题的“躯体化”表现。

躯体化,是指一个人本来有情绪问题或心理障碍,却没有以心理症状表现出来,而是转换为各种躯体症状。临床上,很多生理病变如痉挛性疼痛、胸闷、腹胀、皮肤红疹等,原因可能都在情绪。之所以这样,简单来说就是“憋出来”的。躯体化的患者常常伴有述情障碍,就是他们不懂得用言语或行为来表达、宣泄负性情绪。这些没有出口的不良情绪,积压成强大的“负能量”,躯体就成了它们的宣泄途径。所以,躯体化症状可以理解为“情绪的另类表达”。从神经生物学层面解释,负面情绪会导致人体内分泌和免疫系统失调,也扰乱自主神经系统的功能,最终引起躯体病变。从文化层面来看,中国人躯体化症状高于西方人群,原因之一是东亚传统文化比较强调含蓄内敛,人们表达情绪的正常途径常常被抑制。

情绪压抑和透支对健康的影响是巨大的。国际自然科学领域权威杂志《临床调查》刊登的一项研究发现,慢

性压力会促进肾上腺素水平异常升高,通过改变乳腺癌的糖酵解水平引起肿瘤微环境的酸性,促进乳腺癌发生、发展。发表于《美国心脏病学期刊》上的一项研究发现,焦虑测试得分更高的人,患心脏病的几率高出正常人30%~40%。波士顿大学医学院的一项研究发现,高水平的压力与女性受孕率降低直接相关。临床上,消化道系统疾病如溃疡、炎症,皮肤病如皮炎、湿疹,内分泌疾病如甲亢、糖尿病等,与情绪、心理的关系也都非常密切。如果类似疾病迟迟不能治愈,就要考虑“医心”。

一般来说,糟糕的情绪都来自压力,解决好压力,才能有好心情。

1、看积极面。再坏的事都有积极的一面,多去正面地理解,少做消极判断,这样能逐渐形成积极的心理暗示。

2、想开点。忧虑、兴奋、痛苦、幸福等各种情绪都是生活抛给我们的,是我们躲不开的。生活不可能完全没压力,带着压力生活才是常态。如果压力来了,不必想方设法摆脱它,让它待一会儿,能把它变成动力就更好了。

3、说出来。坏情绪不能一直憋在心里,要找到适合自己的途径排解。比如找人述说、转移注意力、哭泣、听音乐、看电影等,都是好的方式。

4、会求助。如果你的压力很大,时间很长,自己已经无法调适,还严重影响到正常的工作和生活,就应该寻求心理医生的帮助。(生命时报)



什么是“地包天”

正常的人的牙齿咬合应该是上前牙覆盖下前牙,但是有的孩子前牙反颌或下颌前突畸形,俗称“地包天”。

出现地包天的原因有两种:第一种是遗传,如果孩子的父母、爷爷奶奶、父母的兄弟姐妹或他们的孩子也有类似情况,遗传的可能性较大。第二种是后天获得,如果没有遗传因素,那有可能是后天获得,比如说不良的喂养姿势,不良的前伸下颌习惯都会造成地包天。

“地包天”有什么危害

①影响面部美观 地包天是最常见的颌骨发育性疾病,影响美观!地包天会严重地影响口腔、颌面、颌骨的生长发育,会使患儿面中1/3发育受限,面下1/3发育过度,地包天患儿,从侧面看,面形呈月牙状脸,影响美观和功能。

②影响正常的口腔功能 咀嚼功能:多数地包天患者的上下前牙不能对咬,咀嚼功能降低,后牙的咬合功能不能高度发挥。此外也影响患者的发音功能,音发不清楚,严重影响交际和学习。

③影响颌颌关系 正常牙合关系受到影响,切割食物的时候关系不对了,如果上颌牙和下颌牙是正常的牙合关系,牙齿切割食物很方便,反过来切割食物非常不方便。

“地包天”治疗时间

第一阶段:2-5岁 乳牙期反颌的治疗阶段是在2-5岁左右,4岁左右是最佳治疗年龄。此时宝宝的恒牙尚未萌出,乳牙的牙根没有完全吸收,治疗时仅需在医生的指导下,通过佩戴活动矫治器、纠正口腔不良习惯等简单措施矫治,3-6个月即可让反颌牙归位。

