

抽烟消耗维C 喝酒损失维B

坏习惯偷走体内营养

生活中,有这样一群“小偷”,它们不喜欢金银珠宝,也不稀罕手机电脑,真正让它们感兴趣的是你体内的营养素。跟这群“小偷”扯上关系,你即使吃得再营养,也很难拥有健康。本期,我带大家认识一下这帮从你体内偷走营养的“小偷”。

吃太咸,“偷走”钙。研究发现,盐的摄入量越多,尿中排出的钙越多,钙的吸收也就越差。除了要学会计算盐罐里的盐,也要注意含有大量“隐形盐”的食物,比如香肠、午餐肉、罐头和方便面等加工食品。口味重的人在适当减少盐摄入的同时,还要多吃绿叶菜、豆制品、豆制品等含钙量高的食物。

老抽烟,“偷走”维生素C。烟雾中的焦油等有害成分会大量消耗维生素C。据统计,吸一支烟约消耗掉25毫克维生素C;如果是被动吸烟,维生素C的损耗量更大,甚至高达50毫克。所以有抽烟习惯或是常被动吸入二手烟的人,平时应多吃维生素C含量丰富的食物,以蔬菜水果为主,如鲜枣、猕猴桃、柑橘、青椒、芥菜等。

常用电脑,“偷走”维生素A。经常对着电脑、电视屏幕的人,眼睛要常承受光线强弱变化和闪烁,会大量消耗能构成视网膜表面感光物质的维生素A。所以,有这些习惯的人应增加膳食中维生素A的供应。可以选择

动物肝脏、蛋黄、奶酪、全脂奶、高脂肪海鱼等维生素A含量丰富的食物,也可以补充各种橙黄色的蔬菜和水果,如胡萝卜、南瓜、木瓜等,及各种绿叶蔬菜,如菠菜、芥蓝、油麦菜、小白菜等,因为它们含有的β胡萝卜素能在体内转化为维生素A。

喝酒多,“偷走”B族维生素。大量饮酒会消耗身体所储存的水溶性维生素,特别是B族维生素,因为酒精代谢会对其造成消耗。

因此,经常大量饮酒的人,应更多地摄取B族维生素,避免因缺乏造成情绪不稳、精神不济等问题。燕麦、小米、红豆等粗粮、瘦肉、花生等都富含B族维生素。需要提醒的是,B族维生素在碱性的环境中容易损失,所以煮杂粮粥时一定要加碱。

喝浓茶,“偷走”铁。很多人喜欢浓



茶,但茶叶中含有鞣酸,与食物中的铁元素发生反应,生成难以溶解的新物质,会阻碍铁的吸收,尤其是缺铁性贫血的人更要注意。建议喝茶养生以清淡为好,适量为佳。并且,注意多吃富含铁元素的食物,如瘦肉、动物肝脏、蛋类、动物全血(鸭血、猪血)等。

八句话一出口就招人烦

美国沟通专家马歇尔·卢森堡说:“我相信,人天生热爱生命,乐于互助,可究竟是什么使我们难以体会到心中的爱,以致互相伤害?”其实,原因就在于许多人不懂得沟通技巧,一出口就引发误解、争吵和隔阂。尤其下面8句话一出口就招人烦。

指示型:“你应该”。这种居高临下的指导会让沟通变成命令,引发抵触心理。随意指手画脚往往会打乱别人办事的节奏,让人反感。

质问型:“为什么不”。有时我们想提建议,却让人感受到质问和指责。不妨换成“如果那样做,你觉得如何”,这种征询口吻更易让人接受。

贴标签:“你怎么老这样”。人都有一时之过,不要把对方一棒子打死,否则他会委屈甚至恼怒。

不耐烦型:“别跟我说”。我们自以为无所不知,因而拒绝倾听别人的“借口”。这种轻视的态度会让对方感觉无处诉说,心生委屈。

威胁型:“如果……我就……”。威胁往往会引起逆反心理,不如以奖励的方式,即承诺如果对方做到了什么,就给予怎样的奖励,往往更容易让人接受。

先扬后抑型:“还行,不过……”。这种肯定只是表象,“不过”之后才是重点。这种句式让人感觉我们不真诚,甚至有点轻视。可以改为“已经很好了,如果再怎样改进一点就更完美了”。

