

# 拥有“整体健康” 幸福生活加码

■ 本报记者 康宁 摄影 魏志广

健康生活就是饮食健康、定期体检吗？这只是健康生活的一部分。刚刚过去的公众健康日，倡导整体健康观，即健康不仅是躯体没有疾病，还应具备心理健康、社会适应良好和讲道德。

提前一站下车，增加步行距离；与家人或朋友在户外享受美好的一天；打开音乐，跳一支舞；邀请同事一起健身……与你紧张的生活和工作和解，身体和情绪就会high起来。



## 运动是“利器”

## 摆脱负面情绪为健康加码

运动，是对抗疾病最好的武器。

当清晨的第一缕阳光洒向大地，狮城已充满生机。来一场晨跑，呼吸新鲜的空气，感受悠然绿意；繁星坠满星空时，与家人好友，或散步或舞蹈，收获一份健康，更能收获一份好心情。

音乐响起，舞步飞舞。人民公园广场上，男女老少正翩翩起舞。领舞的老人满头灰发，却身姿轻盈。她叫刘秀兰，65岁，身着靓丽长裙，神采奕奕。而几年前，她还是一副病恹恹的样子，退休无事可做，疾病也随之而来，失眠、高血压，脾气也暴躁，动不动就发火。偶然的一次机会，刘秀兰接触到舞蹈，立刻被吸引，她加入舞蹈队中，听着舒缓的音乐，腰板挺直，越来越自信。

公园里、广场上，人们成群结伴运动健身，热闹非凡。健身房里，健身达人越来越多，瘦，已不再是美的标准，健美，才是他们的追求。城市生活节奏的加快，许多人感觉似乎无暇运动，其实不然。时间总是可以挤出来的，利用零碎的时间锻炼，比如提前一站下车，增加步行距离；上班少开车、多骑车；单位、家里放着拉伸健身小器材，随时锻炼……

放下手机，走出家门，你就会感受运动的美好。

传统的健康观是“无病即健康”。随着医疗技术的发展，人们的健康观转变为“整体健康”。随着生活节奏加快、社会环境的改变，越来越多的人出现“心理危机”。

乏力、失眠，刚过不惑之年的张亚整天精神不振。他是一家私营企业的销售人员。刚工作一年，他就感觉身心俱疲，从早到晚，每天忙忙碌碌，销售业绩还是不理想。

“这是典型的情绪焦虑症、抑郁症的表现。”沧州中西医结合医院心理科主任韩庆林说，如果生活压力过大，久而久之就可能致压抑、情绪变坏、职业疲倦、不自信等心理问题，严重时还会引起器质性病变。

据有关数据显示，70%以上的人处于心理亚健康而不自知。“心好累”，成为越来越多人的口头禅。适度的情绪起伏是正常的。一段时间遭遇挫折、困难，情绪会不好，但几天这种情绪就过去了，不用特别紧张。如果出现情绪低落、兴趣减退、疲乏



无力，并伴有食欲不振、睡眠不好、悲观消极的念头，这时，要当心心理“生病”了。

这些情绪持续一两个星期不见好转，甚至造成工作效率下降、记忆力

减退、社会功能下降，则需要看心理医生。

远离负面情绪，不妨多到户外亲近大自然；每天早晨出门前，对着镜子笑一笑，告诉自己今天很快乐。

## 融入社会适应生活更快乐

知道自己适合的角色，把工作适应成兴趣爱好，或把兴趣变成工作，和自己喜欢的人一起生活，共同努力进步。有这样良好的社会适应能力，生活、工作将更加游刃有余。

早晨长跑5公里，晚上学习1小

时工商管理知识，周末或带孩子做公益，或全家外出郊游，或到图书馆“充电”……刘新将生活打理得有声有色。他是一家公司经理，平时工作并不轻松。与其抱怨生活繁重，不如利用好每一分钟时间，他把学习、工作、陪家人的时间安排得井井有条。刘新良好的社会适应能力，令他生活得很从容。

