

善行能延寿, 愧疚最伤身

美国著名心理学家、精神病学会终身会员大卫·霍金斯博士从1973年开始,经过20多年跨文化的研究发现,人的身体状态会随着精神状况改变而有强弱变化,不同的意识状态都有其对应的能量指数。所有情感里面,能量排最低、最负面、最伤身的不是愤怒、悲伤、恐惧,而是愧疚;而排得最高、让人能量充沛的是慈善、爱、宽容等善心善意。

○郭东梅



活到 100 岁

HUO DAO YI BAI SUI

先说愧疚,它的能量级几近死亡。这是一种“要为别人的不愉快或痛苦负责”的情感倾向,混合了“负面情绪”和“错误认识”,常常隐藏在人的内心深处,难以被表达。从心理健康的角度看,无意识的愧疚感若长期压抑在心,容易转化为极端的“自罪感”,可导致“抑郁症”和“疑病性神经症”。严重的懊悔、自责还会引发自

虐倾向甚至自残行为。

缓解心中的愧疚,必须将内疚悔恨与吸取经验教训区别开来。不管造成了多么大的损失,你都不得不承认过去的事没办法回头,内疚既不能改变往事,也不能使你前行。而从失误中学习,可以让你变得强大,再以此去弥补过错。还要学会真诚表达。如果你对某人感到愧疚,最好的做法是找个合适的机会,勇敢地、真诚地向对方表达歉意。把憋在心里的话说出

来,可以化解误会,甚至可以化解仇恨。

研究的另一个重要发现是善意能让我们的身体充满能量。善心、善行有益身心是全人类的共识,而实验研究提供了更多证据。例如,经常做义工的人身体上的炎症症状、胆固醇水平和体重指数都有所下降。这可能是因为做善事后,人们从他人的赞扬和尊重中得到了愉悦、自豪感,促进更多良性激素分泌,使得身心都更加健康。另外,真心实意地帮助他人可增寿,即

是说,行善能延长寿命。爱和宽容作为善良之心的一种,也能带来一系列的健康益处,如减轻焦虑抑郁、增强免疫力、减轻疾病症状及降低血压、促进睡眠、提升人际和心理韧性等。



吃出健康

CHI CHU JIAN KANG

多吃坚果可预防糖尿病

美国塔夫斯大学、悉尼乔治全球健康研究所等机构的一项最新研究表明,摄入欧米伽6不饱和脂肪酸有利于预防2型糖尿病的发生。欧米伽6不饱和脂肪酸常见于葵花籽等多种坚果及大豆。研究者建议,多吃富含亚油酸的食物如各种坚果和豆,或烹调采用大豆油、葵花籽油等,可以在一定程度上预防糖尿病的发生。

吃红心火龙果解便秘

红心火龙果中富含膳食纤维,每100克有1.9克的总纤维,一次性吃一个大概400~500克的火龙果,可摄入将近8~10克纤维。膳食纤维不仅可以增加排便量,还可以促进肠道蠕动。相比其他水果,红心火龙果的优点在于含有丰富的籽,这些籽基本不被胃肠道消化,从而肠道中有更多的纤维被发酵,更加促进肠道蠕动。建议每天吃200~300克,差不多是一个小的红心火龙果。吃这些分量可以保证身体摄入5克左右的纤维,对身体来说是一个比较合适的量。

特殊人群喝汤有讲究

汤味道鲜美,深受国人喜爱。很多人希望通过喝汤养生,但对于一些特殊人群而言,喝汤时如果不注意,还可能带来健康风险。本期,给大家讲讲特殊人群喝汤的要点。

高血压患者 喝汤需控油盐

高血压患者第一位的要求是控盐,所以鱼汤和肉汤都需要注意少盐。大部分人都做汤时都会加盐,按0.5%盐的正常口味,一小碗(200毫升)汤中就含有1克盐。鱼汤虽然富含欧米伽3脂肪酸,但烹调时也要注意少用油,因为烹调油不仅会增加脂肪含量,而且富含欧米伽6脂肪酸,会抵消吃鱼对心脑血管的有益

影响。

痛风患者别喝肉汤

痛风患者嘌呤代谢紊乱,应避免从食物中摄取过多的嘌呤。嘌呤属于水溶性物质,在肉类、海鲜等食物中含量较高,炖煮时,很容易溶解到汤中。因此,痛风患者应避免喝肉汤、鱼汤和海鲜汤等,可以选择不放肉的蔬菜汤或蛋花汤。

肥胖及高血脂患者 喝前先撇油

肉汤烹煮时,脂肪乳化溶解在汤中,导致汤中饱和脂肪含量较高,肥胖及高血脂患者应少喝这类汤。如果特别想喝,应该先去除浮油,或通过冷却使动物脂肪凝固在上层后直接撇掉。对于肥胖和高血脂患者,推荐蔬菜

汤,其中富含维生素、矿物质和膳食纤维,热量低。

胃酸多 不要空腹喝汤

胃酸多的人不适合大量喝肉汤、鱼汤,因为它们有促进胃酸分泌的作用。建议胃酸多的朋友们用餐时先吃些少油的蔬菜,再吃鱼肉类食物,不要一上来就空腹吃很多大鱼大肉,也不要先喝鱼汤肉汤,建议晚点喝,少量喝,以免引起肠胃不适。

糖尿病患者 慎喝甜汤

糖尿病患者喝汤时,除了清淡少油盐,还要注意汤的升糖指数,不宜喝加了很多糖的甜汤,可以选择不放盐或放盐少的清

汤。勾芡会增加汤的浓稠感,但会升高升糖指数,糖尿病患者应少喝勾过芡的汤。如果汤中有土豆、山药等淀粉类食材,应减少吃主食的量。

胆囊炎患者 别喝浓汤

胆囊炎患者应当控制脂肪和胆固醇摄入量,鸡汤、肉汤中的脂肪一定要去掉,浓汤和油汤一定不要喝了。此外,动物蛋白质总量也要控制,少量分次摄入较好。推荐的做法是,先吃少油蔬菜,再吃主食和其他菜肴,喝点清淡的蔬菜汤或柠檬水。



教你一招

JIAO NI YI ZHAO



生活提示

SHENG HUO TI SHI

餐前半小时喝牛奶最好

有研究发现,吃同样的一餐,如果在餐前30分钟喝牛奶,然后再吃饭,能有效降低餐后血糖反应。除了牛奶,研究还发现,餐前30分钟喝豆浆、汤等液体,都能降低进餐时的自主能量摄入。也就是说,在餐前半小时先喝点汤水,就能在用餐时自动减小胃口,从而发挥控糖效果。

喜欢睡高枕 心脏可能有隐忧

俗话说“高枕无忧”,但在心内科医生眼中,睡“高枕”却并不是一个好兆头。背后可能是人体心脏出现问题的“蛛丝马迹”。尤其对于本就患有心血管疾病的患者更是如此。早期心衰的表现有时并不典型。除了爬楼、快走、剧烈活动后出现气不够用、胸闷之外,入睡后憋气、胸闷,不能躺平睡觉,需要半坐在床上或需用好几个枕头垫高才舒服,这样的“高枕”也正是心衰的身体信号。还有的病人会在睡梦中被憋醒,需要立刻坐起身来,憋气才能缓解,甚至被迫坐在床边,大口喘气、咳嗽、咳痰,整夜不停,十分痛苦。假如出现平躺时感觉憋气,垫高枕头就有所好转的现象,一定不能轻视,应该及时到医院检查心脏功能。

(请本版未署名图片作者联系本报)