打哈哈型:“谁知道呢”。这种模棱两可的话意味着敷衍,而每个人都希望自己的声音被认真对待。可换为“我和你的意见不太一样,你再问问别人的意见”。

比较型:“你看人家”。我们总认为比较能让人“知耻而后勇”,殊不知这种句式用多了会适得其反,容易让人自暴自弃,还显得我们过于挑剔,从而影响关系。

针对上述问题,不妨注意这几个沟通技巧:1.指出别人的行为对我们的影响,但不加评判和指责。2.表达自己的感觉和情感,不推断别人的意图。3.表达自己需要的同时,保证对方感受到尊重、信任、理解。4.提出具体、明确的请求(要什么,而不是不要什么),而且确实是请求而非命令。

与人争执、受到表扬、计划出行……

睡前不该想的几件事

充足的睡眠是拥有健康体魄的前提。俗话说“先睡心,后睡目”,睡前应该先宁神,但有时睡前脑子里想一些让人激动、紧张、兴奋或伤心的事,就会影响睡眠质量。

一般来说,晚上11点至第二天早上6点是最佳睡眠时间,其中,深度睡眠是从晚上11点开始,一直持续到早上3~4点。人体很多重要生理功能是在睡眠期间,尤其是深度睡眠期间完成的,如免疫因子的产生、生长激素的分泌和释放等。要保证机体健康就要抓住晚上11点到早晨6点的黄金7小时。为此,睡眠不好的人在晚上9点后就不能过于兴奋。

首先,睡前不要想工作,因为工作的压力和烦恼会调动起人的情绪,睡意就会顷刻间一扫而光;其次,不要想让自己有情绪波动的事情,比如白天和人发生了争执,或受到了领导、老师的表扬等,晚上也尽量不要思考太多,积极和消极的情绪都对睡眠不利;再次,不要做计划,特别是旅行计划,一想到马上就要出去玩儿,很多人会高兴得难以入睡;最后,晚上别说太多话,和朋友聊得太久,或晚上出去应酬后,虽然身体很疲惫,但是大脑还处在积极运转的过程中,兴奋感一时间难以消散,睡眠也会受到影响。此外,刺激的电影画面或小说情节,也

会让人产生紧张的情绪,导致失眠。

如果控制不住自己,脑子里的想法挥之不去,就要学会调节。很多人睡不着的时候会紧张,怕影响第二天的工作,但往往越着急越睡不着,人会时不时起来看看时间,这样做只会加重失眠。此时不要刻意强迫自己睡觉,更不要频繁看表,可以先坐起来,打开一盏光线较暗的灯,静坐一会儿,听听轻音乐,让情绪平静下来,还可以用热水泡泡脚,按捏涌泉穴(位于足底前部凹陷处第2、3趾间的趾缝纹头端与足跟连线的前1/3处)、内关穴(位于前臂正中,腕横纹上2寸)以及神门穴(位于手掌缘靠近小指侧,腕横纹上的凹陷处),有助放松身体,加快进入睡眠状态。此外,脑子乱时可以看两页消遣类的书,但不要玩电脑和手机,电子设备发出的蓝光会扰乱褪黑激素的分泌,导致兴奋难以入睡。需要提醒的是,有的人晚上喝酒太多,吃得太少,胃里难受,这时可以吃两片全麦面包,缓解胃部不适,大麦中的色氨酸还能助眠。

拍照拖延没法独处 焦躁易怒全身疼痛

来自心灵的疾病

万物生长需要阳光雨露,人体发育需要蛋白质、糖、脂肪、矿物质和维生素五大营养素。我们的心灵也是如此,需要时时刻刻补充营养。在高压、快节奏的现代生活中,越来越多的人内心被愤怒、嫉妒、贪婪填满,很多人的心灵变得越来越空虚、寂寞、苍白,这些来自心灵的疾病告诉我们,它也需要补营养了。

小习惯赶跑了“快乐因子”

很多人误以为只有经历了严重的心理创伤,心灵才会出问题。其实,心理问题的产生是一个日积月累直至最终爆发的过程。现代人 unhealthy 的生活方式,就是我们心灵健康的大敌。尤其以下一些不经意的生活小习惯,会悄然夺走我们的“快乐因子”,让人陷入坏情绪的恶性循环。

走路时无精打采。人没精神时走路会无精打采,反之亦然,走路时无精打采会让你情绪更糟。研究发现,当受试者被要求牵拉着肩膀、弓着身子、低垂手臂走路时,他们会比走路昂首挺胸的人经历更多坏情绪,更容易想到不愉快的事。

缺少真正的交谈。我们每天都很忙,各种网络社交软件闪烁不停,却缺少和别人面对面交流的机会。美国圣迭戈大学的研究人员发现,社交软件丰富了我们的交流方式,但也常常让彼此无法更好地理解对方的意图,让我们的心里话更多地积压在心中。

