

管好情绪 生活更美好

■ 本报记者 尹超 摄影 魏志广

生活中，总有一些人，遇到不顺心的事情就易怒，过分放纵自己的情绪。情绪失控不仅害人，更会“害己”。情绪失控对身体的伤害，不亚于一剂毒药。有人说，情绪稳定，是一个人的顶级魅力，如何管理自己的情绪？请看专家支招。



情绪稳定惹人爱

在快节奏的生活中，人们每天忙碌不已，频繁的加班、琐碎的生活，让不少人精神紧绷，甚至一触即“跳”。

生活中，常会遇见易怒易暴躁的人。走路时，不注意碰了旁边人一下，对方就会暴跳如雷；开车时，因为红绿灯转换时晚走了几秒，后面的人就猛按喇叭；高铁上，因为座位、倒水、上厕所产生争吵更是不胜枚举。更有甚者，情绪失控会危及自身及他人生命。所以，情绪稳定，成为对一个人的极高评价。远离情绪不稳定的人，珍惜身边情绪稳定的人，正成为人们的共识。

在某社交平台上，“和情绪稳定的人在一起是什么体验？”的话题，一位网友的高赞回答是这样的：“非常美好和幸运的体验，情绪稳定的人通常很积极，能看到美好，更懂得感恩，会用轻松愉快的方式面对各种挑战和变化，也会简单真诚地表达自己的喜爱和欣赏，如果身边有这样的人，一定要好好珍惜。”这一话题众多回答中的关键词都离不开“舒服、积极”。

市心理咨询师季红介绍，前段时间被全网追捧的“松弛感”，也是情绪稳定的一种表现。它并不是指心大、懒惰，更多的是指在繁杂、忙乱的生活找到自己的秩序。这类人有很高的涵容力，即使外界没有按照预期发展，也能从容应对。

“情”难自控易伤身

疾病的发生，很多时候是基于不良的生活方式和不良情绪。人们往往注重调节生活习惯，而忽略情绪对健康的影响。

沧州中西医结合医院心理医生韩庆林介绍，大量科学研究发现，70%的人会以躯体健康受损的方式来消化“有毒”的情绪，最终可能发展成意想不到的大病。

比如，当人极度愤怒后，2小时内发生急性心梗的风险会升高，即使是轻度抑郁、焦虑或压力，也会使心脏病风险翻倍；胃肠道是最能表达情绪的器官，很多人一焦虑就会胃疼或腹泻，压力大的时候根本吃不下饭；长期负面情绪的人，还容易胃功能失调，导致消化不良、便秘、胃肠道炎症及不明原因的腹痛等；长期压力大、紧张焦虑的人容易患甲状腺疾病；很多皮肤疾病，其病因、发病过程也与情绪密切相关；身体与心灵之间有着千丝万缕的联系，容易焦虑、生气的女性更可能内分泌失调，得乳腺、卵巢癌等疾病。

好情绪这样养成

有人说，情绪有多糟糕，身体就有多糟糕。其实，再如何养生都不如有一个好心态。

良好的精神状态对健康有直接影响。频繁生气或者暴怒，一方面无法解决问题，另一方面也对身体不好。遇到困境、挫折的时候，要注意控制自己的情绪，努力以乐观的情绪去面对。想要拥有好情绪，可以试着通过以下几点缓解负面情绪：
接纳情绪。遇到问题，多想想别人会不会因此困扰，别人会如何解决。既然别人也会因困难而烦恼，那么这就是很自然的事，要试着接纳自己的情绪。
转移注意力。有负面情绪时，不要沉浸其中，试着做些别的事，

比如听音乐、运动、看书，或者参加公益活动，从中获取快乐和成就感。

主动倾诉。找亲友谈谈自己遇到的困难，通过倾诉把情绪发泄出来，也是缓解不良情绪的好方法。

重新定位。当看到别人获得成就时，难免产生比较心理。其实，每个人都有自己的优点，看到别人成功，不应陷入焦虑，应该重新思考自我定位。

充足睡眠。睡眠能缓解疲劳，降低坏情绪对人体的影响。

选择合适的颜色。颜色对情绪的作用，就像维生素之于身体健康。比如想控制愤怒，就远离红色；想对抗抑郁，就别穿黑色或深蓝色的衣服，

它们会让情绪更差。

深呼吸。当处于压力状态时，要放慢呼吸，同时尽量往后卷舌。这一方法能在几秒钟内平复情绪。建议在负面情绪产生时，深呼吸并耐住性子等6秒钟，等情绪平稳，思考能力恢复，才能做出正确的决定和行动。