社会适应良好是整体健康的一部分。通过自我调节保持个人与环境、社会及在人际交往中的均衡与协调。

家庭氛围和谐是很好的减压剂。生活快乐温暖，自然就会更加健康。家庭和谐，朋友相助，生活更积极乐观。有关研究表明，朋友

多有助于长寿。与5个以上亲密朋友一直保持接触或电话联系的老人，比朋友相对较少的老人死亡率低22%。亲友能够帮助他们排遣压力，解决困难，也能激励健康的生活习惯。

健康一点，快乐就多一点。保持健康的生活方式，既享受健康带来的快乐，也多了生活的乐趣。从今天开始，向着更好、更健康的自己出发吧。

健康深一度



## “夜晚高温”或更凶险

进入三伏天，白天温度高大家都知道注意避暑，但“夜晚高温”却在往往被忽略。尤其是老年人不舍得使用空调、电扇，可能带来健康问题。被忽略的“夜晚高温”或更凶险。

### 可能引发这些问题

**增加死亡风险。**一项研究结果显示，夜间热量强度与居民死亡风险之间存在显著的正相关性。即使是在日平均气温不变的情况下，与非高温夜晚相比，高温夜晚中居民的死亡风险仍高出40%至50%。

**干扰睡眠。**夜间高温还会干扰睡眠。一项研究发现，全球范围内，人们热醒的次数正变得越来越多。研究发现，夜间温度升高会使平均每人每年减少44小时的睡眠时间。

在气温超过30℃的夜晚，人均睡眠时间减少了约14分钟；夜晚气温只是超过25℃，睡眠时间少于7小时的可能性也会增加3.5%。尤其对老年人和女性来说，睡眠水平受温度上升影响更为明显。

**心脑血管疾病风险增加。**夏季睡不好的危害性比其他季节更大，因为人体白天出汗较多，若晚上再失眠，会引起心肌缺血、血压增高，从而加重心脏负担，容易引发心脏病。高温天气更易诱发中风，而热夜会导致死亡风险增加40%至50%。需要随时警惕中风风险，出现症状及时就医。

### 这样应对

**空调试试睡眠模式。**夏天白天将空调温度设置在26℃，晚上设置在28℃。既省电，体感也舒适。睡眠时可以使用

睡眠模式，风速自动调到最小，防止晚上睡觉大风量导致感冒，同时内机的噪音也会降到最小。

**使用电扇别对着人吹。**想要吹着舒服还降温凉快，应该把风扇对着窗外去吹，而不是直接对着人。这应用了“伯努利效应”。当然，这种方法只适用于室外温度比室内温度低的情况。

**睡觉之前冲个热水澡。**热水澡可以刺激身体的体温调节系统，增加从身体躯干到手、脚等外周部位的血液循环，促进身体热量有效排出。可在睡前1小时至2个小时洗澡，可以平均加快10分钟的人睡速度，而用40℃到42.5℃左右的水洗澡是最佳的，可以显著改善整体睡眠质量。

**保持心理上的“凉爽”。**一般来说，低温环境有利于人的精神稳定，一旦温度上升幅度增大，不仅带来身体上的不适，还会对心理和情绪产生负面影响，

以致出现情绪烦躁、爱发脾气、记忆力下降等现象。俗话说“心静自然凉”，越是天热，越要心静。

**睡觉之前注意喝水。**老人晚上喝200毫升水，可以使早晨血黏度下降。降低血黏度，维持血流通畅，防止血栓形成。

**日常试试喝杯助眠茶。**可将莲子芯与绿茶同冲泡，夏季天气炎热，睡眠难安，心烦者，不妨常饮。常出差的人，可以将莲子芯20克、绿茶30克，分别分成10等份，装入茶包中，随身携带，时时冲饮。此外，睡前尽量别喝浓茶和酒精类饮品，高温环境下更影响睡眠。

**高温天气提前拉窗帘。**如果卧室下午或傍晚依旧阳光充足，则可在白天气温升高时提前拉上遮光窗帘，这样室内升温会慢下来，相对更加凉快。

据《健康时报》

## 打败恐惧 成为更好的自己

■ 瞳言

近日，一段“男生在公交车上鼓足勇气演讲”的视频引发关注。视频中，男孩虽不时紧张卡壳，却声音洪亮。

这个男孩有口吃，医生诊断是心理原因。因为不够自信，害怕与人交流。从小学到高中，男孩内心无数次被紧张、焦急的情绪占据。但越着急、越害怕，讲话就越磕巴。

他的父母鼓励他去菜市场买菜，让他主动面对与陌生人交流的场景，在生活点滴中，淡化他脑海中“有口吃”的念头，帮助他迈出“应对恐惧”的第一步。

在一次次挑战的过程中，他收获的不仅仅是语言表达上的进步，还有“成为更好的自己”的信心。

勇者无惧，奋力追梦的故事，最动人心。前不久，全国首位视障播音硕士董丽娜，在毕业典礼上的发言，鼓舞更多同学在挫折之上绽放梦想之花……

站在人生这个大舞台上，有人胆怯，有人茫然，

但时光不会停下脚步，调整心态、战胜自我，才能跨越人生旅途中一座座山峰。“但是我们不能停下脚步，我们只有大胆前行”，今年西安交通大学毕业典礼遇上大雨，校长在雨中脱稿致辞：“就像今天这场风雨一样。来吧，无所谓，我们仍然在前进的道路上。”