第二阶段:6-12岁 这个时间是替牙期,替牙期如果出现反颌,那么治疗时间应该在6-12岁,9岁左右为最佳治疗年龄。如果仅是牙齿反颌,矫治则相对容易。可根据孩子的反颌症状从轻至重分别使用活动、固定矫治器,甚至配合口外整形来矫正牙齿。

第三阶段:12岁以后 假如替牙期反颌没有及时矫正,到恒牙期矫正一般是在12岁以后,则需用较复杂的矫治器,矫治难度大时间长,费用较高,且对脸型改善不那么明显,严重的地包天须采取正颌外科手术才能恢复正常面型和咬合。(齐啦科技)

孩子「地包天」要尽早治疗

每周锻炼两小时

老痴晚来十五年

日前发表于《阿尔茨海默病和痴呆症》杂志的一项最新研究显示,体育锻炼可延迟患者认知能力下降,改善其认知功能。

研究小组选取了372名有早期家族性阿尔茨海默病(一种遗传型阿尔茨海默病)遗传基因的参与者,并根据体育锻炼频率,将他们分为两组:经常锻炼的人和很少锻炼的人。之后,研究人员定期检查他们的认知能力和大脑功能,以及与认知能力下降和阿尔茨海默病相关的生物标志物。

结果显示,与很少锻炼的人相比,经常锻炼的人认知功能和表现明显更好,脑脊液中阿尔茨海默病“迹象”更少,在15.1年后,他们才被诊断为轻度痴呆。

根据这些发现,研究小组得出结论,体育锻炼对早发型阿尔茨海默病患者的认知功能和症状缓解有益,每周锻炼至少两个半小时,对于上述罕见的阿尔茨海默病患者就会有帮助。(人民网)

秋季进补 试试清淡“素三宝”

夏损益,秋进补。秋天是最适合进补的季节,吃腻了大鱼大肉,不妨来试试“素三宝”吧。

莴笋:莴笋肉质细嫩、清香宜人,无论是炖汤、炒菜还是煮火锅,都很好吃。很多人会丢弃莴笋叶不吃,其实莴笋叶中的胡萝卜素和维生素B1、B2、C等高出莴笋好几倍,多吃莴笋叶还能平咳舒气,适合秋天爱咳嗽的人。

菜花:花菜又名花椰菜,含有丰富的维生素A和维生素C,它质地细嫩,味甘鲜美,易于消化吸收,适宜于中老年人、小孩和脾胃虚弱、消化不良的人。它具有解毒、清血管、润肺降燥、养肺补肝的功效,还能预防呼吸道感染疾病。

秋葵:秋葵有“蔬菜之王”美称,脆嫩多汁,滑润不腻,香味独特。它含有果胶、多糖等营养物质,具有养胃补肝、减肥补钙的功效;还能降血糖、滋补肾脏,有效缓解秋乏,让你整天都活力满满。据研究,秋葵富含黄酮、维C和胡萝卜素,能调节内分泌、抗衰老,还具有美容养颜功效。(中国妇女报)



《宝丰诗词大会》第四季全新启航!

本届诗词大会由中共宝丰县委、宝丰县人民政府主办,中共宝丰县委宣传部、宝丰县文联、宝丰县融媒体中心承办。

本次比赛采用“线上报名、海选,线下决赛”,以线上和线下相结合的方式进行。参赛者不限年龄、不限职业、不限地域,所有诗词爱好者均可参加。

2020年9月10日起开始报名!

报名时只需注册“云上宝丰”APP(下载注册方法:安卓手机在应用宝或者手机自带软件商城搜索“云上宝丰”下载并安装;苹果手机在应用商店搜索“云上宝



丰”下载并安装),在“宝丰诗词大会”专区点击“报名登记”,填写姓名和手机号报名即可。

报名选手可在“云上宝丰”“宝丰诗词大会”专区点击“学习篇目”学习,准备参加网络海选。

从所有报名参加网络海选的选手中选出成绩最优秀的50名选手进入现场决赛环节。

第四季公告

现场决赛环节以诗词接龙、描述抢答、飞花令、超级飞花令为主要题型,特邀请名家现场精彩点评。

比赛奖项设置:

一等奖1名,奖励读书基金2万元;

二等奖2名,各奖励读书基金1万元;

三等奖3名,各奖励读书基金6千元;

优秀组织奖1个,奖励组织参赛人数多、效果好的单位;进入决赛环节的所有选手皆可获得宝丰诗词大会专属精美文化奖品。

《宝丰诗词大会》组委会 2020年9月5日