多做有氧运动。有氧运动具有很好的抗抑郁和焦虑的作用，同时对缓解压力也有极大好处。



与“少年跑团”一同奔跑

■ 本报记者 康宁 摄影报道

清晨，沧州体育场内，一群孩子沿着塑胶跑道奔跑，几十人的队伍，整齐有序……“教练”魏民紧随队伍，边跑边规范孩子们的动作。

魏民带领这支“少年跑团”已经跑了两个多月。虽然时间不长，但孩子们都有了不小的变化，身体壮实了，生活更有规律了。魏民成了受家长、孩子喜爱的“孩子王”。

37岁的魏民，家住运河区锦绣天地小区。多年来，他一直坚持运动。2011年，魏民迷上了长跑。半年后，他就参加了衡水湖全程马拉松赛。

比赛那天人山人海，和众多长跑爱好者共同比拼，魏民异常兴奋。因为缺乏经验，魏民前半程发力过猛，体能消耗过大，体力已跟不上。但在队友的鼓励下，他咬牙坚持，在关门时间前抵达终点，魏民挑战成功了！

休整了一段时间，魏民又重返赛场，这一次，他选择了难度稍低的半程马拉松赛，循序渐进为身体加码。

提前做好功课，魏民跑得轻松了许多。蓝天、绿树，野花、秀水，一路风景，一路奔跑，魏民好不惬意。

自此，魏民在马拉松赛道上一路驰骋。

一路坚持，跑步成了魏民生活中最享受的事情。

他的跑友圈内，有4个女孩令他印象深刻。年龄最大的女孩12岁，最小的9岁。她们在父母的带领下跟随队伍一起跑步，风雨无阻。女孩们阳光乐观，筋骨健硕，其中有一名女孩还是学校的长跑健将。

当时正值暑假，魏民暗自思忖，何不将窝在家的孩子们聚集起来一起锻炼呢？

说干就干。组建“少年跑团”的消息发在朋友圈，很快，就吸引了100多人加入。

之后，训练按部就班开始——高抬腿、跨步跑、小碎步……热身

后，开始“主课”——2公里跑。这对孩子们来说是个不小的挑战，跑不下来就走，魏民要求每个孩子不要放弃。

越来越多孩子加入进来，有的家长早晨开车几公里把孩子送来，最多时有



60多人。现在，孩子一进体育场，立刻精神起来。他们在运动中收获健康与自信。

看到孩子们活力满满，魏民也充满

成就感。

清晨，魏民带着一群孩子奔跑在跑道上，感受一天天变化，留下快乐的足迹。

选择“剩菜盲盒” 勿忘食品安全

■ 瞳言

近来，一股“剩菜盲盒”风在全国不少地方悄然流行。所谓“剩菜盲盒”，是一些餐饮店铺将临期食品或者当日未售出的商品，以超低价、“盲盒”的形式在专门的APP小程序上出售。

“剩菜盲盒”的价格远低于原价。比如，有人在某烘焙店抢到一份“盲盒”，里面包含的甜点原价45元，但盲盒仅需15.9元。一位网友说，虽然这些盲盒食物大多临近保质期，但马上食用是没问题的，作为夜宵或早餐，确实划算。

而对于商家来说，推出“剩菜盲盒”既有助于处理当天卖不完的食物，达到清理库存的目的，同时也避免了食物浪费。但需要注意的是，和超市里关门前的打折促销不同，盲盒的形式决定了食物配置具有一定随意性，如果消费者不巧买到不喜欢吃的食物，而将其丢弃，反而会造成浪费。要是

