

日常生活中,人人都有脾气暴躁的时候,但对于一些身患疾病或处于某种特殊状态下的人来说,生气可能不完全是性格的体现。英国皇家全科医师学会的专家发现,有很多疾病和药物的副作用会导致人们易受刺激、经常发怒。

甲状腺功能亢进的人。如果总是无缘无故地发火,很有可能是由于甲状腺功能亢进所致。这种内分泌疾病多发于女性人群,发病率约为1%。当甲状腺分泌出过多的甲状腺激素时,就会引发甲亢。甲状腺激素会影响到与人体新陈代谢功能相关的各种生命体征,如心率和体温;也会影响到各种生理组织,包括大脑,导致患者容易发怒,其他的一些症状还包括体重减轻、颤抖和出汗。

糖尿病人。低血糖指的是空腹血糖浓度低于某一极限,1型糖尿病和2型糖尿病人临床都会出现一系列因血糖浓度太低引起的问题。低血糖会让人在几分钟内出现攻击性增强、发怒、意识混乱、坐立不安和惊恐等情绪。当出现这些症状时,立即食用含糖的饮料或食物,一般在20分钟内就能得到

缓解。

抑郁症患者。抑郁症不仅表现为无精打采和悲伤等,也会表现为易怒、焦虑不安,男性更容易出现后一类症状;而女性容易出现绝望感和自我评价过低。出现抑郁症后可以采取的治疗方法包括服用抗抑郁剂或接受心理

化和肝炎,最终发展为肝性脑病。它会导致人的性格发生变化,如坏脾气、行为不友好和攻击性增强。当人体处于正常生理状态时,肝脏能将体内产生的有毒物质或通过服药进入人体的毒素进行分解,变为无毒的物质;当肝脏受损后,这些有毒物质就会在血液中

九种病人更易发怒

治疗。

老年痴呆症患者。90%的老年痴呆症患者会出现一系列行为和心理紊乱的症状,包括易激惹和无端发火,通常在发病后的几年内出现。这种疾病会逐步影响到大脑中的各个部位,包括额叶,这个部位负责性格特征的形成和改变。

肝脏受损的人。中医认为,肝脏与情绪相关,所以说“怒伤肝”。有很多疾病会影响到肝脏的健康状况,如肝硬

逐渐堆积起来,影响到大脑的情绪功能。

失眠的人。缺乏睡眠会导致神经紧张和烦恼,服用安眠药能缓解失眠的症状,但有可能让脾气大增。苯二氮卓类药物能治疗失眠,有时作为处方药也用来治疗焦虑症,这类药会产生一种副作用,它会影响约1%的服用者,导致他们无缘无故发脾气、攻击性强和失去理性。

中风后的人。中风之后勃然大怒



的情况较为常见。流向大脑的血液供应被切断,血液凝块或血管受损都会引发中风,导致大脑细胞死亡。如果受影响的大脑部位正好是额叶的下侧(负责情绪的感觉和控制),就会出现攻击性增强的现象。

患有经前综合征的女性。女性在来月经的那几天,易出现脾气暴躁、情绪不稳定,其实是有其生理原因的。当雌激素和孕酮在月经来临前的那周分泌水平降低时,就会出现经前综合征,

虽然它的机理尚不明确,但确实会影响情绪。在绝经期也会出现相同的情况,女性在这个阶段的雌激素分泌量会明显减少。

服用他汀类药物的人。服用他汀类药物能降低血液中胆固醇的含量,减少人们患上心脏病的风险,但这种药物的一个副作用就是脾气暴躁。加州大学的学者进行了一项实验,6名病人在停止服用他汀类药物后立即出现容易被激怒的现象。

隐形眼镜需用冷开水清洗

英国《每日邮报》报道,近日,英国南安普顿女孩简妮因戴隐形眼镜去游泳,感染了棘阿米巴性角膜炎致失明。

这种棘阿米巴角膜炎并非罕见,预防感染最好用冷开水冲洗隐形眼镜以彻底清洁。

追根:感染源多存在于自来水中。简妮所感染的“棘阿米巴角膜炎”来自于一种阿米巴原虫,而这种小虫,常见于水中。倪焰说,如果随使用自来水冲洗隐形眼镜或戴隐形眼镜去游泳,就有可能感染阿米巴原虫,引起角膜溃疡、慢性眼色素层炎,重者可失明。