没有时间独处。随着年龄的增

长,每个人扮演的角色越来越多,每天围着工作、婚姻和孩子团团转,根本没有独处的时间,也不能做自己喜欢的事。久而久之,你内心的焦虑和抑郁就会升级。

频繁拍照。智能手机的普及培养了不少“拍照族”,吃的要拍、旅行要拍,甚至碰破了腿也要拍,这种每时每刻都想“晒”的行为对专注力的影响很大。美国巴斯蒂尔大学的心理学家发现,与不拍照的游客相比,总爱拍照的游客更难记住他们去过景点的具体情况,无法专注于旅行。

拖延。重压之下,越来越多的人惹上了“拖延”的毛病,非要等到火烧眉毛才拼命赶工,质量还不高,最终陷入压力、焦虑、赶工的恶性循环,让人身心俱疲。

太过认真。大城市生活压力也大,这就导致大家都要努力奋斗,谁都不服输,事事较劲。这种要强的态度,也让你的生活中缺少欢乐和笑容。研究显示,笑声是提升情绪、缓解压力最好的法宝。没有笑容的生活,必然会被焦虑、压力、烦躁等负面情

绪包围。

坏情绪消耗心灵的养分

别小看这些日常生活中的点滴小事,就是它们在一点点地消耗掉我们心灵的养分,让我们深陷坏情绪的囚牢。如果不及时改变,我们的心理状态将每况愈下,变得越来越易怒、焦躁,甚至出现强迫行为,进而影响正常生活。

美国“博闻网”刊登一项调查发现,75%的颈椎疼痛、80%的头痛、99%的腹胀以及90%的疲劳都由坏情绪引起,人体的每个脏器都与对应的情绪息息相关。

因此,心灵健康和身体健康一样,都需要均衡营养。从现在起,我们不妨:审视自身,严防“心理营养不良”。很多人在工作初期都有目标,但随着环境的变化和周围人的影响,人们的追求早已偏离了最初的梦想。适当地审视自己、让自己沉淀下来,问问自己最需要什么,可以避免心理因为长期得不到呵护而营养不良。

适度取舍,避免营养过剩。眼界

的开阔和信息爆炸式的增长,让我们看到了自己的渺小,追求更多的知识和更好的生活是应该的,但也要有所取舍,毕竟每个人的精力有限,不要让无限的生活压垮了有限的人生。适度放弃或者下调自己的追求和目标,让自己活得轻松快乐点儿,别让自己的内心和身体一样“营养过剩”了。

心灵的五大营养素

假如你达不到上述平衡,已经有坏情绪引火上身,那就从以下几点着手,为心灵补营养吧。

保持专注力,给心灵补蛋白质。蛋白质是生命的基础,而专注力也是心理健康的重要标准之一。要想做好一件事,专注力必不可少,就像要完成生命活动,必须有蛋白质的参与。专注力可以保证做事时百分百投入,将外界干扰降至最低,感受不到外部的压力,内心的焦虑感也会降低,办事效率大大提高。此外,专注力也是记忆力的重要保证。

多运动,摄入足量的心灵碳水化合物。碳水化合物是生命能量的来

源,而生命在于运动。运动不仅能提高抵御疾病的能力,还能缓解心理压力、排除抑郁情绪、提升抗压能力。抗压能力相当于内心的“免疫力”,免疫力提升了,内心自然不容易得病。

寻找快乐,犹如心灵维生素。维生素是维持生命活动必需的有机物,也是保证身体健康的重要活性物质。而快乐就是维持心理平衡必需的物质。我们每天或多或少都会遇到一些不顺心的事,情绪就会进入低谷。要想平衡心理,维持情绪稳定,欢笑必不可少。它能将人的情绪调整到一个比较舒适的状态,不再去想那些不开心的事。同时,还能激发人的灵感,让人在学习和工作中拥有更多的创意。

多交流,是净化心灵的膳食纤维。膳食纤维能增强消化功能,有助于排出体内的胆固醇和有毒物质。经常和朋友、家人面对面地交流,也能将心中的不快和郁闷一吐而出,起到净化心灵的作用。

放空自己,心灵不可缺的微量元素。微量元素在体内极少,但对部分新陈代谢有决定性作用。放空自己不需要太多时间,不仅仅是坐着发呆,还可以是做某件事时尽情地放飞自己的思绪,比如洗澡时好好享受放松的状态,不再思考其他问题。这种放空更像是生活中的一些留白,让自己的生活节奏慢下来,甚至暂时停滞。放空之后再思考一些问题时,也许就能换一个更好的角度去理解,或者突然就找到了解决问题的办法。