遇到口味不佳、以次充好等情况，该如何维权，同样也是个难题。

另外，部分“剩菜盲盒”的上架时间较晚，并且仅限店内取货。如果消费者下了订单，但因为种种原因没能及时取货，很可能导致食物过期……诸如这些问题都需要进一步改进完善。比如，对盲盒里每种食物的生产日期、保质期进行外部标注，确保消费者在下单时具有知情权，取货后可以及时食用。

“剩菜盲盒”不比其他类型的盲盒，食品安全这根弦任何时候都不能松。只有兼顾了食品安全、消费者权益，“剩菜盲盒”这个营销创意，才能真正做到买卖“双赢”。



长期吸烟 关注肺部3个“求救”信号

吸烟有害健康，特别是对肺部损害严重。为了保护自己的健康，长期吸烟的人应时刻关注肺部的3个“求救”信号。

经常咳嗽

对长期吸烟的人来说，咳嗽可能是肺部受损的一个明显信号。香烟中的有害物质会破坏肺部的纤毛，导致痰液无法正常排出，进而导致咳嗽。长期吸烟的人如果经常咳嗽，需要注意以下几点：

1. 及时戒烟。戒烟是保护肺部健康的关键。只有停止吸烟，才能减缓肺部损伤的速度。
2. 饮食调理。饮食上要注意适量多吃有助于清肺的食物，如梨子、百合、蜂蜜等。
3. 定期检查。长期咳嗽可能是肺癌的早期症状之一。建议长期吸烟的人每年进行一次胸部检查。

呼吸困难

长期吸烟会导致肺部损伤，影响呼吸功能。当肺部功能受损时，可能会出现呼吸困难的状况，如气短、喘息等。

对于长期吸烟的人来说，如果经常感到呼吸困难，应及时就医进行相关检查。除了常规的肺功能检查外，还需要考虑进行胸部CT等影像学检查。

出现胸痛

长期吸烟的人经常感到胸痛，需要注意以下几点：

1. 及时就医。胸痛可能是严重疾病的信号，如肺癌、心脏病等。如果经常感到胸痛，应该及时就医进行相关检查和治疗。
2. 立即戒烟。戒烟可以减缓肺部损伤的速度，有助于改善胸痛症状。
3. 药物治疗。在医生的指导下，合理使用药物可以帮助缓解胸痛症状。
4. 心理疏导。胸痛可能会让人感到焦虑和不安。心理支持可以帮助缓解情绪压力，减轻胸痛症状。

据《健康时报》



脑梗溶栓治疗 须抓住时间窗口期

■ 张彩霞

脑梗死静脉溶栓是一种针对脑血管疾病的治疗方法，旨在恢复由于血管堵塞而造成的脑组织供血不足。脑梗死是一种常见的脑血管疾病，有可能引发严重的神经功能障碍，如言语困难、肢体无力、失去感觉等。脑梗死一旦发生，需要迅速干预以避免脑组织的永久性损伤。静脉溶栓治疗是一种通过药物溶解血栓，恢复血流通畅的方法。在脑梗死患者中，如果患者符合特定的医学标准，医生可能会考虑采用静脉溶栓治疗。这通常涉及将溶栓药物通过静脉输送到患者体内，药物将通过血液循环到达阻塞的脑血管，溶解血栓，从而恢复正常的血流。

静脉溶栓治疗是一项复杂的治疗方法，需要慎重考虑以下因素：

静脉溶栓治疗的时间窗口通常很有限，早期治疗对于提高患者的预后至关重要。通常情况下，治疗应在脑梗死发作后的几小时内开始；医生会对患者的情况进行全面评估，包括病史、体征、影像学等，只有在确定患者适合进行溶栓治疗时，才会进行该项治疗；静脉溶栓治疗可能会引发出血等副作用，需要由经验丰富的医疗团队进行监控和管理，以确保治疗过程的安全性和有效性，医生会根据每位患者的具体情况制定最适合的治疗计划。

总之，脑梗死静脉溶栓是一种有助于恢复脑组织供血的治疗方法，但需要在专业医疗团队的指导下进行。如果身边的人出现急性脑血管疾病的症状，务必及时就医，以便进行及时的评估和干预。