警惕:发病之初最易误诊。棘阿米巴角膜炎在发病之初,病人会感觉眼睛非常疼痛,怕光、流泪,且眼睛伴有红肿表现,这些症状很容易被误诊是真菌或是细菌性感染。如果戴隐形眼镜时出现上述等症状,应尽早入院就诊。

防范:戴隐形眼镜前,要用凉开水冲洗。预防棘阿米巴原虫感染,隐形眼镜的科学佩戴千万不能小觑。不要用自来水或矿泉水冲刷隐形镜片,也最好不要用护理液,建议用冷开水清洗,效果会更好。不要戴隐形眼镜洗澡、游泳、淋浴。

减肥可缓解更年期综合征

减轻多余体重有助于缓解更年期综合征症状。据报道,研究发现,更年期女性体重减轻10磅可减少潮热和夜间盗汗发作的次数。

研究中,科罗拉多州凯撒医疗集团的坎迪斯·克伦克博士及其同事调查了1.7万余名更年期妇女。参试妇女中没有一人接受过激素替代疗法。参试妇女都接受包括水果、蔬菜、全谷面包、麦片、大米和面条的低脂饮食。一年之后,研究人员发现,与体重稍微减轻或者保持不变的参试妇女相比,体重减轻10磅的妇女在研究期间发生潮热和夜间盗汗情况明显更少。

克伦克博士表示,潮热的病因相对较复杂,可能是多种因素交互作用的结果,其中包括:激素水平波动、下丘脑体温控制中枢异常、大脑化学物质及受体发生变化以及血管和汗腺情况等。肥胖女性雌激素水平高,而雌激素会加重潮热和盗汗症状。另外,体内脂肪过多,也不利于身体散热。减轻体重可以降低可诱发更年期综合征症状的某些激素的水平。因此,在接受激素替代疗法前,医生有必要建议患者减轻体重。

连续上网胃会很受伤

现在,很多年轻人喜欢“宅”在家里连续上网,导致出现恶心、厌食甚至腹痛的症状,经检查,原来是患有胃病。

上网者常常连续十几个甚至几十个小时面对着电脑屏幕,这种专注无法体会胃肠的饥饿。饿了也只是泡点方便面,扒点冷饭,对付了事,甚至还时不时喝点冷饮、吃点零食。于是受到迫害的胃开始失去了正常的有效蠕动,胃酸的分泌没有了原有的节律,正常的脑肠轴被打乱,慢慢出现了以上的那些胃肠功能紊乱症状。

对于出现胃肠功能紊乱症状的网民们,不能仅靠吃药治疗,关键是要把生物钟调整回来,掌握正常、有规律的饮食。一定要在餐桌上吃饭,把注意力全部收回到美味的食物上,让大脑充满对食物的兴趣,恢复有节律的胃肠蠕动功能和正常的胃酸分泌。

而对于一些由于工作原因而不得不长时间上网的人,最好在吃东西前先喝一杯热水,最好是热奶,让胃逐步的放松,不那么紧张,然后再进食,达到养胃的效果。

常见食物好坏搭档

食物中的营养物质难以计数。这些食物在一起,有的会强强联手,功效加倍;有的则会互相抵消,相互妨碍,甚至对人体产生不利影响。近日,日本《新闻周刊》刊登了日本顺天堂大学医学教授白泽卓二介绍的常见食物“好坏搭档”。

火腿+甜瓜。这是酒吧常见的食物搭配,在营养搭配上很合理。火腿的含钠量高,血液里钠的浓度高了,就会令血压上升,甚至引起高血压。甜瓜则富含钾,能帮助人体中和排泄掉多余的钠。

啤酒+泡菜。泡菜含有烟酸即维生素B3,有分解酒精和宿醉“祸首”乙醛的作用,烟酸还有促进脂肪代谢的效果,如果菜肴油腻,建议加上泡菜,缓解油腻,帮助消化。

三文治+芹菜。三文治里常会添加芹菜为配料,芹菜富含钙和铁,能增强三文治的营养价值。每100克芹菜的钙含量约是同等重量牛奶的3倍,芹菜还有抗老化、抑制致癌物、解毒、清肠等功效。