又是一年毕业季，有人信心十足找工作，有人铆足干劲准备各种考试，有人求职经历一次失败则心灰意冷，有人在经历挫折后不断提升自己……人生风雨兼程，淋一次雨，就躲在小屋子里不出来，很难看到成功的彩虹。像这个口吃的男孩一样，为了梦想，战胜恐惧，不断挑战自己，在经历风雨中收获自信从容，才能成就一个更好的自己，绽放人生最美的光华。



## 姿势不当 小心“游泳肩”

本报讯（记者康宁）酷暑难耐，不少人选择游泳运动，既能消暑降温、锻炼身体，还能减肥燃脂、塑造形体。但是不当的游泳姿势，也会对身体造成伤害，专家提醒广大游泳爱好者要注意游泳姿势和运动量，否则会对身体造成伤害。

高考之后，刘华每天都要花上两个小时游泳健身。前段时间，他突然觉得肩关节酸痛。随后，他发现肩膀一天比一天严重，到医院检查，原来是肩关节撞击综合征。

“肩关节撞击综合征就是大家常说的‘游泳肩’，主要是游泳姿势不当、游泳用力过猛导致的。”沧州市中心医院骨科医生介绍，近期，医院接诊了多名因为姿势不当或者过度游泳而发生“游泳肩”的患者。早期表现为肩部疼痛、活动度下降、力量减弱等，后期会出现持续性疼痛、冻结肩等症状。

游泳是使用肩关节频率高的一项运动。“游泳肩”主要是由于游泳时肩关节频繁过头顶

的动作，导致肩峰下喙肩韧带与大结节或肩袖肌腱的撞击，造成肩峰下滑囊炎、肩袖肌腱炎，而诱发的肩部疼痛。

此外，游泳时上臂需要充分旋转外展，上肢大量重复发力动作，同时受到水的阻力影响，对肩部产生很大压力，运动过度会导致肩关节肌腱损伤。

“相较于其他泳姿，自由泳、蝶泳、仰泳的人群更容易患上‘游泳肩’。”医生提醒，无论哪种泳姿，如果游泳动作不规范、不协调或时间过长、缺乏足够的热身，运动强度过大，都会让肩膀处于过度运动状态。

对此，医生提醒游泳爱好者要注意游泳姿势和运动量，否则会对身体造成伤害。游泳前做好充分热身，运动后做好肌肉拉伸和呼吸调节，身体能更好恢复。游泳时尽量保持正确姿势，速度均衡，不宜过快、过猛。每次游泳时间不要过长，不超过1小时为宜。

一旦出现肩关节不适，要停止游泳，休息1至2周后，疼痛仍不能缓解，需及时就医。

## 越是口渴越要慢慢喝

### 夏日补水这样才科学

本报讯（记者尹超）高温高湿的夏天，为了解渴散热，身体对饮水量的需求也大大增加。当感到口渴时，很多人第一反应是拿起水杯猛喝个够，这种操作看似痛快，却可能伤身。

沧州中西医结合医院国医堂主任医师刘建提醒，越是口渴时，喝水越要慢，否则可能会给身体带来不同程度的伤害。刘建介绍说，鼻子与口腔相通，喝水太急会增加鼻腔压力，容易导致鼻塞、呛水等。其次，“暴饮”会反射性地加大出汗量，增加钠、钾等电解质的损失，让人产生越喝越渴的感觉。同时，喝水太猛甚至可能造成人体电解质紊乱，引发头痛、水肿、血压升高、心率减慢等。水分快速进入人体，被胃肠道大量吸收，会使血液变稀，血容量增加，加重心脏、肾脏等器官负担，心肌耗氧也相应增加。

心脏病人喝水太猛，还会使心脏负荷过大，出现呼吸困难、心悸等症状，甚至危及生命。如果喝的是冷饮，过量的

冷饮进入胃肠后，会突然刺激胃，使血管收缩，血压升高，加重病情，易诱发心脑血管意外。

口渴时该如何把握喝水速度与喝水量？刘建建议，口渴时可采用匀速小量间断的补水方法，小口小口地喝、缓慢咽下，不要一次喝太多。每次以100毫升至150毫升为宜，如果觉得不够解渴，过3分钟到5分钟后，可再喝一点。

无论口渴与否，普通成年人都应保证每天饮水1500毫升到1700毫升。可以早晚各喝一杯，其他日常时间里遵循“少量多次”原则，均匀分配。

别喝太凉的水。夏季室外气温高时，全身血管均处于扩张状态。在剧烈运动后，有诱发心律失常、心绞痛的危险。需要提醒的是，体力劳动或爬山、跑步、游泳等运动后，即使口渴难耐，也不要马上大口喝水，最好先坐下来休息一会儿后再喝，给身体一个缓冲时间。慢性病患者、老年人及长时间工作在高温环境下的人群尤其要注意。