鳗鱼+梅干。鳗鱼富含蛋白质、可提高免疫力的维生素A以及能把糖分转化成热量的维生素B1,而梅干则含有增进食欲和消除疲劳作用的柠檬酸。两者搭配吃可预防夏日倦怠症。

面条+米饭。两者均为富含碳水化合物的主食,但相对缺乏可把碳水化合物转化成热量的维生素B1;碳水化合物直接转化成脂肪,就会导致肥胖。另外,吃面时连汤一起喝完要当心盐

分摄入过多。

啤酒+薯片。肝脏分解酒精时,会分泌促进脂肪合成的酶,若喝酒时吃薯片、炸鸡之类的高脂肪食物,就会加快脂肪的合成。

红茶+柠檬。检测显示,有些进口柠檬表皮附有“OPP”(邻苯基苯酚),“OPP”常被用于杀菌防腐剂,若与红茶所含的咖啡因接触,有可能生成致癌物质。为安全起见,建议削去柠檬表皮。

鱼+白萝卜。鱼含有人体必需氨基酸之一的赖氨酸,具有促进人体组织生长和自我修复的功效。白萝卜则含有抑制赖氨酸作用的抗体,会妨碍人体对赖氨酸的吸收。不过,萝卜只要加热过就不用担心。

橄榄油的妙用



先敷一下嘴唇,再用化妆棉沾橄榄油覆盖在嘴唇,用手指轻轻地按摩数分钟。

4、保护指甲 直接用橄榄油来按摩而使指甲透明亮泽。我们建议经常使用化学成分指甲油的女士在清洗指甲油后,先用橄榄油来按摩指甲,提供养分,以减少一般指甲油的化学成分对指甲的伤害。

5、美脚 脚部干燥者洗脚后可涂些橄榄油,套个塑料袋,再放入热水中,待毛孔张开后,营养成分便会被脚肌肤吸收,足疗时使用橄榄油是最理想的。

6、上妆 在基础化妆品中滴1~2滴橄榄油,揉搓后均匀涂抹于面部,皮肤马上就变得亮泽而生动。在抹粉底之前也可先涂一点橄榄油,即可营养皮肤,又可防止妆粉脱落。

7、卸妆 橄榄油有非常好的清

洁残妆污垢与滋润肌肤的功效,在化妆棉上滴两滴橄榄油来卸妆,可以把顽固的彩妆卸得一乾二净,能有效除去油彩与化学品,使面部不受侵蚀,然后用温水洗去即可。

8、沐浴 浴缸放水同时,放入5~10毫升的橄榄油,用手轻轻搅拌,使油和水融合(油水可以融合),然后开始沐浴。达到清除污垢、舒活筋骨,消除疲劳的目的,长期坚持使皮肤滋润而有弹性。

9、减肥 橄榄油所含维生素E,易于被皮肤吸收,从而有助于保持女性的体态美。

1>每天早餐前,空腹喝两勺橄榄油,减肥的效果十分理想。

2>橄榄油是按摩推拿最佳用油,洗浴后毛孔张开时,用橄榄油涂抹全身进行按摩,可使血液加速循环,减缓肌肉紧张,可使肌肤变得光滑细



腻。还可将橄榄油均匀涂抹于肚脐和腹部,用手掌画圈按摩,可促进血液循环和肌肤新陈代谢,有助于吸收皮下多余脂肪和减肥。妇女生产后,在腹部用橄榄油按摩有助于消除妊娠纹,并使皮肤恢复自然弹性。因为橄榄油的纯净天然,对敏感的皮肤有极好的亲和力,吸收得非常快,不用担心污染衣物。

10、婴儿护肤 婴儿皮肤娇嫩,在腋下、屁股等处涂上橄榄油可以防止宝宝皮肤被汗和尿淹,婴儿身体各部施红(痱子),在患处抹上橄榄油能很快恢复。

11、阳光浴保护用油 夏日游泳或户外运动,用橄榄油擦于面部和全身可保护皮肤,防止紫外线对皮肤的伤害,在烈日照射下不至脱皮。橄榄油是演员、运动员、潜水员、宇航员必备的护肤品。